

CÍRCULO DE MUJERES



PROGRAMA DUO



“

El objetivo es favorecer el conectar, compartir y reflexionar sobre cómo estamos, necesidades, vivencias, cómo nos sentimos respecto a algo en concreto.

Crear un contexto que facilite la interacción entre las mujeres.

Hablamos con Itsaso Siân Jones Oneca - psicóloga- y Patricia Mourín Pérez -educadora social- responsables del Círculo de Mujeres, actividad grupal del DUO.

Hay 3 grandes pilares dentro de las actividades grupales del programa: actuaciones de ocio constructivo, actuaciones de sensibilización y actividades de formación socio personal y empoderamiento, en este último grupo se encuadra el Círculo de Mujeres.

¿Qué es el Círculo de Mujeres?

El Círculo de mujeres surge de la necesidad de ofrecer un espacio grupal seguro, abierto a diferentes temáticas, en el que las mujeres del programa puedan acudir para compartir momentos entre ellas, reflexionar, divertirse, aprender...

Se celebra el último miércoles de cada mes durante todo el curso. Cada sesión tiene una duración de una hora y media.

Se establece una estructura común que consiste en una introducción con alguna dinámica para generar un clima relajado y agradable que propicie el encuentro y la participación, seguida de un desarrollo en el que se abordan distintas temáticas de una manera más profunda y finalmente se concede un espacio al cierre, donde compartir reflexiones, valoración del encuentro y diferentes aportaciones que puedan surgir.

¿Qué temas trabajáis?

En la primera sesión se recogieron sus intereses y necesidades, aparecieron temas relacionados con el empoderamiento femenino, la violencia, el baile, la relajación... además se establecieron los principios que definirían el círculo, con la finalidad de que se constituyan unas reglas, valores, etc. que permitan sentir el espacio como un espacio seguro.

Tras esta recogida de información empezamos a estructurar las sesiones que se van a dar a lo largo del curso. Se entiende que los intereses o necesidades pueden ser dinámicos y se propician espacios en cada sesión para poder generar nuevas ideas o propuestas que poder seguir trasladando al círculo.

Para el diseño de las sesiones tenemos en cuenta la diversidad en cuanto a idioma y culturas que funcionan como elementos enriquecedores del grupo.

“

Entendemos que trabajar desde herramientas externas facilita el poder poner palabras a lo vivido de una manera menos intensa y así poder profundizar más.



¿Cuál es el principal objetivo de las sesiones del Círculo?

El objetivo es favorecer el conectar, compartir y reflexionar sobre cómo estamos, necesidades, vivencias, cómo nos sentimos respecto a algo en concreto... en un contexto que facilite la interacción entre las mujeres.

La idea es fomentar la cohesión grupal, la comunicación y la escucha, el autoconocimiento, la creatividad...

¿Cuántas mujeres participan en el Círculo?

El número varía según la sesión, ha habido círculos con 4 mujeres y otros en los que han participado unas 12 mujeres. Somos conscientes de esta posible variación del número y organizamos la actividad considerándolo. Cada sesión es independiente, contamos que van a venir distintas mujeres y desarrollamos sesiones que permitan que cada una pueda reengancharse cuando pueda o quiera.

Y, ¿son participativas?, ¿se implican?

Son bastante participativas, se implican mucho. Creemos que una de las claves para ello, tiene que ver con el cuidado del espacio, los detalles, proponer dinámicas experienciales...

Buscamos actividades que tengan en cuenta a todas las mujeres participantes, así como sus idiomas y culturas. Por ejemplo, con la utilización de cuentos ilustrados, que quizás no se entiende todo, pero al ser grafico la idea llega. Otra opción es a través de figuras, muñecos, que representan ideas universales que todas comprendemos.

Cuidamos mucho la puesta en escena para que les resulte atractiva y se sientan cómodas si quieren participar.

Además, las mujeres ejercen de facilitadoras del grupo, son muy cuidadosas en ofrecer espacios de comunicación al resto y motivar a la participación.

¿Cuál es vuestro papel en las actividades?

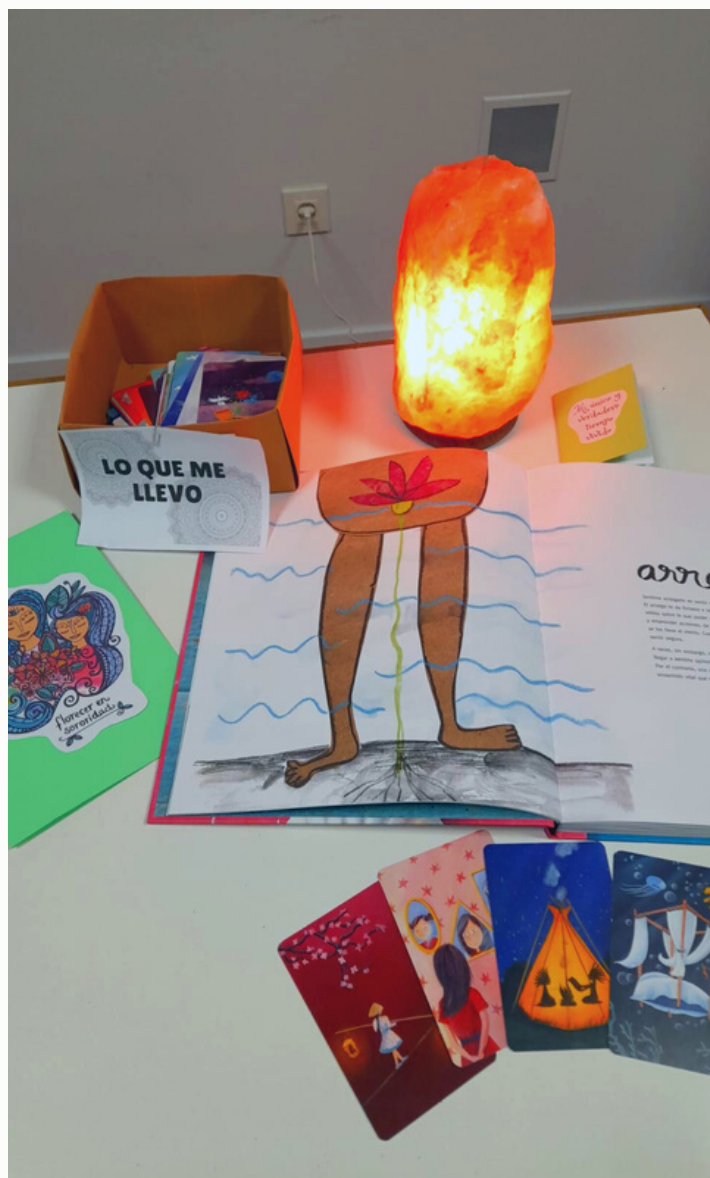
Nuestro papel es estar de apoyo y facilitar. Sin embargo, consideramos importante participar en las actividades, como manera de generar un espacio lo más horizontal posible.

¿Nos contáis alguna actividad?

A partir de la propuesta de llevar al círculo el tema de la dependencia emocional, elegimos un cuento sobre una niña que se despojaba de su identidad para gustar.

Preparamos el espacio físico igual que en el cuento, utilizamos distintas ilustraciones, la idea era que se sintieran parte de la historia para poder hacer un recorrido personal de cómo nos posicionamos ante este tipo de situaciones.

Entendemos que trabajar desde herramientas externas facilita el poder poner palabras a lo vivido de una manera menos intensa y así poder profundizar más.



¿Cuáles son los beneficios de estas sesiones?

Nos cuentan que se sienten comprendidas porque ven que hay vivencias parecidas y más acompañadas.

Es más, hemos vivido situaciones en las que se han dado las condiciones para mostrar una mayor apertura, que ha sido recogida por el grupo y ha permitido transitar por esas vivencias de una manera más relajada.

Uno de los puntos fuertes es que vienen como mujeres, no solo como madres que a menudo suele ser su rol principal, algo que nos parece fundamental para su bienestar.