

# Taller Entre Nosotras

Un lugar de encuentro y desarrollo para mujeres  
de la Población Santa Clara

Ximena Rojas Bravo



## NO TE RINDAS

No te rindas,  
aún estás a tiempo  
de alcanzar y comenzar de nuevo,  
aceptar tus sombras,  
enterrar tus miedos,  
liberar el lastre,  
retomar el vuelo.

No te rindas, que la vida es eso,  
continuar el viaje,  
perseguir tus sueños,  
destrabar el tiempo,  
correr los escombros  
y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,  
aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se esconda,  
y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma,  
aún hay vida en tus sueños.

Porque la vida es tuya  
y tuyo también el deseo,  
porque lo has querido  
y porque te quiero.

Porque existe el vino  
y el amor, es cierto.

Porque no hay heridas  
que no cure el tiempo...

Mario Benedetti

## Contenido

Presentación	5
Introducción	7
Sentido y propósitos de la experiencia	8
Desarrollo del taller	8
Primera sesión: Encuadre del taller / Distinción de género	9
Actividades	9
Segunda sesión: Yo soy mi cuerpo	13
Actividades	13
Tercera sesión: Desarrollo personal / Violencia contra las mujeres	21
Actividades	21
Cuarta sesión: Valoración personal / Creencias que sostienen la violencia	25
Actividades	25
Quinta sesión: Del Taller al Grupo de Mujeres	29
Actividades	29
Conclusiones	35

## Presentación

El Taller Entre Nosotras, realizado el año 2007 con un grupo de mujeres vecinas de la población Santa Clara en la comuna de Cerro Navia, forma parte de las actividades que un equipo de SUR Corporación de Estudios Sociales y Educación<sup>1</sup> lleva a cabo en el marco del Programa Regional “CIUDADES SIN VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES, CIUDADES SEGURAS PARA TOD@S”, del Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM), Oficina de Brasil y países del Cono Sur, financiado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El objetivo general del Programa Regional es “fortalecer el ejercicio de los derechos ciudadanos de la mujeres en América Latina, reduciendo la violencia pública y privada que se ejerce contra ellas en las ciudades”.

El Programa Regional contempla, como una de sus líneas estratégicas, el desarrollo de experiencias de intervención participativa en barrios y ciudades que contribuyan a la seguridad de las mujeres y a la equidad de género. Con ese propósito, el equipo de SUR, contraparte del Programa Regional, lleva adelante un programa de intervención en el barrio Santa Clara.<sup>2</sup>

Nos reunimos durante 2007 con un grupo de vecinas de la población Santa Clara, para conversar acerca de sus necesidades e intereses y sobre los problemas que enfrentan en el barrio. Las mujeres plantearon diversas opiniones e inquietudes, algunas en relación con la necesidad de realizar actividades para generar ingresos y mejorar su situación económica, otras en relación con la necesidad de recreación. Plantearon asimismo cuestiones relativas a la convivencia familiar y otras en relación con el barrio y las organizaciones vecinales. Apareció el tema de la violencia como un fenómeno frecuente, pero del que es difícil hablar aunque forma parte de la vida cotidiana de las mujeres y sus familias en el barrio. Desde sus variados puntos de vista, fueron coincidiendo en una necesidad común: contar con un espacio propio, de encuentro entre mujeres, para compartir experiencias, aprendizajes y emprender iniciativas colectivas. Este fue el origen del Taller Entre Nosotras.

Desde ese primer momento hasta ahora ha pasado cerca de un año. En este tiempo, muchas cosas han cambiado. Las mujeres estrecharon sus vínculos y se constituyeron como grupo con personalidad jurídica, para operar con identidad propia y autonomía. Este es sin duda un logro significativo. Recupera experiencias colectivas que están en la memoria de las mujeres (como el grupo de salud y la olla común) y, a la vez, funda una organización que antes no existía en la po-

---

1 SUR Corporación es integrante de la Red Mujer y Hábitat de América Latina, contraparte principal del Programa Regional Ciudades Seguras.

2 Esta intervención se inició a fines del año 2006 en articulación con el Programa Quiero Mi Barrio, del Ministerio de Vivienda y Urbanismo, cuyo objetivo es mejorar un conjunto de barrios degradados en todo el país a través de planes de mejoramiento físico de infraestructura y espacios públicos y planes de acción social.

blación, y que puede canalizar las demandas y propuestas de las mujeres aportando a la promoción de sus derechos y a la constitución de ciudadanía. Las integrantes del grupo han participado en diversas iniciativas colectivas —feria navideña, diseño de proyectos de mejoramiento para el barrio, campañas de difusión en contra de la violencia hacia las mujeres, entre otras—. También han enfrentado conflictos y divergencias entre ellas, las que han ido aprendiendo a solucionar. En este proceso han crecido, han desarrollado sus capacidades de liderazgo y es evidente que se han empoderado.

Actualmente se desarrolla el segundo taller de formación con el grupo, en continuidad con el trabajo iniciado el año 2007. El objetivo de este taller es que las participantes comprendan, desde un enfoque de género y de derechos humanos, el fenómeno de la violencia familiar y que se entrenen en los pasos básicos de la orientación a las víctimas. De esta forma, se busca fortalecer la organización de las mujeres en el barrio Santa Clara, entregándoles contenidos específicos que les permitan perfilarse como actoras con herramientas para aportar a la seguridad y la prevención de la violencia, y a una mejor convivencia en las familias y en el barrio.

Acompañar a las mujeres de Santa Clara en este proceso ha sido una experiencia de gran riqueza y aprendizaje. En el camino, hemos construido fuertes lazos de solidaridad y amistad. Los aportes de cada una son de inmenso valor; sus historias de lucha, su fuerza para salir adelante a pesar de numerosas dificultades, sus ganas de participar y seguir aprendiendo, su buen humor y las ganas de disfrutar, su capacidad de afecto y su permanente disposición para ayudar a otros, son ejemplos de vida que renueva el compromiso y llena de sentido el trabajo realizado.

El documento que aquí presentamos tiene el propósito de dar a conocer la experiencia del Taller Entre Nosotras y compartirlo con otras iniciativas similares. Esperamos que este sea útil para otras mujeres y para seguir fortaleciendo al grupo Santa Clara en su desarrollo y en el intercambio con otras organizaciones e instituciones.

Este documento está dedicado a todas y cada una de las mujeres que participaron en el primer taller y que forman parte del grupo Santa Clara.

A todas ellas y a Ximena Rojas, gracias.

Marisol Saborido

SUR Corporación de Estudios Sociales y Educación  
Programa Regional “Ciudades sin violencia hacia las mujeres, ciudades seguras para tod@s”  
Red Mujer y Hábitat de América Latina.

## Introducción

Este documento recoge los principales componentes del taller realizado entre los meses de julio y septiembre de 2007 con un grupo de mujeres de la población Santa Clara en la comuna de Cerro Navia, en el marco de la intervención comunitaria que SUR Profesionales lleva a cabo mediante el Programa Regional “Ciudades seguras para las mujeres, ciudades seguras para tod@s”, UNIFEM-AECI.<sup>1</sup>

La experiencia fue facilitada por Ximena Rojas, de la Corporación Domos, y contó con la colaboración de Marisol Saborido y Claudina Núñez, del equipo de SUR. La convocatoria estuvo a cargo del equipo de SUR, que invitó a mujeres de la población Santa Clara a ser parte de la primera experiencia grupal para mujeres realizado en esa comunidad.

La composición del grupo fue heterogénea: mujeres en distintas etapas del ciclo vital —desde jóvenes en plena etapa de crianza a adultas mayores en segunda etapa de crianza (nietas/os)—, algunas con bastante experiencia de participación comunitaria y organizativa, mientras que para otras era la primera vez que salían de sus casas a reunirse con vecinas del sector. Participó un total de veinte mujeres, de las cuales un 70 por ciento asistió regularmente a todas las sesiones del taller.

Entre las motivaciones para asistir al taller señaladas por las participantes se encuentra el deseo de compartir con otras vecinas, salir de la rutina, contar con un momento para ellas mismas, aprender cosas nuevas y hacer actividades que sean útiles por su comunidad.

El taller se realizó en el Centro Comunitario Rayén Mahuida, espacio comunitario que ofreció privacidad, iluminación, servicios higiénicos, cocina, todas ellas condiciones de trabajo básicas para implementar este tipo de experiencia socioeducativa sin interrupciones y con posibilidades de desarrollar una metodología de taller.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> El Programa Regional “Ciudades seguras: violencia contra las mujeres y políticas públicas” es ejecutado por UNIFEM, Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer, bajo la coordinación de la Oficina Regional de Brasil y países del Cono Sur. Su objetivo general es “fortalecer el ejercicio de los derechos ciudadanos de las mujeres, en América Latina, reduciendo la violencia pública y privada que se ejerce contra ellas en las ciudades”.

<sup>2</sup> Para la elaboración de esta “Relatoría del Taller Entre Nosotras”, la autora, Ximena Rojas Bravo, se basó en notas de Marisol Saborido sobre las sesiones, trabajos de las participantes, registro de plenarias, y evaluaciones del grupo referidas tanto a las sesiones como al taller.

## Sentido y propósitos de la experiencia

El taller se diseñó recogiendo el interés de SUR/Programa UNIFEM por ofrecer a mujeres de ese territorio un espacio de desarrollo y, al mismo tiempo, explorar con ellas motivaciones y posibilidades de avanzar hacia la constitución de un colectivo genérico capaz de incorporar las voces de las mujeres a un proceso participativo de mejoramiento urbano de la población, así como la inclusión de las necesidades y propuestas desde la perspectiva de las mujeres, a las estrategias y acciones de seguridad ciudadana en el territorio.

Considerando el sentido de la experiencia, la propuesta del Taller incorporó dos bloques en cada sesión. El primero destinado al desarrollo personal, la generación de vínculos y de confianzas entre las participantes, como aspecto fundamental para avanzar hacia la creación de un grupo de mujeres. Y el segundo, orientado al abordaje de temáticas de participación de las mujeres, discriminaciones y violencias desde un enfoque de género y de derechos humanos, de manera de reforzar la conciencia de género y las capacidades de las participantes para afrontar en forma individual y colectiva la violencia que se vive tanto entre cuatro paredes como aquella que tiene lugar en espacios públicos.

### Objetivos del taller

- Favorecer el desarrollo personal y la conciencia de género e incorporar aprendizajes significativos para el desarrollo personal de un grupo de mujeres de la población Santa Clara.
- Fomentar los vínculos de apoyo entre pares, la participación y sentido de pertenencia grupal, identificando aportes de la acción comunitaria de las mujeres al desarrollo de sus comunidades.
- Fortalecer a las mujeres y su organización como actoras con voz y propuestas en el proceso de recuperación y mejoramiento de la población Santa Clara.

## Desarrollo del taller

El taller se desarrolló a través de cinco sesiones, cada una con objetivos y actividades específicas destinadas a lograrlos:

- La primera recogió las necesidades de las mujeres y concordó en el encuadre de la experiencia grupal —aprender lo que significa el enfoque de género—, para luego reflexionar sobre sus vivencias, incorporando el lente del género en el análisis de sus experiencias personales y, más amplio aún, las de las mujeres en general.
- En la segunda, se les invitó a realizar un conjunto de actividades destinadas a facilitar el contacto con el propio cuerpo, la autopercepción y autoimagen corporal, como otra dimensión del conocimiento personal de las mujeres.
- Durante la tercera sesión se continuó reforzando el desarrollo personal y la relación entre las participantes, con un segundo bloque enfocado a tratar la discriminación de género y la violencia contra las mujeres.
- La cuarta sesión estuvo orientada a la ampliación del conocimiento personal, a revisar las creencias que subyacen a las prácticas de abuso contra las mujeres y a motivar, desde su condición de mujeres, respuestas personales y colectivas al problema de violencia que existe en su comunidad.
- Finalmente, la última sesión del taller apuntó a recoger las principales impresiones de las participantes en torno a la experiencia, y a examinar las posibilidades de continuidad del grupo como colectivo de mujeres.

## Primera sesión:

### Encuadre del taller / Distinción de género

En esta sesión se socializaron los propósitos, objetivos y modalidades de trabajo del taller, y se buscó generar las condiciones para la creación de un espacio de encuentro y conocimiento entre mujeres vecinas de la población. Para ello se plantearon los siguientes objetivos:

- Favorecer un clima grupal de acogida y confianza basado en la interacción, la cercanía y el conocimiento entre las participantes; e
- Intercambiar opiniones y reflexionar sobre los roles asignados a hombres y mujeres.

#### Actividades

1. **Apertura y presentación del taller.** Se da inicio al taller con la bienvenida de las mujeres a cargo del equipo de SUR Profesionales, la presentación de la facilitadora y la entrega de información general, que sitúa el taller en el marco del trabajo que realiza SUR en la población Santa Clara.

2. **Ejercicio en duplas.** Se invita al grupo a realizar un ejercicio de presentación en pares por 5 minutos. Las mujeres se cuentan quiénes y cómo son ellas, cosas importantes de sus historias de vida; conversan animadamente y se ven tan entusiasmadas que se extiende la conversación a 10 minutos, para no cortar lo que se está produciendo.

3. **Plenaria de presentación.** Luego se las invita a sentarse en círculo y a que cada una

presente a la compañera con que trabajó, rescatando aquello que más le llamó la atención del relato y cómo se sintieron intercambiando sus historias. Cada una presenta a su compañera, se ven contentas, hay humor y comentarios positivos.

4. **Ejercicio “Mis expectativas y compromiso”.** Sentadas en semicírculo, se las invita a compartir lo que cada una espera del taller y del grupo, así como lo que cada cual está dispuesta a aportar a la experiencia. Se les hace entrega de un set individual de materiales —una hoja, una flor en cartulina de color y un plumón— para que contesten a las preguntas mientras la facilitadora pega en la pared una cartulina con el dibujo de un árbol (sólo tronco y ramas).

Respecto de las expectativas, las participantes señalaron:

Conocerme y conocerlas.

Un espacio para nosotras para relajarnos, conocernos entre vecinas.

Compartir, aprender y tener más comunicación con las vecinas y compañeras del grupo.

Compartir y aprender de las demás, entregar lo mío, aprender de las experiencias.

Entregar lo mío, aprender cosas nuevas para crecer como persona.

Conocernos entre todas y compartir lo que vivimos, que a veces es duro.

Para conocernos más, tenemos muchas cosas buenas y que nos unen.

Para ganar seguridad como mujeres y también ganar confianza entre nosotras.

Creer como mujeres y que lo que hablemos lo guardemos entre nosotras, que haya lealtad.

Que lo que salga aquí, quede aquí.

Conocerme más a mí misma y compartir en el grupo.

Beneficiarnos del taller, aprender cosas nuevas y hacer nuevas amigas.

Que sea algo positivo, aprender a superar la vergüenza de hablar, pasarlo bien.

Para fortalecernos como mujeres y poder apoyarnos.

5. **Ejercicios corporales y de comunicación.** Se invita al grupo a realizar una rutina de ejercicios. Al principio se producen comentarios, risas y chacoteo; sin embargo, a medida que la facilitadora sugiere atender a lo que les pasa en el cuerpo y a cómo se sienten, las participantes van guardando silencio y se crea un clima de cercanía.

El apresto corporal —desplazamientos y ejercicios colectivos de respiración— posibilitan el contacto físico y la integración grupal. Luego, en el ejercicio de masaje en duplas, las participantes vivencian el dar y recibir, el tocarse y ayudar a soltar tensiones.

Al término de las rutinas se invita a las participantes a comentar brevemente, en círculo, cómo se sintió cada una:

Al principio tenía risa, pero después me relajé totalmente.

Es la primera vez que hago algo así y me gustó mucho.

A mí me daba risa pensar que me podía ver mi marido... quizá qué se podía imaginar (risas y tallas del grupo en torno a que no es bien visto que las mujeres se toquen).

Yo soy muy cosquillosa y no estoy acostumbrada; será que soy muy antigua para mis cosas.

A mí me gustó mucho y pienso que se lo podemos enseñar a los niños. Es muy rico.

Yo me acordé de mi mamá, cuando ella me pasaba las manos por el pelo. Me emocioné.

6. **Trabajo grupal: “Somos iguales las mujeres y los hombres”.** Se forman tres grupos y a cada cual se le entrega una pauta escrita y lápiz para que confeccionen un listado respondiendo preguntas distintas:

*Grupo a):* Las maneras de ser los hombres y las mujeres;

*Grupo b):* Los roles sexuales; y

*Grupo c):* Los espacios asignados según sexo con que se nace. La indicación es: “Todas participan; es una conversación donde todas aportan. Elijan a una persona que tome notas y comparta luego las conclusiones del grupo”.

Durante 30 minutos las participantes conversan y elaboran su listado; se les observa reír mientras lo hacen. Cada grupo va estableciendo el paralelo entre mujeres y hombres, hacen bromas y comentarios sobre las diferencias.

7. **Plenaria.** Se pide al grupo sentarse en semicírculo y, usando un papelógrafo, se registran las conclusiones de las relatoras. Se invita al resto a completar el listado de discriminaciones. Luego, mediante preguntas abiertas al grupo, se problematiza en las diferencias existentes y el grupo constata las desigualdades de género:

Yo lo veo una injusticia muy grande, ya que todo lo mejor, desde siempre, ha sido para los hombres. A una, por ser mujer, siempre nos han tirado para abajo, para que creamos que no valemos... Antes a las niñas en el campo las mandaban a la escuela para que aprendieran a firmar y leer, pero no les daban una carrera y las dejaban ahí no más, pegadas al marido.

Yo veo que las mujeres somos bien capaces... si hasta Presidenta tenemos ahora. Eso prueba que somos inteligentes y que, incluso, podemos hacer las cosas mejor que ellos.

Al mirar el listado y ver todo junto, me da rabia, porque una también tiene derechos, pero en la casa no se los hacen valer. Y si una le dice a la familia, como que se chorean; están acostumbrados y nadie piensa en que uno está cansada y le dicen “qué hablái vo”, si yo soy el que trabajo”. Y eso a una le deja la boca bien cerrada.

Se releva en la conversación la invisibilización del valor del trabajo doméstico, de las tareas de crianza y cuidado de la familia, trabajos que realizan mayoritariamente las mujeres como algo “normal”, dicen las participantes. Tampoco han reflexionado sobre el valor económico que su aporte representa para sus familias y el país. Se invita a las mujeres a realizar el ejercicio de poner precio al trabajo doméstico llevado a cabo durante una semana y luego calcular el aporte mensual.

Las mujeres se sorprenden y sonríen, señalan:

Una está tan acostumbrada, que nunca se me hubiese ocurrido hacer algo así.

¡Churra! Al ojo no más, por mi parte cacho que si tuvieran que pagarle a alguien para que lo hiciera, son unas cuantas lucas.

Bueno, es cosa de pensar cuando la gente sale a trabajar y le tiene que pagar a una nana para que haga las cosas y cuide a los niños. Pero una es más que nana, porque no para desde la mañana a la noche.

Imagínense que son las puras cosas, porque si mi marido tuviera que pagar por los “otros servicios”, no le alcanzaría el billete (risas y tallas).

Se les propone que hagan el registro anotando las tareas que hacen todos los días y las tareas extra por semana. Se les sugiere que, como un ejercicio para la casa, se tomen el tiempo que dedican a las tareas domésticas y de cuidado, y que una vez que lo tengan claro, le cuenten a la familia lo que vale su trabajo.

En la reflexión también emerge como ámbito de malestar, en algunas mujeres mayores, la falta de conciencia de hijas/os adultos y parejas de éstas/os, que no cuidan la casa y no respetan el trabajo que ellas realizan cotidianamente.

Asimismo, al menos tres señoras plantean el abuso referido a la crianza de nietas/os, que es tomado como una obligación que tienen que asumir por la situación económica de las hijas, de manera de darles la posibilidad de trabajar remuneradamente fuera de sus casas. Señalan que esto ha llevado, en cierta medida, a que las madres se desentiendan de sus responsabilidades y depositen en las abuelas todo el trabajo.

La situación se complejiza aún más al exponer los conflictos derivados de normas y límites y la desautorización mutua entre madres y abuelas respecto de niños y adolescentes. Para las abuelas, el tema es que ellas asumen durante la semana el trabajo, los permisos y de alguna manera son quienes responden por las/os menores. No obstante, el fin semana las madres reivindican su rol en la relación con sus hijos. En los relatos se evidencian los conflictos y falta de acuerdo entre las adultas, y se reflexiona sobre lo importante que resulta para ellas, sus hijas y sus nietas/os que ellas se pongan de acuerdo.

Se genera una interesante conversación en la que se valida a las mujeres adultas del grupo en sus vivencias. La mayoría ha tenido una vida de trabajo, y luego debe continuar criando familia, mientras que, de parte de las mujeres más jóvenes, existe una tendencia abusiva, algo así como hacer su vida a costa de otra mujer: la madre-abuela. El tema queda abierto como ámbito a observación, y las mujeres adultas y adultas mayores son acogidas en sus vivencias.

#### 8. **Evaluación de la sesión.** ¿Cómo llegué, cómo me voy?

Llegué curiosa y me voy contenta.

Me gustó mucho conversar con las señoras.

Aprender cosas nuevas; la once muy rica, y conocer a mis vecinas.

Llegué apurada y acelerada, y me voy tranquila y relajada.

Me gustó, lo pasé súper bien y en confianza.

Yo no soy de confiar así no más; la gente me ha traicionado muchas veces.

Me sentí súper bien y, contrario a la señora, me sentí entre amigas.

Me gustó el respeto, y todo lo que hicimos nos deja una enseñanza.

Al terminar la sesión, se invita a las participantes a despedirse con un cálido abrazo, para agradecernos la confianza, el interés y los aportes de cada una.



Sede de Rayén Mahuia en Santa Clara, Cerro Navia.



## Segunda sesión:

### Yo soy mi cuerpo

La segunda sesión estuvo destinada al contacto con el propio cuerpo como canal que permite percibir distintas dimensiones de la persona: no sólo lo corporal, sino también lo emocional y anímico. Se considera además cómo este contacto con el cuerpo, en el contexto de experiencias de autoconocimiento personal, posibilita a las participantes explorar cómo se sienten consigo mismas, derribando fronteras y distancias en la comunicación con otras. Desde el punto de vista de contenidos, se da continuidad a la identidad de género.

Los objetivos de esta sesión fueron:

- Identificar zonas de tensión corporal, ejercitar técnicas de relajación y tomar contacto con sensaciones físicas y emocionales; y
- Reconocer la discriminación que afecta a las mujeres, y el valor de la igualdad de oportunidades y derechos en relación a los hombres.

#### Actividades

1. **Conversación.** La sesión se inicia casi con una hora de retraso, lo que implica hacer ajustes a la planificación. Durante la espera, la facilitadora propone partir con una conversación suelta en rueda de opinión, para compartir las experiencias en torno a la siguiente pregunta: “¿Qué cosa buena me pasó en la semana?”

Me alegré porque pude conversar con mi hijo sin llorar; de un mes de estar enojados, pudimos hablar.

Limpié los hoyos y plantamos, bailaron los niños, dejamos precioso. Los niños pudieron jugar en un espacio limpio.

Nada bueno... pura rabia... Ayer tuve un momento de alegría con mi nieto.

Yo también tuve a mi nieto todo el día; almorzó con nosotros y compartimos la tarde.

Tengo diez nietos. Hice un árbol lleno de globos y mis nietos le pedían regalos.

Trabajamos tres días en el proyecto de plantar árboles en los hoyos para que puedan ocuparlos los niños; nos tomamos el espacio.

La actividad de limpiar la hondonada. Las mujeres volvimos a ser niñas también.

Trabajo como voluntaria en el consultorio y ayudo a los abuelos.

Volvió mi nieto de tres años, que se había ido.

Celebramos el Día del Niño con mi nieto.

Lo pasé bien, porque mi hijo recibió regalos y al verle su carita alegre... tuvimos una tarde agradable.

Vimos películas de monos con mi vecina y amiga.

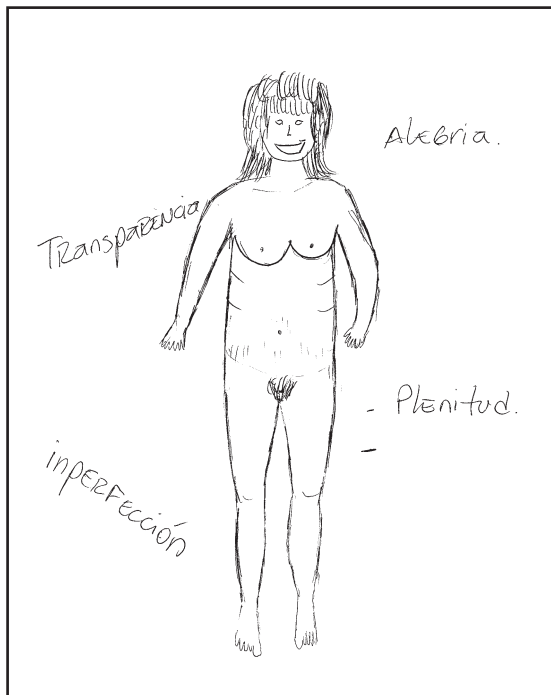
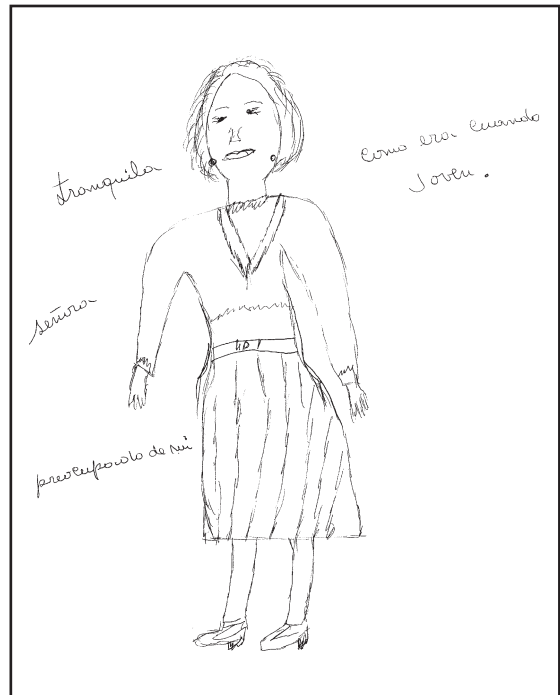
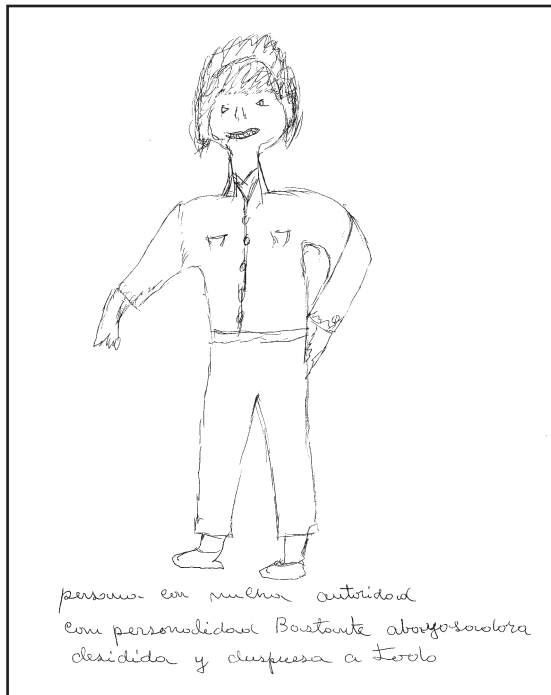
La actividad del sábado con los niños resultó bien. Son momentos alegres.

2. **Ejercicio “Dibujando mi cuerpo”.** Se les entrega una hoja oficio en blanco y un lápiz, y se las invita a realizar un dibujo del propio cuerpo, como cada una quiera. Al terminar, se les pide que lo observen por un minuto y registren de qué se dan cuenta o qué les pasa mirando el cuerpo, qué piensan.

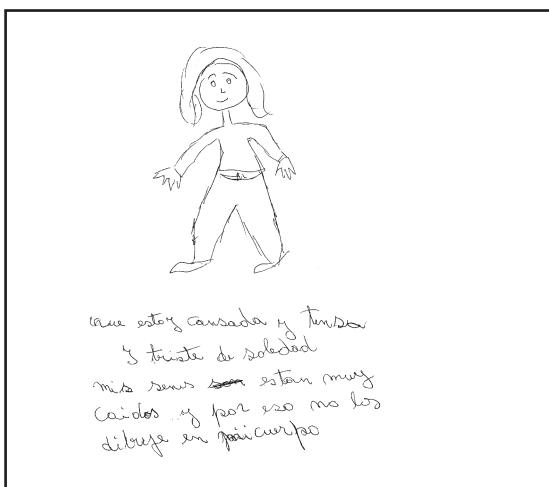
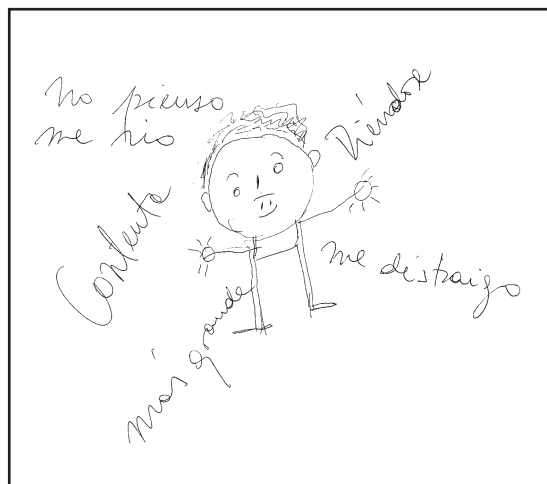
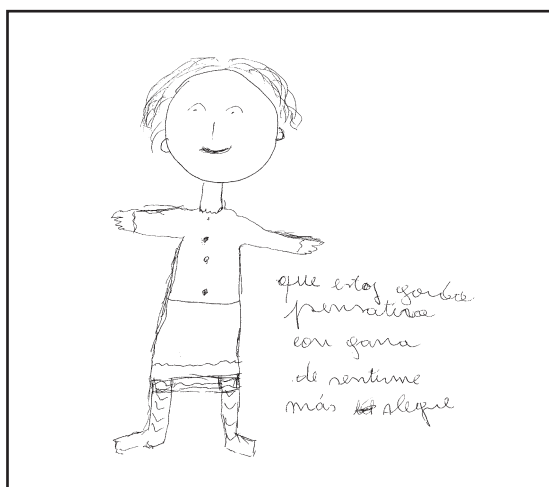
Luego se las invita a realizar una rutina de ejercicios en silencio, prestando atención al cuerpo —un recorrido corporal— e identificando zonas tensas. Se sigue con un par de ejercicios de respiración guiada, para posteriormente realizar una secuencia de ejercicios de elongación suaves, rotación de articulaciones, contracción y soltura, en sincronía con la inspiración y exhalación. Hacen un recorrido por las zonas tensas y movilización de los músculos para soltarlos y —en silencio y con los ojos cerrados— llevan la atención al cuerpo para ver cómo está, si

hay cambios y cómo se sienten. El grupo realiza los ejercicios siguiendo las indicaciones. Todas guardan silencio, no se escuchan risas, el clima es de recogimiento e intimidad.

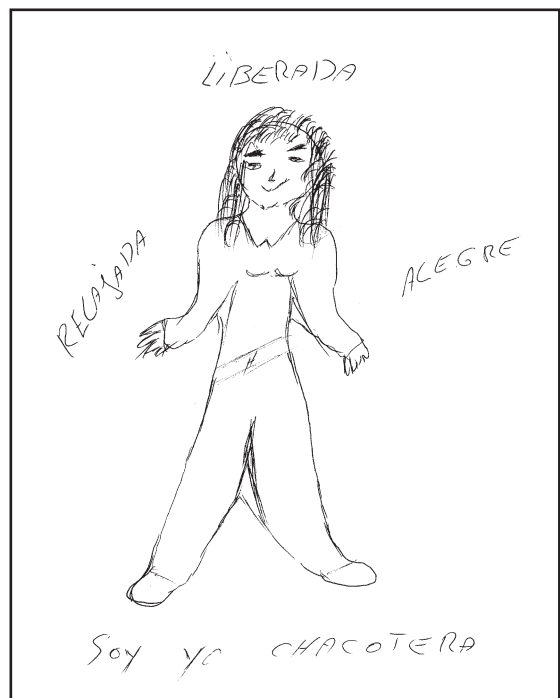
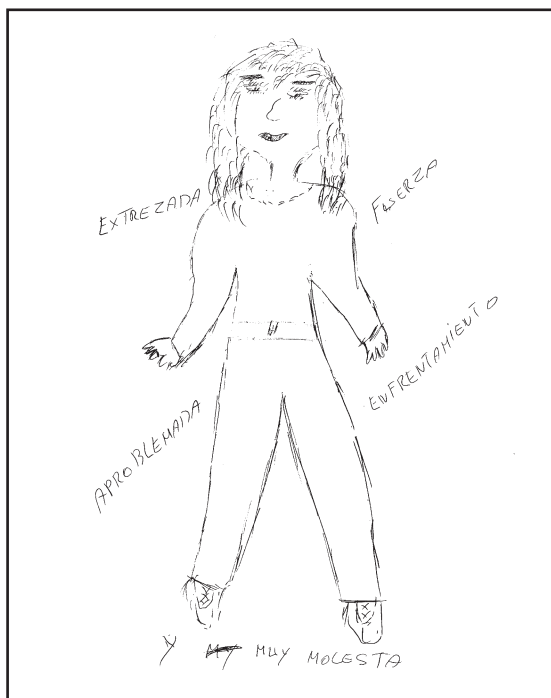
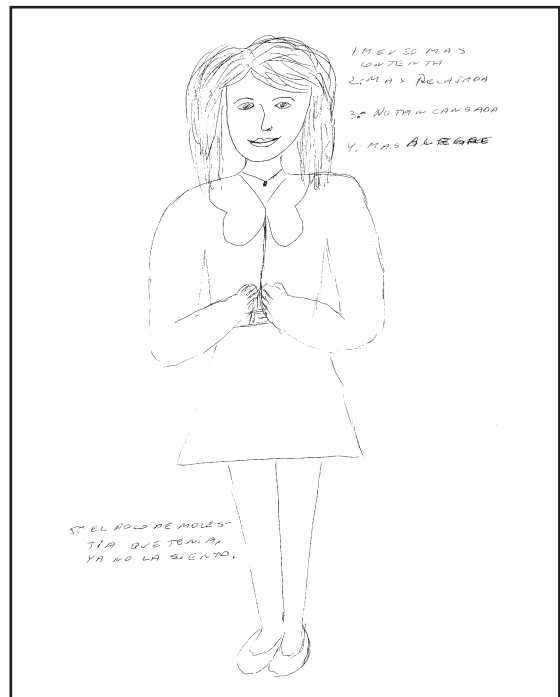
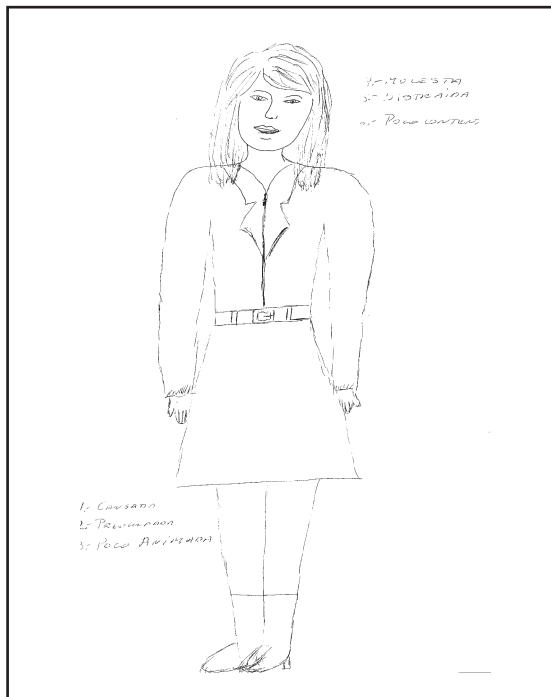
Al abrir los ojos, se les pide sentarse y hacer nuevamente un dibujo del cuerpo, para después observar ambos dibujos y comentarlos en parejas. La pregunta es: “¿De qué me di cuenta?”. Las mujeres conversan con sus pares, se muestran los dibujos, ríen mientras comentan y comparan entre uno y otro.



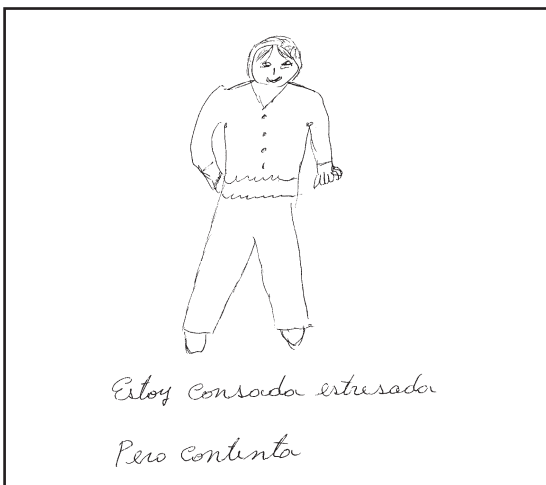
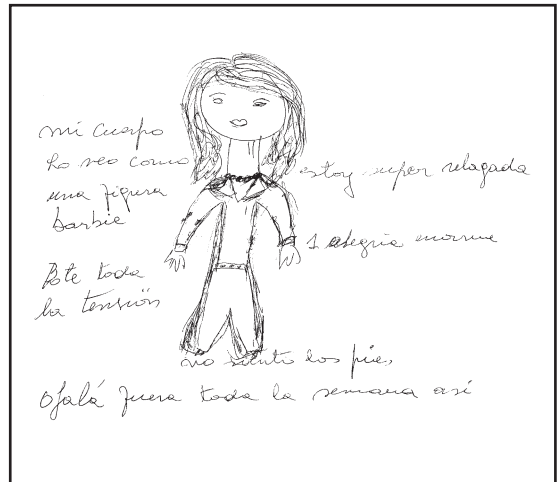
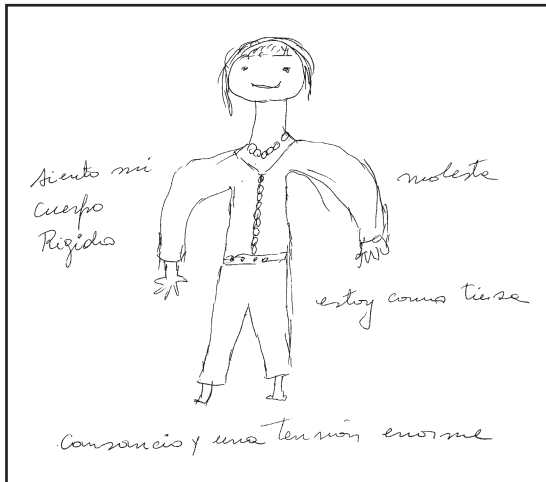
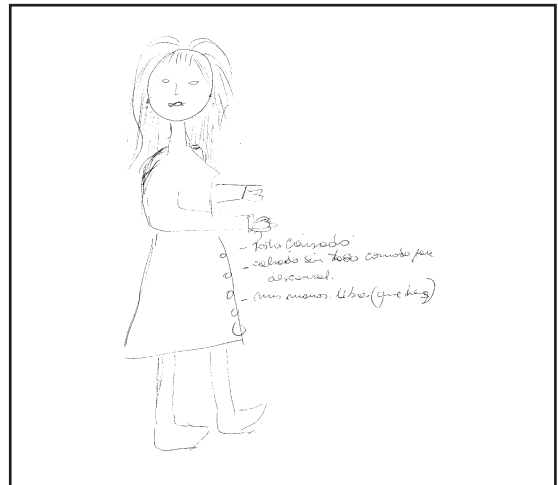
En el primer dibujo me hice formal. En el segundo me hice más parecida a mí, con más paz. Siempre me dibujo en pelota, no siento complejos. Me di cuenta de que estoy agotada.



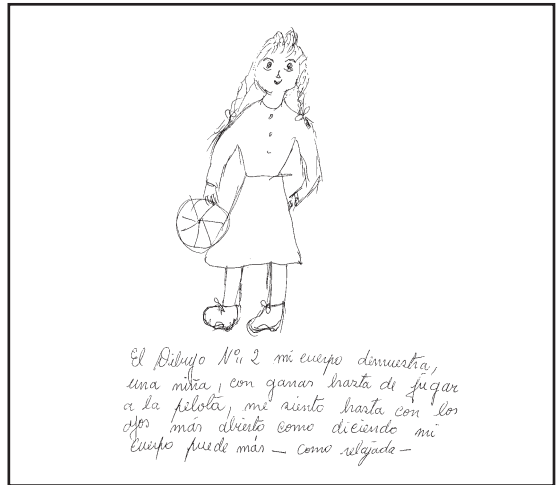
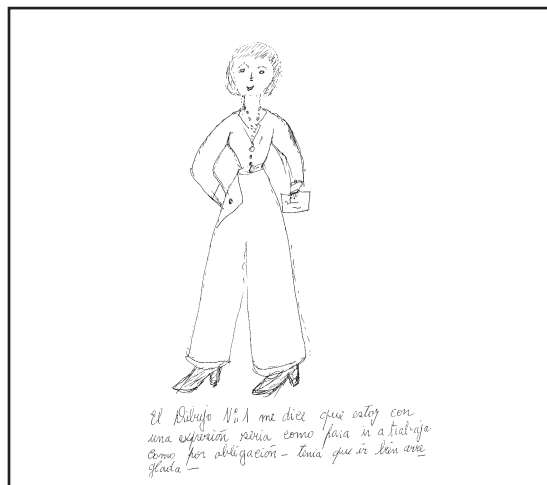
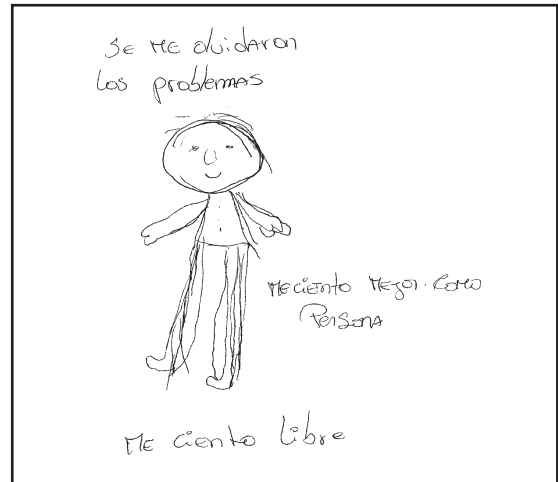
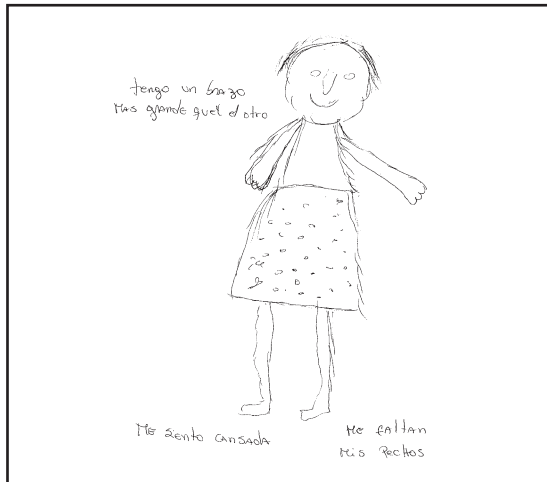
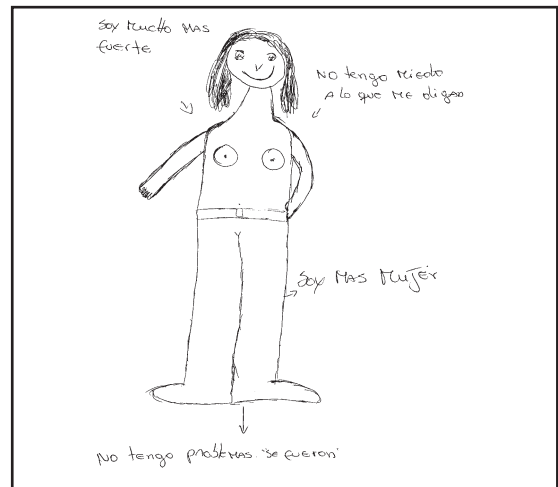
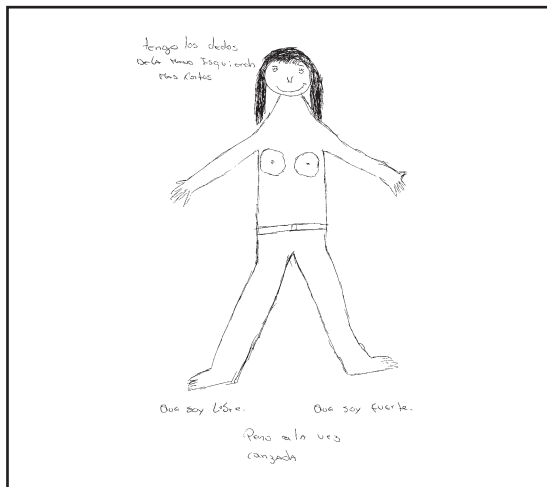
En el segundo me veo cómoda, arreglada, animosa; aunque tenga el pie chueco, sigo luchando. Siento que me relajé y estoy contenta.



Me veo con mucha autoridad, avasalladora, dispuesta a pelear. Después, mi segundo dibujo es distinto: estoy más preocupada de mí. Veo que no me he preocupada de mí, no me arreglo. Ahí me veo distinta.



En este dibujo estoy molesta, con peso, estresada, sin alegría. En el segundo no tengo tanto peso, estoy más chacotera, relajada. Para venir al taller hay que tener mucho solucionado antes en la casa. Afuera puros quehaceres, aquí nos liberamos.



3. **Pausa.** Se invita al grupo a hacer un descanso y compartir un refrigerio.

4. **Plenaria.** Con preguntas facilitadoras de la conversación sobre la percepción del cuerpo, se invita a las participantes a compartir sus experiencias en el grupo. Las preguntas que guían esta parte de la sesión son: “¿Qué les pasó? ¿De qué se dieron cuenta? ¿Notaron alguna diferencia en cómo sentían su cuerpo? ¿Qué les pasó compartiendo sus dibujos?”

Una no sabe de estas cosas, pero aunque una sea vieja, es bueno aprender a relajarse.

Sí me gustó. Yo tampoco había pensado antes en esto, y cuando me tenía que dibujar, no sabía como hacerlo y miraba las demás, y no me importó tanto ser mala para dibujar.

Yo me di cuenta de que ando tensa y que no me cuido mucho. Estoy gorda y quiero cuidarme el peso para verme mejor, y por la presión también, que no puedo estar tan gorda.

5. **Evaluación.** No da el tiempo para realizar ronda de evaluación completa; no obstante, varias comentan cuánto les gustó la sesión, que lo pasaron bien y que fue muy educativa.

Aprendí hartas cosas nuevas y me voy más parada para la casa. Nada de aguantar que le agachen el moño a una.

Me dejó la preocupación de cómo hacerlo con mi nuera, porque no quiero discutir con mi hijo.

Al término de la sesión, se les plantea la importancia de cuidar el horario, preguntando al grupo sobre los efectos de llegar atrasadas. Las participantes reconocen que afecta el desarrollo del taller y se comprometen a estar a la hora.

La facilitadora refuerza el compromiso señalando que no empezar a la hora implicó no hacer la sesión completa, por lo que les pide puntualidad, para incluir en la sesión siguiente lo que quedó pendiente.



## Tercera sesión:

### Desarrollo personal / Violencia contra las mujeres

En la tercera sesión se continuó reforzando el desarrollo personal, la confianza entre las participantes; junto con ello, se aborda la violencia contra las mujeres como una de las más ancestrales y cotidianas violaciones a los derechos humanos. En esta sesión se buscó generar las condiciones de contención emocional para que las participantes pudiesen trabajar con sus propias experiencias de abuso tanto en el mundo privado como en la esfera pública, de manera de pasar de las vivencias individuales de violencia a reconocer(se) como mujeres que comparten múltiples formas de abuso, por ser mujeres. En otras palabras, se buscó transitar del “yo” al “nosotras”, porque ello resulta fundamental para la conciencia de género, el empoderamiento de las mujeres y las demandas de igualdad de oportunidades y derechos respecto de los hombres.

Los objetivos fueron:

- Estimular el conocimiento y la valoración personal de las participantes; y
- Facilitar la identificación, por parte de las participantes, de la violencia que viven las mujeres, sus causas y consecuencias.

#### Actividades

1. **Inicio de la sesión.** Mientras se espera la llegada de todas las participantes, se genera un interesante intercambio sobre lo conversado en la sesión anterior y cómo ellas quedaron más alertas a la realidad de la violencia hacia las mujeres.

2. **Ejercicio en duplas “Diálogo de manos”.**

Se invita a las mujeres a sentarse en pareja frente a frente; se les pide cerrar los ojos, chequear cómo está el cuerpo, revisar su postura y sentarse lo más cómodas posible, de manera de no tensar la espalda. Se les indica respirar y relajar el cuerpo por unos minutos. Las indicaciones son del siguiente tenor: “Siente como el aire entra por tu nariz, baja hasta tu pecho y te relaja aún más. Con los ojos cerrados, extiendan sus manos hasta encontrar las manos de la compañera y mantengan una conversación a través del movimiento. Intenten descubrir cómo es su compañera, qué es lo que refleja en este contacto; presten atención a lo que cada una siente”.

Transcurrido 5 minutos de diálogo, se les pide abrir lentamente los ojos y mirar a su compañera para contarse mutuamente qué descubrió la una de la otra.

Todas las parejas intercambian sus experiencias y se tocan con afecto. Se observa que las duplas han creado un espacio de cercanía física y conversación íntima. Algunas secan sus lágrimas, se ven emocionadas y agradecidas.

Al comentar el ejercicio en la rueda de opinión, la mayoría comparte la emoción de tocar las manos y darse cuenta de cosas no percibidas de sus compañeras. Se refieren a la confianza que sienten; para muchas era primera vez que tenían una experiencia de este tipo, y como experiencia de contacto potente, varias evocaron a la madre o figuras femeninas emocionalmente significativas.

Me sentí acogida, me gustó, me gustó como es ella. Toqué manos de una persona con experiencia, que ha vivido, me gustó. A ella la sentí suavecita, ahora la conozco más.

Encontré sus dedos finos y suaves, manos cuidadas. Nos sentimos bien, más hermanas.

Me sentí inhibida al principio. Manos trabajadoras y muy fuertes. Yo también sentí inhibición, calentitas y húmedas, muy suave y las mías tan ásperas.

Sentí manos heladas, después se calentaron, manos pesadas y cansadas. A mí me llegó la estufa, manos chicas, suaves, de trabajo y delicadas.

La sentí tímida, yo también. A través de las manos me mostró una fortaleza interior y una timidez, empezó a entregar de a poquito su calidez. Me di cuenta de que ella da cariño y amistad.

Sus manos me recordaron a mi mamá, manos trabajadoras y tiernas que no había vuelto a sentir. Nunca pensé que podía tocar a otra persona que no fuera mi marido o mis hijos así. Me emocioné mucho y siento que, sin conocernos tanto, ahora somos amigas.

Fue muy lindo. Al principio yo quería conversar con mi compañera, pero me di cuenta de que ella es tímida, así que traté de no presionarla y darle tranquilidad. Si al ratito ya estábamos en confianza.

3. **“Escenas de discriminación”.** Las participantes se reúnen en tres grupos para preparar una representación de una situación dada. A cada grupo se le pide trabajar secretamente la situación que les tocó, de manera que las demás compañeras no se enteren hasta que hagan la presentación teatral. En los grupos conversan animadamente, ríen, se ponen de acuerdo. Al representar las escenas, se les pide que actúen sin nombrar la discriminación, de modo que sea el resto de sus compañeras las que identifiquen en la representación de qué discriminación se trata.

**Grupo 1.** Muestra una situación laboral donde hay mujeres y hombres trabajando. Las escenas representan a las trabajadoras llegando temprano antes de la hora de ingreso, cumpliendo con las tareas indicadas por el jefe, terminando sus labores y dejan-

do todo ordenado para el día siguiente. Los varones, por su parte, llegan más tarde al trabajo, “sacan la vuelta”, no se quedan a ordenar, y al momento de recibir el sueldo, las mujeres comentan que recibieron un sueldo menor que sus pares hombres, siendo que ellas son muy responsables y buenas trabajadoras.

Las escenas son claras en cuanto a mostrar la discriminación salarial y laboral que afecta a las mujeres trabajadoras: por igual trabajo, menor salario. La situación también mostró a un jefe hombre con altas exigencias hacia las trabajadoras y permisividad frente a malos hábitos laborales de los hombres, una complicidad afincada en la salida del viernes. La faena se cumple, pero son las mujeres las que tienen que rendir más para cubrir el déficit de sus compañeros.

**Grupo 2.** Este grupo muestra a un conjunto de mujeres, algunas embarazadas, que conversan mientras esperan que las atiendan en la Isapre (Institución de Salud Previsional). Comentan sobre lo dificultoso de tomar una licencia en forma tranquila, porque las hacen levantarse del reposo para que el médico de la Isapre certifique que efectivamente requieren reposo. Una de ellas pide información a la agente sobre su plan de salud. A medida que la persona de la isapre le explica las limitaciones y altos costos de su plan, ella le pregunta por qué le cobran más a ella que a su pareja cuando el hijo es de los dos.

Los argumentos puestos en la escena sorprenden por la claridad de información que maneja este grupo, al integrar una serie de antecedentes muy rigurosos en cuanto a la normativa de la salud privada. En la reflexión final, el grupo identifica a una de las participantes como la persona que entregó la información para poder crear la escena teatral con argumentos sólidos.

**Grupo 3.** El último grupo presenta a varias personas esperando locomoción colectiva. Mientras ello ocurre, comentan sobre la demora y problemas que tienen a diario

para subirse a los buses del Transantiago. Cuando el bus se detiene, comienzan a subir y a acomodarse. De pronto una mujer se muestra incómoda, hace gestos, trata de zafarse, mira a la persona que está detrás y, por el modo en que le presiona el cuerpo, se deduce que es hombre. El personaje avanza por el bus dando agarrones y presionado con su cuerpo a las mujeres, hasta que una señora reacciona y lo increpa, momento en que todas las mujeres se van encima del agresor obligándolo a bajarse.

El grupo abordó una situación cotidiana de discriminación y abuso a las mujeres, como lo es el acoso sexual, revelando el derecho que detentan —que ejercen ilegítimamente— algunos hombres, el de invadir el cuerpo de las mujeres.

Mientras representaban las escenas, las demás participantes identifican rápidamente el tipo de discriminación que se muestra. Al término de las escenas se les invitó a comentar sobre las discriminaciones que afectan a las mujeres por ser mujeres.

El grupo se mostró muy participativo, trayendo a la conversación diversas situaciones que viven y ven a diario y que caen en el ámbito de la violencia hacia las mujeres. Se produce el relato de algunas experiencias personales, y aunque hay mucho interés de continuar conversando y compartiendo vivencias, debido al avance de la hora se las invita a cerrar la sesión.

También se les refuerza la facilidad y talento de las participantes para hacer teatro, y el uso de esta disciplina para comunicar e instalar temas complejos en la comunidad.

4. **Ejercicio grupal.** Luego de la pausa del café, se retoma la sesión invitando al grupo a realizar el ejercicio grupal “Las mil caras de la violencia”. Se les pide a las participantes formar tres grupos distintos a los anteriores.

Los grupos conversan, comentan experiencias personales y en plenaria presentan sus conclusiones.

**Grupo 1.** Tipos de violencia hacia las mujeres que ellas conocen:

- Violencia psicológica: agresiones verbales de la pareja o de hijos; que te echen garabatos o te griten por cualquier cosa, que te saquen en cara tu pasado, decirte que no sirves para nada, tratarte como si una fuera la empleada.
- Económica: el marido maneja el dinero a su antojo, no da las cargas familiares, se queda con la plata; se gasta la plata en copete con amigos o sale con minas y vuelve con los bolsillos pelados, cuando los niños pasan hambre.
- Física: se golpea a las mujeres y ellas aguantan todo tipo de golpes.
- Laboral: no se valora de igual forma el trabajo de la mujer, como vimos antes en la representación de las chiquillas.
- Sexual: relaciones sexuales no deseadas, embarazos e hijos no deseados.

**Grupo 2.** Causas de la violencia hacia las mujeres:

- Machismo, control de la mujer y de su tiempo.
- Control de su cuerpo, obligación sexual.
- Dependencia económica, no se valora el aporte de las mujeres en el trabajo doméstico.
- Celos infundados.
- Cuidado de los hijos como responsabilidad exclusiva de la mujer.

**Grupo 3.** Consecuencias de la violencia hacia las mujeres:

- Desconfianza, temor, retraimiento.
- También nos volvemos maltratadoras e insensibles.
- Traumas, infelicidad.
- Devolvemos con violencia a veces.
- Peleas, rebeldías.
- Secuelas: depresión, baja autoestima.

Las conclusiones de los grupos abundan en ejemplos. Se observa que la violencia es una situación vivida por todas en mayor o menor medida, algo con lo que conviven a diario en su red familiar o en la población. Asimismo, las mujeres recuerdan experiencias de infancia y las relacionan con sus experiencias de adultas.

5. **Exposición dialogada “Violencia hacia las mujeres: un problema planetario”.** La facilitadora, usando data-show, presenta un PowerPoint sobre el tema de la violencia hacia las mujeres. Lo aborda desde un enfoque de género y derechos humanos: la violencia contra las mujeres como un continuo; tipos de violencia, causas, impactos personales, familiares, comunitarios, económicos, sociales; el rol de los terceros/testigos. Para terminar, invita a reflexionar —como tarea para la casa— sobre qué podemos hacer frente a la violencia.

6. **Evaluación.** Se invita a quienes lo deseen a comentar la sesión: ¿Qué aprendieron, de qué les sirvió?, ¿cómo se sintieron? Se las anima a incluir libremente cualquier otro aspecto al que se quieran referir.

Se me pasó volando la hora; la actuación, lo de las manos y esto que hablamos, me tocó.

Mucho, porque eso del maltrato yo lo viví de chica.

Yo la encontré tan buena, porque nos enseña cosas nuevas y de manera fácil; me sirve.

Para mi vida personal y para apoyar a otras personas.

Estoy entusiasmada con el taller y lo mejor es la confianza que tenemos, porque ya no me siento tan sola.

Todo bueno, podríamos hacer un grupo de teatro y hacer presentaciones en la plaza.

Me llevo la tarea para la casa, porque siempre he sido muy buena para apoyar a quien lo necesite. Acá tenemos harta violencia, muchas vecinas y niños sufren de eso.

Lo pasamos súper bien, y lo mejor de todo fue lo de las representaciones; acá salimos todas buenas para hacer teatro.

Antes de terminar, se refuerzan las ideas centrales del taller relativas a la valoración de las mujeres y la importancia de que las mujeres se agrupen y organicen para afrontar problemas comunes, como lo es la violencia familiar.

Se les comunica que hubo un ejercicio de autoconocimiento y valoración personal que no se alcanzó a realizar, por lo que será incluido en la cuarta sesión, si son puntuales.



## Cuarta sesión:

### Valoración personal / Creencias que sostienen la violencia

Esta sesión buscó ofrecer a las participantes la posibilidad de ampliar el conocimiento y valoración de sí mismas y, posteriormente, revisar las creencias culturales tejidas en torno a las prácticas abusivas contra las mujeres, de manera de identificar en sus propias experiencias estos dispositivos culturales y hacer de ellos motivo de análisis crítico. Se buscó que cada participante se planteara qué podía hacer concretamente cada una frente a situaciones de violencia en su familia y población; vale decir, ubicarnos en el camino de la formación para la acción, en el entendido de que estos aprendizajes deben servir a las mujeres para retornar a su realidad personal, familiar, comunitaria, y mejorarla.

Los objetivos de la sesión son:

- Favorecer el reconocimiento de características y maneras de ser de las participantes, estimulando al mismo tiempo la capacidad de comunicar sus percepciones; y
- Reflexionar sobre las creencias que sustentan la violencia que viven las mujeres en las relaciones de pareja, e identificar el valor del apoyo a mujeres que viven manifestaciones de violencia.

#### Actividades

1. **Rutina de ejercicios corporales de soltura y contacto físico.** Se invita a las participantes, que ya conocen la dinámica de los ejercicios, a desplazarse por la sala llevando la atención al cuerpo, la respiración, y a observar a las compañeras mientras caminan. Se son-

ríen a medida que se van encontrando; se les indica saludarse de distintas formas, mirarse a los ojos unas a otras y regalarsse abrazos.

Sentadas en círculo, se les pide a las participantes comentar brevemente cómo se sienten y de qué se dieron cuenta, y si hay algún cambio en el estado de ánimo.

Me siento contenta. Llegué bajoneada y acá se me pasó. Una se olvida de lo penca de todos los días.

Venía con el cuello y la espalda adolorida, y ahora se me fueron.

Cada vez me estoy acostumbrando más a venir al grupo, tener tiempo para una sin pensar en el marido, la casa o los hijos.

Yo también, la vez que falté después se me hizo un mundo. Ojalá que no se termine nunca el taller, porque yo veo que a todas nos hace bien venir.

Una se acostumbra a las personas y a mí me gusta todo lo que hacemos acá, los ejercicios de relajación, los masajes, la conversación, y lo que nos enseñan sirve mucho.

2. **Ejercicio individual.** Se hace entrega a cada participante de una hoja dividida en cuatro zonas y un lápiz para responder las preguntas. Luego se les pide que se reúnan en grupos de cuatro y compartan su trabajo personal. Las participantes van contándole al resto sobre sus características individuales. Conversan sobre las diferencias y similitudes en cuanto a sus maneras de ser y cómo las ven otras personas. Después comentan en rueda de opinión de qué se dieron cuenta haciendo este ejercicio:

Para reafirmar mis cualidades y darme cuenta de que hay cosas que es mejor cambiar, como lo enojona.

A mí me costó ver lo que no me gusta; parece que me quiero hartar. En todo caso, igual encontré que me cuesta mucho decir que no, y eso tampoco es bueno.

Yo cacho que todas nos parecemos más de lo que creemos. Yo me di cuenta, a medida que las iba escuchando, que yo tengo un poquito de cada una.

Lo bueno es poder mirarse. Es algo que yo no había hecho antes, y por eso me hace bien venir al taller.

### Registro del ejercicio individual

NOMBRES	LO QUE ME GUSTA DE MÍ	LO QUE NO ME GUSTA DE MÍ	LO QUE OTRAS PERSONAS APRECIAN DE MÍ	LO QUE OTRAS PERSONAS CRITICAN DE MÍ
A.	Soy muy buena amiga y una persona muy trabajadora.	Soy muy enojona y pesada.	Soy muy buena con toda la gente.	Defender mucho el circo. Además, soy muy orgullosa.
J.	Soy franca y abierta.	Impulsiva y violenta.	Solidaria y comprensiva.	Hay una persona que, según ella, soy rota.
O.	Que soy muy preocupada de mi familia, sobre todo mis nietos y mi hogar. Tengo buen carácter y ayudo a los demás.	Que no me hago el tiempo para mí, sino para los demás.	Que soy muy buena amiga y por eso me quieren mucho.	Que me preocupo mucho de mis hijos, aunque estén lejos; siempre estoy pensando en ellos.
L.	Soy amorosa, voluntariosa y muy trabajadora.	No saberme negar a ciertas cosas, ser un poco mal genio, ser impuntual a veces.	Ser humilde y amable, incluso hasta me encuentran tierna.	Bueno, mi familia a veces me critica que me doy demasiado a la gente.
G.	Tener amigos. Ser sincera. Compartir y ser buena persona.	Ser gorda. Tener falta de personalidad.	Ser buena vecina. Ser trabajadora. Ser limpia.	Mi mal genio de vez en cuando; ser demasiado franca; no saberme negar a ciertas cosas.
B.	Ser solidaria. Luchar contra la injusticia y por la comunidad. Ser amistosa y participativa.	Que de repente soy muy explosiva.	Ser buena amiga. Tener ideas para salir de la rutina. Ser luchadora.	Ser muy liberal. Defender mucho al circo.
N.	Mi sentido del humor. Soy sencilla.	Mis dientes. Explosiva y pelacable (a veces).	Soy pasiva, tranquila, buena onda y amigable.	Que soy muy piola. Que me hago la we...
S.	Mi sencillez. Buena voluntad. Trabajadora.	No me cuido mucho a mí misma, me he dejado de lado. Mi carácter difícil. Soy muy orgullosa.	Buena persona. Buena madre. Buena vecina.	La franqueza. Exploto con facilidad. El bajoneo que me da a veces.
E.	Saber escuchar los problemas ajenos. Decir mis sentimientos por los demás. Ayudar sin esperar nada a cambio.	No preocuparme de mis problemas el 100 por ciento. No tomar decisiones por pensar en los demás. Sacrificarme y no exigir lo que quiero, a veces.	Tratar de ayudar a los demás. La voluntad para luchar por los derechos. Que siempre soy alegre.	Que digo lo que pienso sin pensar en la otra persona. Que peleo mucho por los derechos. Que exploto, a veces, con facilidad.
V.	Que soy alegre, sincera y amigable.	Que soy muy explosiva, enojona y atrevida.	Trabajadora. Que ayudo al prójimo. Que digo las cosas a la cara y no hablo por detrás. Soy buena vecina.	Que alego por cualquier cosa. Que de repente soy muy caritativa con quien no debo. Que soy muy gritona.

NOMBRES	LO QUE ME GUSTA DE MÍ	LO QUE NO ME GUSTA DE MÍ	LO QUE OTRAS PERSONAS APRECIAN DE MÍ	LO QUE OTRAS PERSONAS CRITICAN DE MÍ
R.	La paciencia; hacer amistad súper rápido.	Mi físico, ser tan tolerante, tener que soportar el cambio (menopausia). Ser desordenada.	La voluntad para ayudar, la confianza para escuchar y guardar un secreto.	Que aguanto mucho sin explotar, decir las cosas como son.
I.	Franqueza y decisión, pero también muy detallista.	Me gustaría ser más relajada para reaccionar. Que todo me lo tomo muy personal.	Que pueden confiar en mí y delegar mucha confianza.	Que soy muy acelerada. Puedo llegar a ser muy hiriente.
S.	Decir siempre la verdad.	La franqueza.	Siempre me dicen que soy bondadosa.	Que soy un poquito orgullosa.
Y.	Mi alegría. Mi optimismo. Ser cariñosa y ayudar a los demás.	Ser rabiosa. Ser gorda. Ser enojona.	Ser alegre. Ser comprensiva. Ser cariñosa.	Ser enojona.
C.	Es mi agilidad, ser trabajadora. Me admiro sola por tener esos dones.	Es ser demasiado blanda de sentimientos.	Mi inteligencia, porque sé hacer muchas cosas. Siempre me dicen, por ejemplo, "¡qué precioso ramo hizo!", o muñecos, costuras...	Porque me alcanza el tiempo para hacer tantas cosas, siempre me dicen eso.
F.	Mi paciencia. Ser tranquila. Ser sencilla.	El no preocuparme de mi persona. No tener tiempo para mí.	Mi amistad. Ser trabajadora. Ser buena mamá.	Ser franca. Ser muy ordenada.
O.	Ser transparente. Ser sensible. Ser responsable.	Me cuesta mucho decir no. No poder expresar mi rabia.	Ser amistosa. Doy confianza. Soy cariñosa, a mi manera.	Ser exigente (régimen militar).

**3. Trabajo grupal "Mitos en torno a la violencia".** Se forman cuatro grupos, a cada uno de los cuales se le entrega un set de tres afirmaciones referidas a la violencia que viven las mujeres. Las participantes conversan y discuten animadamente.

En plenaria, las relatoras presentan las conclusiones. Se observa al grupo atento a la presentación de las compañeras. Hay varias afirmaciones que fueron motivo de debate, entre las cuales se consignan las siguientes creencias:

- Los hombres que agreden lo hacen porque tienen alteraciones mentales.
- Hay mujeres a las que parece que les gusta que los gallos les peguen.
- Él no tiene la culpa de la violencia; es la droga, el alcohol, la infancia, la vida...
- La violencia psicológica es la más grave.
- Hay mujeres que provocan para que les peguen y a otras les gusta.

Frente a los mitos más arraigados, la facilitadora expone información y el saber acumulado por las organizaciones que trabajan con mujeres que viven violencia, así como con hombres que la ejercen, para confrontar creencias. Asimismo, invita al grupo a ponerse en el lugar de las mujeres violentadas, les recuerda que observen lo que ellas han vivido. Este simple ejercicio, y la interrogación de las afirmaciones que se repiten en forma automática sin previa reflexión, permiten poner en cuestión las creencias aprendidas como verdades únicas inmutables. Es una interrogación emocional y cognitiva, es una invitación a observar desde los ojos de las mujeres y las víctimas, y no desde los discursos tradicionales y del poder.

**4. Análisis grupal: "Historias de abuso".** En tres grupos, las participantes leen relatos distintos de violencia, todos verídicos. Se ven serias; a medida que escuchan las historias algunas exclaman frases como "desgraciado", "maldito", "poco hombre".

Una vez que han leído, comentan qué les pasó mientras conocían esas historias. Posteriormente, por intermedio de una pauta con preguntas, analizan la situación. En concreto, se les invita a preguntarse qué harían para apoyar a la mujer de cada historia, indicándoles el siguiente antecedente: “Imagínense que la víctima es su hija, su amiga, su hermana o su comadre... ¿qué harías tú para ayudarla?”

**5. Relatoría en plenaria “Nosotras apoyamos así”.** Las relatoras leen su historia, y luego cuentan cómo podrían ayudar a la mujer que se encuentra viviendo situaciones de violencia. En general, las mujeres aplican el sentido común; se observa en todas el deseo de ayudar a otras frente a una situación que reconocen que les ha tocado vivir, sea porque la vivieron en sus familias de origen, sea porque la vivieron o viven de alguna manera en sus relaciones de parejas, o porque sus hijas o nietas han sido objeto de violencia.

Es necesario profundizar en el sistema de creencias, ya que aunque las mujeres tienen deseos de ayudar, se pesquisan creencias erróneas del problema que tienden a generar confusión. En algunos casos, se plantea el dilema entre el deseo de ayudar y un cierto rechazo y molestia respecto de las mujeres abusadas que no salen de relaciones abusivas.

Las participantes identifican a la dirigencia comunitaria como un apoyo más cercano frente

a distintas situaciones cotidianas. Asimismo, identifican el rol del municipio en la generación de servicios locales. A través de una exposición dialogada, la facilitadora completa la información respecto de qué hacer y dónde acudir por ayuda frente a la violencia familiar.

Durante el tratamiento del tema, el clima grupal es intenso, probablemente porque las historias de abuso relatadas aún no se han curado y arrastran una carga de dolor, rabia y pena por lo vivido desde sus experiencias más tempranas.

**6. Ejercicio colectivo: “Dar y recibir”.** Para una sesión movilizadora en el campo de lo vivencial (emocional, recuerdos) y del conocimiento y la información, se incluye como ejercicio de despedida el dar y recibir acompañado de respiración: en círculo, de pie y con las manos tomadas, recibimos con la mano izquierda y damos con la mano derecha. Al término del ejercicio, todas y cada una de las mujeres reciben y dan cálidos abrazos.

En rueda de comentarios se anuncia que queda la última sesión del taller y se les plantea como tarea para la casa que cada una piense si le gustaría seguir participando y, si hay ganas, que piensen en qué y cómo. Surgen propuestas de nombres para el grupo necesarios de revisar, si deciden constituirse como tal una vez terminado el taller.



## Quinta sesión:

### Del Taller al Grupo de Mujeres

La última sesión del taller apuntó a recoger de las mujeres sus principales impresiones como protagonistas de la experiencia y, desde su domicilio de mujeres pobladoras, sondear la motivación de continuidad del grupo como colectivo genérico.

Acorde con esta intención, los objetivos centrales fueron:

- Favorecer la comunicación y los vínculos afectivos entre las participantes estimulando el sentido de pertenencia al grupo; y
- Evaluar la experiencia y explorar con las participantes las proyecciones respecto del grupo como organización de mujeres.

#### Actividades

1. **Ejercicio corporal grupal.** Como introducción a la sesión de cierre del taller e invitación a entrar a la dinámica grupal desde la dimensión del cuerpo, se les propone comenzar con una rutina de ejercicios corporales de respiración, soltura y estiramiento, que las participantes realizan animosamente declarando el gusto por este tipo de actividad.

De pie y en círculo, tomadas de manos en una ronda con los ojos cerrados, siguen las indicaciones que va dando pausadamente la facilitadora: “Imaginen que ahora son un hermoso y pacífico organismo marino de colores luminosos, que puede respirar y moverse plácidamente debajo del agua... Cada una de ustedes es una parte de esta hermosa criatura mecida por ondas marinas... Forman parte de un todo, de un ser

que está en una zona de aguas transparentes, seguro y protegido... Sientan la suavidad del vaivén que las mueve en una danza lenta, que las relaja cada vez más... Son un solo cuerpo respirando y meciéndose unidas... Respiren, son parte del movimiento danzante en el agua tibia y clara que recibe los rayos del sol”. Luego de 10 minutos, la facilitadora las invita a abrir los ojos, mirarse unas a otras, reconocerse y, manteniendo la sensación, sentarse para comentar en una o dos palabras cómo se sienten.

En el reporte grupal, aun cuando algunas comentan su temor al agua, indican que el hecho de estar acompañadas ayuda a entregarse al ejercicio. La mayoría coincide en que se sienten contentas y relajadas.

La facilitadora pregunta a las participantes si ven alguna relación entre el ser marino y el grupo. Surgen comentarios de sentirse unidas y entre amigas:

Yo me sentí parte del animalito marino, que era bien bonito y de colores muy vivos... Así también siento a mi grupo, porque en el poco tiempo las aprendí a querer a todas.

La confianza también, y la seguridad que me dan mis compañeras para dejarme llevar sin miedo, eso es lo que hemos hecho como grupo, creo yo.

Sí, hay mucho parecido, porque yo era como una aleta, pero sabía que todas ustedes eran otra parte del pez. Al menos yo vi un pescadito de colores que nadaba a un lado y otro... El grupo somos todas y lo hemos pasado como pez en el agua.

2. **Ejercicio individual.** Se invita a las participantes a elaborar un listado personal con la pregunta “¿Qué me ha entregado el grupo?”. Una vez terminado, lo compartieron en la plenaria mientras comentaban las coincidencias. A continuación, su transcripción textual:

**V.** A sentirme más segura de mí misma y con más ánimo.

Relacionarme con gente que nunca había saludado ni hablado.

Sentirme más valorizada como mujer.

Sentirme más acompañada, tengo nuevas amigas.

Tener derecho a expresarme.

Saber que lo que hago a diario en mi casa también tiene valor.

Saber decir que no cuando no quiero hacer algo, como tener que salir a partes que yo no me sienta cómoda.

Saber que tengo muchos derechos como mujer, porque no sólo soy mamá, esposa, vecina, amiga, sino que también tengo derecho a sentirme bien como persona.

**X.** Un espacio para mí.

La oportunidad para pensar en mí como mujer.

Aprender y comenzar a valorarme.

Compartir con amigas que, viviendo en la misma comunidad, nunca nos habíamos conocido o tratado más de vernos.

Salir de la rutina.

Pensar en mí mejor.

**L.** Querermé más, y darme un tiempo para mí.

No decir siempre que sí para los demás y postergarme yo, porque dentro de lo que yo me pueda querer, voy a poder entregar y dar.

**O.** A mí este grupo de mujeres de Santa Clara me ha entregado cariño y confianza. En el taller la profesora nos hizo conocernos como somos y aprender que somos personas valiosas en la casa y afuera.

Gracias a este taller aprendí a relajar mi cuerpo.

Gracias a Ximena, Claudina y Marisol.

**S.** Me siento orgullosa de haber participado en el taller. El grupo me entregó alegría, confianza y mucho cariño.

Estoy contenta de haber participado con mis compañeras, y aprendí cosas nuevas, como saber que uno tiene tiempo para todo. Le doy las gracias a Ximena, muchas bendiciones, y también a Marisol y a Claudina. Gracias y que Dios las bendiga.

**F.** Sentirme más alegre.

No estar sola. Aprender a compartir con otras personas. Tener compañeras muy especiales.

Pertenecer a un grupo de mujeres como yo.

Sentir amor y cariño.

Tener un día para mí.

Salir de la rutina.

Ojalá que no nos separemos nunca.

**E.** Confianza, amor, alegría, esperanza, comprensión, armonía.

Responsabilidad, aprendizaje.

Tener respeto hacia otra persona fue una enseñanza nueva para mí, muy bonita experiencia.

Gracias por todo lo que aprendí. Que Dios las bendiga por siempre.

**B.** Confianza, amor. Alegría, armonía.

Reconocerme a mí misma, aprender a valorarme como mujer.

Aprendí cosas nuevas, como distinguir los distintos tipos de violencia y que basta uno solo para que se lleven a cabo muchos más.

También aprendí que no debo callar ante un maltrato y que hay distintas formas de amistad.

Gracias a este taller, ya no estoy sola.

Gracias a Marisol, Ximena, Claudina y mi grupo de mujeres valientes de Santa Clara que se atreven a darse un espacio.

**I.** Reafirmar mi personalidad y abrirme a los demás. Compartir con los demás sin tener problemas.

Escuchar a los demás buscando soluciones que nos sirvan a todas. Aprendí a escuchar que mi problema no siempre es el peor, que existen problemas más graves en los demás.

Todos los lunes esperaba con ansias el día del taller.

Voy a echar mucho en falta por todo lo que me entregó.

**R.** Me ha enseñado a valorarme más, a compartir con otras mujeres que no conocía.

Aprendí a escuchar a mis compañeras y tener confianza para contar mis problemas.

Aprendí a ser escuchada. Sentí alegría de asistir al curso.

**A.** Conocí a muchas personas lindas. Me ha entregado mucha alegría y tener nuevas amistades.

Me ha dado mucha confianza en mí, sobre todo a ser yo misma.

Me ha dado muchas cosas buenas; me relajo mucho acá, me siento muy bien.

Quedo muy tranquila cuando vengo. Yo lo pasé muy bien acá.

Les doy muchas gracias por todo a las profesoras Ximena y Marisol.

- G.** Me entretengo, lo he pasado súper, encontré amistades. Aprendí cosas nuevas, como la violencia contra las mujeres.

Confianza y salir de la rutina de siempre.

Participar me relaja y me olvido de las cosas.

Me alimenta la conversación con otras mujeres. Nuevos conocimientos.

Solidaridad y apoyo entre vecinas.

Tecito, conversación y humor.

Aprender a darme tiempo a mí misma.

- E.** Me ha enseñado a tener más confianza en mí misma. Saber escuchar a mis vecinas y amigas. Conocer los problemas de nosotras como mujeres.

Aprender a darme tiempo a mí misma, un rato de felicidad donde todas somos una sola.

Aprendí a relajarme sin necesidad de estar sola, a compartir con personas adultas y de mi edad, a perder la vergüenza y tener confianza en los demás, a conocer los tipos de violencia, a conocer los problemas de mis compañeras, no decir siempre que sí y postergar mis ideas.

El balance de la experiencia grupal resultó ser muy positivo, logrando que se encontraran en percepciones similares respecto del grupo. La pregunta acerca de cómo seguir ni siquiera fue necesario plantearla; surgió sola en la conversación, dado que las participantes sabían que era la última sesión del taller. Rápidamente acuerdan seguir como grupo, por lo que el equipo de SUR plantea un posible apoyo para el proceso de formación del grupo, noticia que alegra a las mujeres que habían solicitado el acompañamiento organizacional.

**3. Evaluación del taller.** Se les pide que contesten una pauta individual con cuatro preguntas, para luego poner en la conversación grupal las opiniones de cada una en torno a los aportes del taller y sus limitaciones, así como las sugerencias para mejorarlo.

A continuación se presenta la evaluación textual escrita.

PARTICIPANTE	LO QUE ME GUSTÓ DEL TALLER	LO QUE APRENDÍ	LO QUE NO ME GUSTÓ DEL TALLER	LO QUE MEJORARÍA
X.	La forma clara, con afecto y respeto con que se trató a la gente de parte de las personas encargadas del programa.	A valorarme.	Todo bien.	Me gustó todo.
L.	El dinamismo y las actividades claras entregadas por las monitoras. El hecho de poder participar junto al grupo. Creerme el cuento de que se pueden aprender más cosas.	A escuchar. Sentirme acogida. Sentir el cariño de cada una de sus integrantes.	Sentirme yo a veces un poco tímida y poco participativa.	Sólo querer aprender más.
I.	El conocer nuestra realidad como mujeres.	A conocer mis derechos y cómo hacerlos respetar.	Que fue muy corto.	Se abriera a otros temas, como nuestros derechos ciudadanos y el respeto a nuestro entorno.
V.	Que me pude distraer y olvidarme, aunque sea un rato, de los problemas.	A saber que tengo derechos como mujer. A relajarme y llegar menos tensa a mi casa. A darle importancia a mi vida y no sentirme como prisionera de mi casa.	Que era muy poco rato de taller.	Que fuéramos todas puntuales para así tener más rato de taller.

PARTICIPANTE	LO QUE ME GUSTÓ DEL TALLER	LO QUE APRENDÍ	LO QUE NO ME GUSTÓ DEL TALLER	LO QUE MEJORARÍA
B.	La confianza que dan Ximena, Marisol y Claudina para exponer un problema.	A valorizarme como mujer. Que ya no estoy sola. Los distintos tipos de maltratos. Aprendí que me debo un tiempo para mí.	—	—
O.	Juntarnos a escuchar las ideas de mis compañeras y amigas.	A compartir con mis compañeras y profesoras, y también a escucharnos nuestros problemas.	—	A que todas seamos responsables y asistamos siempre.
Z.	Compartir con mis compañeras y profesoras.	A tener tiempo para mí.	Me gustó todo.	Que llegemos todas a la hora.
F.	Las clases, los ejercicios, los temas que conversamos y pertenecer al grupo.	Aprendí a compartir con otras personas, a no estar sola.	—	Que fuéramos más puntuales.
R.	La alegría que siempre tiene Ximena. Conocer a otras compañeras. Los ejercicios.	Hacer amistades. Compartir. Escuchar.	Muy corto el horario.	Que todas llegáramos a la hora.
E.	Como aprender a relajarme. La manera de explicar y escuchar las ideas y ayuda que nos brindan.	A valorarme como mujer. A expresar lo que pienso. A conocer los tipos de violencia en nuestros hogares.	—	Que durara otras horas más. Que fuera dos veces a la semana.
G.	Los juegos. Compartir con las vecinas y encontrar amistades.	Que puedo dar confianza. Los temas de violencia. La discriminación.	—	Hacerlo más largo.
E.	Compartir con más compañeras.	Tener confianza.	A la profe, que no nos deje sin su presencia.	Que tratáramos de juzgar menos a las personas por su apariencia.
A.	Compartir con todas las señoras, lo pasé bien con todas.	A conocer nuevas amistades. A tener mucha confianza.	Fue muy corto.	Alargar más el horario.
S.	Lo tranquila que me sentí al conocer a mis vecinas.	Que es importante salir de casa. Los temas me gustaron.	—	Que el taller sea más largo y con las mismas monitoras.

4. **Rueda final.** Las mujeres se refieren a sus ganas de seguir contando con el apoyo del equipo de trabajo al reconocer en éste un trato respetuoso, cálido y apoyador del desarrollo de las mujeres. El estado de ánimo es optimista y de gratitud por la experiencia compartida. Los comentarios no son de despedida, sino de paso a otra etapa en que se volverán a encontrar.

5. **Ceremonia de cierre: “Una once especial”.** El grupo prepara rápidamente la sala, acomoda mesas y sillas y se dispone a disfrutar del refrigerio, un momento final de una etapa, para compartir la mesa con alegría y humor.

Al término del taller acuerdan las sesiones de apoyo a cargo de SUR.

## Conclusiones

- El taller fue una experiencia absolutamente nueva para todas las participantes. Si bien algunas, como dirigentes sociales, tenían una larga trayectoria, ninguna había participado antes en un taller de desarrollo personal con vecinas del territorio. Desde esa perspectiva, es destacable el nivel de adhesión de las mujeres a la experiencia grupal.
- El espacio de encuentro y conocimiento que brindó el taller tuvo como resultado, en el ámbito interpersonal, el desarrollo de vínculos afectivos y de confianza. El “sentirse entre amigas” es un gran resultado del proceso de las participantes y, al mismo tiempo, constituye un cimiento para el desarrollo de un colectivo u organización de mujeres.
- La generación de conciencia en torno a la identidad de género les permitió mirar sus vidas incorporando nuevas visiones. Identificar las discriminaciones ancestrales y la violencia contra las mujeres como un continuo a través de la historia de la humanidad hasta llegar a sus propias vidas y encontrarse con sus vivencias de abuso, compartir los dolores y limpiar heridas en un espacio de contención y respeto, fue altamente reparador; se empoderaron al observar sus fortalezas y estrategias frente al abuso y la valoración de sus pares. Estas vivencias las acercaron y, de alguna manera, se hicieron hermanas de ruta.
- Saberse sujetas de derecho, revisar su condición y posición como mujeres en la pareja, familia y comunidad, y de las mujeres en general en la sociedad, fue un logro muy importante para fortalecer el despliegue de sus identidades como integrantes de una comunidad.
- En la mayoría existe interés por capacitarse en la temática de violencia, para poder intervenir en su familia y entorno con mayores herramientas. Se sugiere hacer una capacitación que tenga dos ejes: un taller socio-terapéutico que permita la reelaboración de sus propias experiencias de abuso y el afrontamiento de la violencia actual, si fuese el caso, para luego pasar a un taller de carácter formativo. Es necesario que las mujeres que se capaciten para apoyar hayan sanado sus propias heridas para que efectivamente puedan contener y ayudar a otras.
- La experiencia del taller nos permite reafirmar una vez más el valor de una metodología de trabajo participativa, vivencial, reflexiva y lúdica, que incluya el mundo emocional y la dimensión del cuerpo como pilares fundamentales para el autoconocimiento, para el desarrollo de habilidades sociales y capacidad de involucrarse en lo que ocurre en la interacción y comunicación con otras/os. Nuestro planteamiento al respecto es que somos seres integrales, y debemos dar al cuerpo el lugar que se



merece en nuestra vida, única morada que nos pertenece.

- Los objetivos planteados se cumplieron cabalmente. En las participantes quedó la motivación por continuar como grupo de mujeres, y para ello requieren de acompañamiento y de un lugar donde reunirse, que tenga condiciones básicas: “un lugar para ellas, fuera de casa, para encontrarse”, un espacio que las acoja y al que puedan imprimir su sello y presencia.

Finalmente, agradecemos el comprometido trabajo de Marisol y Claudina, compañeras del equipo de SUR Profesionales, y por la invitación a participar de un proceso destinado a fortalecer y desarrollar capital social en la población Santa Clara. Agradecemos especialmente a las integrantes del taller su confianza y participación, y la posibilidad que se brindaron de pensar juntas el desarrollo de oportunidades para las mujeres y su comunidad.