

## Vivencias

### Actividades



## ***I Vivencias***

☉ Introducción	3
☉ Rito de Inicio: Conectándonos con mujeres que nos han empoderado	4
☉ Actividad de inicio: Frases motivadoras	5
☉ Actividad de Inicio: Caminata Activa	6
☉ Caminata desde las emociones	7
☉ Diagnóstico Corporal o Inventario	8
☉ Ejes de la postura: Sentada	9
☉ Recorrido sensorial: Olfato y gusto	10
☉ Recorrido sensorial: Visión	11
☉ Recorrido sensorial: Tacto	12
☉ Recorrido sensorial: Audición	13
☉ Personajes que nos habitan	14
☉ Hitos del cuerpo: hitos de nuestra historia	16
☉ La Luna en el Espejo	18
☉ Construyendo un concepto de sexualidad plena	20
☉ Regulación de la sexualidad: Explorando el texto bíblico	21
☉ Construcción y análisis de casos de derechos sexuales y derechos reproductivos	23
☉ Ritual del té: Homenaje a mis amigas	28
☉ Rito de la manzana	31

## **Actividades**

### **Introducción**

Las siguientes actividades son propuestas para trabajar situaciones relacionadas a Éticas y Sexualidades, partiendo de las percepciones de las/os participantes. Nuestro enfoque pone énfasis en el trabajo corporal, la conversación y la síntesis personal y grupal.

Este material está dirigido a personas que tienen experiencia de trabajo grupal en temas de sexualidades, derechos, ciudadanía, que buscan ampliar sus herramientas metodológicas y conceptuales hacia nociones que incluyan cuerpo, mente, emociones y espiritualidades y éticas.

#### **Acerca del Encuadre de Trabajo:**

Se requiere un espacio seguro, que permita trabajar sin interrupciones o interferencias. Durante el trabajo corporal se recomienda “dejar fuera la palabra”, para que cada persona pueda conectarse consigo misma. Trabajar con ropa cómoda y sin zapatos facilita entrar en los ejercicios. La música puede ayudar a sostener las actividades.

#### **Acerca del lenguaje de las consignas:**

Algunas veces se dan las consignas en tercera persona, otras en primera persona. Depende del grupo, del lugar, del momento. En los inicios de una secuencia, por ejemplo en la caminata, usamos mayoritariamente la tercera persona. En otras actividades, por ejemplo los inventarios, preferimos dar las consignas en primera persona.

Lo que sí es importante es que el lenguaje sea inclusivo: si hay mujeres y hombres en un grupo, usar palabras como “persona”, todas y todos, etc. También es importante considerar las particularidades del grupo: cuando hay personas no-videntes, por ejemplo, adecuar las consignas: en lugar de *ver*, usar palabras como *percibir*, *explorar* u otras.

También es necesario distinguir que existen diferentes canales de aprendizaje: algunas personas se conectan fácilmente a través de imágenes; otras aprenden por las sensaciones –temperatura, peso, textura; y otras aprenden haciendo, por lo tanto, la percepción del movimiento les es más fácil. Se sugiere dar las consignas teniendo en consideración estos aspectos.

#### **Formato Presentación Actividades:**

La presentación detallada de cada actividad y de las consignas está acompañada con algunas indicaciones que pueden ayudar a seleccionarla y ubicarla dentro de sus propias propuestas:

**¿Para qué?:** explicita intenciones de la actividad y posible ubicación dentro de una secuencia de trabajo.

**Ideas clave:** señalan los conceptos subyacentes de la actividad o aquellos conceptos que la actividad ayuda a explorar corporalmente (por ejemplo, ética, límites).

**Notas:** explicita algunas precauciones y/o recomendaciones que surgen de la experiencia con estas actividades o ejercicios.

**Materiales:** listado de materiales mínimos sugeridos.

**Fuentes:** referencias acerca de procedencia de la actividad.

## **Rito de Inicio: Conectándonos con mujeres que nos han empoderado**

### **¿Para qué?**

- ⊗ Tomar conciencia de las mujeres que me han afectado positivamente en la construcción de mi identidad
- ⊗ Reconocer la importancia de las relaciones de poder en la construcción de identidades
- ⊗ Agradecer a personas significativas en nuestra historia, sean ellas parte de nuestro árbol genealógico o parte del contexto en el cual hemos desarrollado nuestra vida

### **Ideas clave**

- ❖ Construcción de identidad
- ❖ Relaciones de poder
- ❖ Personajes significativos
- ❖ Memoria

- ⊗ En el centro se ubican los cuatro elementos (fuego, agua, aire, fuego). En esta ocasión, un florero y flores de dos colores. Se sugiere que sean blancas para representar a mujeres que no son parte de la familia y rojas para representar a mujeres con las cuáles existe un vínculo de sangre (siempre dar la alternativa de que puedan ser las personas significativas que cada una quiera escoger, sin necesariamente ser consanguíneas).
- ⊗ Entre todas las personas participantes hacemos un círculo. Damos la bienvenida. Invocamos las energías del norte, sur, este, oeste, arriba y abajo.
- ⊗ Cada una se presenta diciendo su nombre y mientras coloca la flor blanca, dice el nombre de una mujer significativa en su vida que la ha empoderado (puede ser un personaje de novela, cuento, poetisa, cantante, profesora, etc., etc.); y luego, mientras coloca la flor roja, dice el nombre de una mujer de su linaje que la ha empoderado (abuelas, tías, madres, hijas, etc.).

**Nota:** Una vez finalizada toda la actividad, se podría cerrar con la danza navaja (Ver: Actividades Módulo: Más allá de la Violencia, Serie Nuestro Cuerpo – Nuestro Territorio, Con-spirando).

**Materiales:** pocillos de greda, florero, agua, tierra, incienso, bracero o velas, flores (al menos una por participante), paño, pañuelo o mantel para poner en el centro.

## **Actividad de inicio: Frases motivadoras**

### **¿Para qué?**

- Ⓢ Iniciar una actividad
- Ⓢ Generar ambiente lúdico y de confianza
- Ⓢ Abrir el espacio para iniciar una conversación acerca de la identidad de género.

### **Ideas clave**

- ❖ Contacto grupal
- ❖ Identidad
- ❖ Motivación

- Ⓢ Con música alegre se invita a que bailen y se desplacen por el espacio. Mientras bailan se van traspasando una sonajera hasta que la música se detiene y la persona que se quedó con la sonajera debe completar la frase que inicia la facilitadora. Al completarla se sigue con la música y el baile, hasta que nuevamente se corta la música y es el turno de otra/o participante que se quedó con la sonajera en la mano.
- Ⓢ Otra posibilidad es hacer un gran círculo, cada participante va pasando de a uno/a al centro, bailando hasta que se detiene la música, en ese momento se le da la frase que tiene que completar inmediatamente, al hacerlo comienza nuevamente la música, el/la participante sale del círculo eligiendo a una/o nueva/o compañera/o para que entre.
- Ⓢ Estas frases pueden cambiar según los contextos, agregando o usando otras frases para movilizar a las participantes.

**Yo soy**

**Yo quiero**

**Me molesta**

**Ser mujer es**

**Yo quiero ser**

**Sueño con**

**Desde mañana**

**Yo amo**

**No quiero**

**Materiales:** sonajera, toca CD, CD.

**Fuente:** Ejercicio tomado y modificado del libro “En el escenario del mundo interior”. Talleres de autoestima. Teresa Ralli. Editorial Grupo Cultural Yuyachkani. Perú, 2003

## **Actividad de Inicio: Caminata Activa**

### **¿Para qué?**

- ⊙ Actividad de inicio
- ⊙ Conectarse con el propio cuerpo y el espacio
- ⊙ Llevar la atención al aquí y ahora
- ⊙ Establecer contacto grupal
- ⊙ Generar un ambiente lúdico y de confianza

### **Ideas clave**

- ❖ Atención en el cuerpo
- ❖ Conciencia grupal

### **Caminata:**

- ⊙ Reconozcan el espacio, miren la sala, sus colores, la luz que hay en ella.
- ⊙ Vayan tomando conciencia de su cuerpo, ¿cómo se sienten?, ¿cómo está su cuerpo?
- ⊙ ¿Qué parte de su pie se apoya primero al caminar? Siguen con su atención el recorrido que hace cada pie. Luego se hace un pequeño recorrido por el cuerpo, ¿Cómo están las rodillas...las caderas...los hombros... el cuello?

### **La balsa**

- ⊙ Imagínense que están en una balsa y deben abarcar todos los espacios, evitando que la balsa se hunda.
- ⊙ Caminando comienzan el contacto con la/os compañera/os de manera progresiva, primero **mirándose**, luego **rozándose**, **dándose la mano**, diciéndose **algo al oído** y tocándose **el hombro**.
- ⊙ Terminan en ronda.

**Fuente:** Ejercicio tomado y modificado del libro “En el escenario del mundo interior”. Talleres de autoestima. Teresa Ralli. Editorial Grupo Cultural Yuyachkani. Perú, 2003

**Nota:** Mientras están en la ronda, se puede hacer un pequeño ejercicio de asociación libre en torno a la palabra *placer*. Librementemente van diciendo lo que se viene a la mente al escuchar la palabra *placer*.

## ***Caminata desde las emociones***

### ***¿Para qué?***

- ⊙ Tomar conciencia de cómo el cuerpo alberga emociones y como las posturas corporales nos llevan a sentir emociones.
- ⊙ Para dar inicio a un trabajo con las emociones o si se desea que los participantes tomen contacto con sus emociones.
- ⊙ Llevar la atención al aquí y ahora
- ⊙ Permite generar un ambiente lúdico y de confianza

### ***Ideas clave***

- ❖ Atención en el cuerpo
- ❖ Contacto con las emociones

- ⊙ Caminando lentamente se les indica que sientan, que registren y tomen conciencia de lo que experimentan con cada movimiento.
- ⊙ Comienzan a hacer una de las posturas corporales mientras caminan, luego se les indica que se detengan manteniendo la postura y se les pregunta ¿que emoción esta asociada a esa postura?. Esto se hace con cada una de las posturas.
- ⊙ Estas son las posturas: Pecho afuera, pecho adentro, cuello afuera, cuello adentro, cadera afuera, cadera adentro, mirando hacia arriba, hacia abajo, brazos al encuentro, brazos cerrados.
- ⊙ Al finalizar, cierran los ojos y toman conciencia de aquel/llas posturas y emociones que mejor les acomodaban y aquel/llas que les incomodaba.

**Materiales:** Música que marque los tiempos

## ***Diagnóstico Corporal o Inventario***

### ***¿Para qué?***

- ⊙ Poner atención a nuestro cuerpo.
- ⊙ Percibir los cambios que se producen después de un trabajo corporal, de un momento a otro; de un día a otro.

### ***Ideas clave***

- ❖ Propiocepción
- ❖ Atención
- ❖ Conciencia corporal

- ⊙ En el trabajo corporal recurrimos una y otra vez al registro de cómo está el cuerpo en el aquí y ahora.
- ⊙ Este diagnóstico se realiza tendido/a en el suelo, sentada/o o de pie. Lo importante es percibir cómo está nuestro cuerpo en este momento.

Hay múltiples maneras de realizar éste diagnóstico. Podemos:

- ⊙ Recorrer imaginariamente cada parte de nuestro cuerpo desde la punta de los pies hasta la coronilla;
- ⊙ Preguntarnos por las partes del cuerpo que se apoyan en el suelo y las partes que están formando un hueco en relación al suelo; preguntarnos por las partes presentes y ausentes, por las partes que están tensas o adoloridas y las partes más relajadas y placenteras.
- ⊙ Llevar la atención a la huella que nuestro cuerpo deja en el suelo.
- ⊙ Poner la atención a la diferencia que percibimos entre el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo.

Las percepciones de este registro las podemos poner en palabras o marcar con colores en una silueta de nuestro cuerpo. Después de un trabajo corporal podemos repetir el diagnóstico para percibir las diferencias.

## ***Ejes de la postura: sentada***

### ***¿Para qué?***

- ⊙ Poner atención en la percepción del propio cuerpo
- ⊙ Explorar las sensaciones que produce estar en una postura “habitual” y en una postura “ideal”

### ***Ideas clave***

- ❖ Esquema corporal
- ❖ Imagen corporal

- ⊙ Caminamos por la sala de manera habitual.
- ⊙ En un piso sin respaldo y liso nos sentamos de manera habitual.
- ⊙ Ponemos atención a la espalda y ubicamos en qué lugar está el peso de nuestro cuerpo.
- ⊙ Ponemos atención a los isquiones y para ello nos sentamos sobre nuestras manos, con las palmas hacia arriba. Los isquiones son esos huesitos que tocan la silla o piso.
- ⊙ Llevamos la atención a la parte delantera de nuestra pelvis, el pubis, e imaginamos que desde el pubis se extiende una línea hasta la silla o piso y desde allí hacia el suelo.
- ⊙ Exploramos llevando el peso hacia atrás de los isquiones, al centro y adelante.
- ⊙ Imaginamos que el coxis, último hueso de la columna, se recoge como una “colita de camarón” hacia el ombligo, por debajo del ombligo.
- ⊙ Al hacer este movimiento, nuestra columna se convierte en una C. Llevamos el mentón hacia el pecho.
- ⊙ Deshacemos la C, llevando la pelvis hacia atrás, estirando la “colita de camarón”, manteniendo los pies bien apoyados en el suelo y las manos apoyadas en los muslos. La cabeza y mirada va hacia el frente y al quedar “derechas” soltamos los hombros. Observamos nuestra respiración.
- ⊙ Llevamos el mentón hacia un hombro, al centro y al otro hombro y de nuevo al centro.
- ⊙ Volvemos a repetir el ejercicio de hacer y deshacer la C. Podemos hacerlo varias veces, hasta encontrar un cierto ritmo.

### **Materiales:**

Piso liso (taburete) y sin respaldo, que permita que al sentarse los pies queden bien apoyados en el suelo.

**Fuente:** Sesiones de rolfing movimiento entregadas por Leonor Palma en la Escuela de Terapia Corporal.

## **Recorrido sensorial: Olfato y gusto**

### **¿Para qué?**

- ⊗ Conectarnos con nuestro cuerpo y sus sentidos
- ⊗ Explorar el espacio a partir de los sentidos del olfato y el gusto. (Sentir placer desde los sentidos del gusto y olfato).
- ⊗ Despertar a los olores y los sabores. Entrar en contacto con distintos canales de aprendizaje y acercamiento al entorno
- ⊗ Generar confianza entre los/las participantes

### **Ideas clave**

- ❖ Sentidos
- ❖ Placer
- ❖ Conciencia corporal
- ❖ Canales de aprendizaje

- ⊗ Sentadas/os con los ojos cerrados, se hace una pequeña relajación por medio de la respiración. Inspirando tensan el cuerpo y al botar el aire sueltan el cuerpo.
- ⊗ Luego se invita, por medio de una visualización, a recordar olores de la niñez, de personas queridas, de experiencias, de plantas, flores, la naturaleza, recordando aquellos que nos gustan y aquellos que nos disgustan. Olores que nos recuerdan lugares, personas, experiencias.
- ⊗ ¿Qué sensaciones nos traen?, ¿Qué olores tengo guardados en mi memoria?
- ⊗ Al centro de la sala se han colocado diversos alimentos y elementos que tengan olor. Se les pide que abran los ojos y miren los alimentos y elementos. Cada una/o debe imaginarse como deben oler y gustar esos alimentos y elementos, con solo mirarlos.
- ⊗ Se invita a que busquen una pareja, una de ellas se acuesta o se sienta cerrando los ojos. Recibe o degusta lo que el/la compañera/o le va dando para comer u oler. Luego se cambian los roles.
- ⊗ Luego comparten la experiencia en parejas.

**Materiales:** alimentos y objetos con olor y sabor, miel, naranjas, chocolate, romero, orégano, palo santo, limón, etc.

## **Recorrido sensorial: Visión**

### **¿Para qué?**

- ⊗ Conectarnos con nuestro cuerpo y el sentido de la visión
- ⊗ Trabajar la imagen, el mirar y ser mirados/as.
- ⊗ Nos conectamos con la sensualidad
- ⊗ Generar confianza entre los participantes

### **Ideas clave**

- ❖ Exponerse a ser mirado/a
- ❖ Identidad - seguridad
- ❖ Conciencia corporal
- ❖ Sensualidad

### **Recibiendo las miradas**

- ⊗ El grupo se divide en parejas, dentro de la pareja una va a ser la que mira (A) y la otra va a ser la mirada (B).
- ⊗ (B) esta de pie, relajada y con la vista al frente, (A) esta delante de ella/el y comienza a mirarla de diferentes maneras. La facilitadora va indicando la intención de la mirada: Enojo, amistad, alegría, desaprobación, mirarla de cerca, mirarla desde lejos, desde arriba, de abajo, por detrás, burlándose, con aprobación, etc. Luego cambian.
- ⊗ Conversan en pareja la experiencia

### **Bailando la sensualidad**

- ⊗ En el centro hay géneros y telas de diferentes texturas y colores.
- ⊗ Buscan un lugar cómodo y donde se sientan a gusto, comienza una música cadenciosa que invite a moverse. Con los ojos cerrados sienten la música y lentamente comienzan a seguirla con su cuerpo.
- ⊗ Luego, se las/os invita a tomar un genero y a danzar con el.
- ⊗ Mientras bailan experimentan con abrir y cerrar los ojos: “Bailen y muévase por la sala, abriendo y cerrando los ojos.”
- ⊗ Finalmente se les indica que vayan recorriendo la sala e interactuando con las/os compañeras/os.

**Materiales:** música cadenciosa y sensual

## **Recorrido sensorial: Tacto**

### **¿Para qué?**

- ⊗ Conectarnos con nuestro cuerpo y agudizar el sentido del tacto
- ⊗ Conectarnos con los pies, como zonas de apoyo, sostén y equilibrio
- ⊗ Confianza colectiva

### **Ideas clave**

- ❖ Puntos y zonas de apoyo
- ❖ Conciencia corporal

- ⊗ Caminan por la sala descalzas/os conectándose con los pies y los puntos de apoyo. Pongan atención en un pie, luego en el otro pie, en los talones, el metatarso, la planta, los costados del pie, los dedos abiertos.
- ⊗ Parados en el lugar toman conciencia de los puntos de apoyo y de aquellos lugares que no se apoyan, de dolores y tensiones.
- ⊗ Luego, sobre una hoja dibujan sus pies y colorean sus puntos de apoyos con lápices de colores.
- ⊗ Nuevamente salen a caminar pisando objetos de diferentes texturas y temperaturas, sintiendo y experimentando.
- ⊗ Después de un tiempo, vuelven a detenerse y tomar conciencia de sus plantas de pie, ¿cómo sienten ahora sus apoyos? Si han cambiado vuelven a su hoja y colorean esas transformaciones y tal vez reconozcan nuevos puntos de contacto.
- ⊗ Finalmente sentadas/os, cada una se conecta con sus pies y se regala un masaje sintiendo los dedos y la planta. Si desean pueden aplicarse cremas o aceites. Mientras se regalan un masaje, podemos preguntar: ¿Que sentimos en nuestros pies?... ¿qué nos dicen?
- ⊗ Para cerrar la experiencia, sentadas/os en el suelo, con los ojos cerrados y todos los pies al centro, van percibiendo las diferentes texturas, pesos, portes y temperaturas de los pies de sus compañera/os. También se puede finalizar todas/os de pie y en círculo, nos miramos los pies honrando y saludando a los pies de los compañeros/as.

**Materiales:** Hojas, lápices de colores, crema o aceite, elementos con texturas y formas como globos, pelotas, plumavit, palos de escoba, algodón, etc.

## **Recorrido sensorial: Audición**

### **¿Para qué?**

- ⊗ Presentarse desde los sonidos del cuerpo y los instrumentos
- ⊗ Expresarse de manera no verbal
- ⊗ Contactarse con el cuerpo y el sentido de la audición

### **Ideas clave**

- ❖ Comunicación no verbal
- ❖ Expresión corporal
- ❖ La música y sonidos

- ⊗ Caminan lentamente por la sala poniendo atención a los sonidos que están más allá de la sala, luego se pone atención a los sonidos que hay en la sala, y a los sonidos que hacen los cuerpos de las/os compañeras/os, finalmente se pone atención a los sonidos del propio cuerpo.
- ⊗ Respiración con vocales: De pie y en círculo, todo/as junto/as repiten en voz alta las vocales acompañando cada una/o con movimiento de los brazos (A: brazos abiertos hacia abajo, E: brazos extendidos hacia delante a la altura de nuestros hombros; I: brazos hacia abajo pegados al cuerpo, O: brazos hacia delante haciendo un círculo, U: brazos abiertos hacia arriba). Este ejercicio se repite varias veces.
- ⊗ Hemos repartido instrumentos por la sala a modo de pequeñas estaciones, cada persona va a recorrer y conectarse con los distintos sonidos de cada instrumento. Elige uno que le represente y vuelve al círculo.
- ⊗ Sentados/as cada persona se presenta con el instrumento que eligió, haciendo los sonidos y ritmos que desee, de esta manera se va presentado cada uno/a. Cuando se hayan presentado todas/os comienzan a interactuar a través de los instrumentos, generando una melodía grupal.

Finalmente, todas/os de pie y en círculo hacen varias respiraciones profundas y escuchan el silencio.

**Materiales:** instrumentos musicales

## **Personajes que nos habitan**

### **¿Para qué?**

- ⊕ Conectarse con partes menos conocidas de la propia persona
- ⊕ Explorar diferentes personajes en la interacción con otras

### **Ideas clave**

- ❖ Construcción y exploración de diferentes personajes
- ❖ Trabajo con la sombra

- ⊕ Después de una caminata por la sala, cada persona se ubica en un lugar donde puede estar cómodamente sentada, se conecta con la respiración y, con los ojos cerrados, comienza a explorar sus manos. Primero la mano izquierda está activa: recorre la mano derecha, percibiendo su temperatura, su peso, la textura de la piel, las líneas, los huesos, las uñas...; después de un tiempo, la mano derecha hace la misma exploración de la mano izquierda.
- ⊕ Luego, con ambas manos, se va recorriendo y reconociendo su rostro.
- ⊕ Se juntan en parejas y se sientan frente a frente. Las parejas se conectan con mucho respeto a través de las manos; luego, una comienza a tocar, a explorar el rostro de la otra persona; cambian de roles.
- ⊕ Se pintan mutuamente la cara
- ⊕ Luego se acompañan al espejo, se miran y comparten acerca de lo que vivieron
- ⊕ Después, cada persona trabaja sola. Con su rostro pintado c/u se mira en el espejo, percibe las sensaciones e imágenes que surgen de este rostro, de esta máscara. ¿A qué personaje pertenece este rostro? Lentamente y en silencio, cada una va construyendo este personaje, encontrando los géneros y/u otros elementos para vestirlo, explorando sus movimientos y gestos.
- ⊕ Luego comienza a desplazarse por el espacio.
- ⊕ Se encuentran los diferentes personajes, se miran e interactúan sin palabras

- Ⓢ Después de un tiempo cuando se hayan producido diversas interacciones, se invita a las personas a despedirse de su personaje, a desvestirse; se guardan los elementos.
- Ⓢ Se deja un momento para escribir en la bitácora antes de la conversación grupal.

**Alternativa:**

En lugar de pintarse mutuamente el rostro, también se puede trabajar con máscaras; en este caso se debe disponer de una variedad de máscaras, y dejar un tiempo para que las personas prueben y exploren las diferentes máscaras antes de pasar al proceso de construcción del personaje.

**Nota:**

Esta actividad, si bien es muy lúdica, también es profunda; se necesita disponer de un tiempo y espacio adecuado.

Se puede combinar con otras actividades, por ejemplo resulta bien después del trabajo con el lado claro y el lado oculto de la luna, ya que invita a explorar alguna parte menos conocida de la propia personalidad.

**Materiales:**

- Máscaras o pintura para la cara (pañuelos, algodón y crema para después)
- Géneros, pañuelos, pareos, etc., para vestir los personajes
- Espejos

## ***Hitos del cuerpo: hitos de nuestra historia***

### ***¿Para qué?***

- ⊙ Reflexionar acerca del proceso de construcción de identidad en el contexto del ciclo vital
- ⊙ Analizar los factores institucionales que influyen en el proceso de construcción de identidad

### ***Ideas clave***

- ❖ Contexto
- ❖ Construcción Identidad
- ❖ Historia y Memoria

### ⊙ ***Preparación***

- En la sala se han colocado en las paredes un espiral del tiempo (secuencia de acontecimientos) que marca en intervalos los últimos 50 años del contexto histórico del grupo con el cual se está trabajando.
- Caminamos por la sala; cada una/o hace los movimientos y sonidos que su cuerpo necesita en este momento...
- Cada una/o va ubicando un lugar en la sala donde se pueda sentar o acostar cómodamente durante un tiempo prolongado.
- Hacemos un recorrido desde los pies a la cabeza poniendo atención en la respiración. Cada vez que botamos el aire, soltamos y relajamos la zona donde ponemos la atención.

### ⊙ ***Conexión***

- Ahora pongo la atención en los pies y voy a imaginar que estos pies se desplazan en el tiempo, yendo hacia atrás; me puedo ver hace 3 años, hace 5 años, hace 10, 20 y puedo ir más atrás.
- Busco en mi memoria tres hitos, momentos o situaciones importantes en mi vida que me impactaron como persona y que tienen mucho que ver con lo que soy hoy día.
- Me doy tiempo para que pueda distinguir las escenas que quiero relevar y dejo que se desarrollen como si fueran escenas de una película: ¿qué imágenes aparecen, qué emociones, qué pensamientos?  
¿De qué manera estas distintas situaciones me han marcado?
- Guardo las imágenes y sensaciones y vuelvo lentamente al presente.

⊙ **Los hitos**

- Luego cada una/o recibe cuatro hojas, cada una con una silueta<sup>1</sup>. Y se la invita a que plasme en este cuerpo tres momentos importantes en su vida; se puede dibujar, escribir, simbolizar de alguna manera los acontecimientos; cada persona le coloca también algún signo especial a sus siluetas y a cada hito se le coloca el año correspondiente. En la cuarta silueta se puede expresar aquello que le gustaría completar, resolver, transformar.
  
- ⊙ En pequeños grupos se comparten las historias.
  
- ⊙ Luego en el espiral de tiempo cada una/o va poniendo sus hitos y al final del recorrido una persona del grupo la/lo recibe y se queda para recibir a la próxima.
  
- ⊙ Sentadas/os en semi círculo miramos el espiral con todas las siluetas y las comentamos.
  
- ⊙ Después vamos poniendo en el espiral distintos acontecimientos sociales, históricos, políticos, culturales para ampliar el contexto de nuestros textos- historias- cuerpos.

**Cierre de la actividad:**

En círculo, una persona al centro recibe las caricias de los compañeros/as (una a una van pasando todas). En círculo nos abrazamos meciéndonos para cerrar.

**Materiales:** hojas con siluetas de mujer, lápices de colores, espiral del tiempo (láminas con sucesos significativos para el grupo de los últimos 50 años), papeles de color, plumones.

**Fuente:** Seibert, Ute; Hurtado, Josefina. Retomando lo sagrado. Rito: Hitos de nuestra historia (pp. 44-45). Revista Con-spirando, N° 26, 1998.

---

<sup>1</sup> Las siluetas pueden variar dependiendo del grupo, se pueden utilizar siluetas con cuerpo de mujer o de hombre, también puede ser neutra. Es posible utilizar siluetas de mujeres de diversos contextos.

## La luna en el espejo

### ¿Para qué?

- ☉ Reflexionar acerca de la propia construcción de identidad de género, distinguiendo entre aspectos manifiestos y latentes.
- ☉ Analizar críticamente las nociones de normalidad y anormalidad en la construcción de la identidad de género.
- ☉ Detectar las propias sombras.

### Ideas clave

- ❖ Identidad de género
- ❖ Imaginería
- ❖ Construcción de la normalidad
- ❖ Transgresiones a la normalidad

- ☉ Camina por la sala haciendo los movimientos y sonidos que tu cuerpo necesita en este momento...
- ☉ Cada una/o va ubicando un lugar en la sala donde se pueda sentar o acostar cómodamente durante un tiempo prolongado
- ☉ Podemos cerrar los ojos, poner atención en la respiración y ahora te vas a dejar llevar a los lugares que te invita esta historia:

*“Te encuentras en un bosque, caminas descalza/o, mirando a tu alrededor, sintiendo una suave brisa. Estás bien, contenta/o. Llegas a la orilla del lago, te detienes, contemplas el agua, es de color azul verdoso. De pronto aparece una cúpula en medio del lago. Es algo que nunca has visto antes, de color dorado. Se abre una puerta y una escalera se extiende hasta llegar muy cerca de tus pies. En la puerta de la cúpula aparece una mujer que te mira y con un gesto te invita a subir la escalera.*

*Subes por la escalera hasta llegar al lado de la mujer. Ella será tu guía. ¿Cómo es esta mujer? ¿Cómo es su pelo, su cara, su ropa? Ella te invita a tomar su mano y te conduce al interior de esta cúpula. Entras y te encuentras en una sala donde hay tres espejos.*

*La guía te conduce hacia el primer espejo. Te miras en él y te ves a ti misma/o, de cinco, seis, siete años de edad. Ahí estás tú haciendo lo que hacías a esa edad y por lo cual te felicitaban. ¿Qué hacías cuando eras niña/o? ¿Qué era lo correcto? Te observas por un instante, reconoces tu pieza, tu casa, los lugares a los que ibas, los espacios donde jugabas. Luego, observas que el espejo se comienza a nublar, haces un esfuerzo y puedes ver que aparece otra niña/o, que también eres tú. Pero ahora estás haciendo lo que hacías a escondidas, lo que no estaba permitido. ¿Qué hacías cuando niña/o que no estaba permitido? ¿Por qué*

*te retaron cuando eras chica/o? Te alejas un poco del espejo para mirar a estas dos niñas/os que eres tú, y haces un gesto de despedida, cariñoso, porque ahora vas a crecer...*

*La guía te lleva ahora al segundo espejo. Te miras en él y tienes catorce, quince, dieciséis años. ¿Cómo te ves? ¿Cómo está tu cuerpo? ¿Cómo te vistes? ¿Cómo te sientes? Vas a salir. ¿A dónde sales sin problemas? ¿A qué lugares vas, sintiendo que son los lugares que aprueban las personas mayores de tu familia, iglesia o comunidad? Nuevamente el espejo se comienza a nublar y ahora puedes verte a ti misma/o escribiendo en tu diario de vida. Es un día en que sucedió algo que no se lo quieres contar a nadie. Escribes, dibujas aquello que no quieres contar a nadie en tu diario. Lo cierras y lo guardas en un escondite. De a poco te vas alejando del espejo y miras a esas dos personas jóvenes que son tus imágenes en el espejo. Con un gesto te despides, para seguir creciendo...*

*Finalmente, la guía te conduce al último espejo, donde te ves reflejada/o tal cual eres hoy día. ¿Cómo te ves? ¿Te gusta tu imagen de hoy día? ¿Qué haces hoy día que todo el mundo valora y apoya? ¿Cuáles son las cosas que te critican?*

*La guía te acompaña hasta la puerta, se despiden con un abrazo y bajas con las escaleras. Desde la orilla del lago puedes observar cómo la cúpula va desapareciendo en el fondo del lago. Caminas por el bosque, sintiendo que hoy día aprendiste algo nuevo de ti misma/o.*

*Ahora estás aquí, mueves los dedos de las manos como tocando el piano, haces círculos con las articulaciones de las manos y de los pies, abres los ojos. Aquí estamos nuevamente.*

- Ⓢ **Trabajo individual:** Cada una/o tiene un lápiz y un papel con la figura de una luna con un lado claro y un lado oscuro. Al costado de la luna están escritas las palabras NIÑA/O, JOVEN, MUJER/HOMBRE HOY DIA. Se sugiere que escriban o dibujen todas aquellas asociaciones que tuvieron mientras se realizaba la imagería. Por ejemplo, las situaciones cuando niña/o, haciendo lo correcto, en el lado claro de la luna; las situaciones cuando niña/o, haciendo lo que era castigado, en el lado oculto de la luna, en la misma línea de la palabra NIÑA/O. Además se puede tener la palabra GUÍA, fuera del dibujo de la luna, y allí escribir todas las ideas asociadas a ella.

- Ⓢ **Trabajo grupal:** En grupos de un máximo de cinco personas, se puede compartir la experiencia de cada una/o en relación a la imagería. Para facilitar la sistematización y aprendizaje en torno a esta experiencia, sugerimos tener en el centro del grupo una cartulina con el dibujo de una luna grande, donde luego de compartir se puede hacer una síntesis del grupo para ser presentado en plenario.

**Nota:** se sugiere tener en papelógrafos o en power point escritos algunos conceptos básicos sobre género, construcción de identidad, sexualidad, derechos sexuales, derechos reproductivos.

**Materiales:** hojas con dibujo de luna (una por participante), cartulina con dibujo de luna (una por grupo).

**Fuente:** Hurtado, Josefina. Retomando lo sagrado. Imagería de los espejos.  
En: Revista Con-spirando N°15, marzo de 1996: Págs. 46-47.

## **Construyendo un concepto de sexualidad plena**

### **¿Para qué?**

- ⊙ Caracterizar la vivencia de una sexualidad plena
- ⊙ Explorar la relación entre la vivencia de la sexualidad y la espiritualidad
- ⊙ Detectar los obstáculos para vivir una sexualidad plena
- ⊙ Diseñar estrategias para alcanzar o acercarse a la sexualidad plena

### **Ideas clave**

- ❖ Sexualidad
- ❖ Espiritualidad
- ❖ Derechos sexuales
- ❖ Derechos reproductivos

### **Visión: sexualidad plena**

- ⊙ Cada participante escribe tantos papeles quiera con palabras o frases cortas asociadas a una sexualidad plena.
- ⊙ En conjunto se categorizan las palabras y se conforma una definición del grupo.

### **Alternativa:**

- ⊙ En pequeños grupos las/os participantes trabajan acerca de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué significa para nosotros/as vivir una sexualidad plena?
  - ¿Cómo se relaciona esta vivencia con nuestra espiritualidad?
- ⊙ Recogen los resultados de su conversación en un papelógrafo.
- ⊙ Luego en plenario los grupos comparten sus visiones y reflexiones.

### **Obstáculos y estrategias**

- ⊙ ¿Qué nos impide vivirla?  
Se enumeran los distintos obstáculos que impiden lograr la vivencia de una sexualidad plena.
- ⊙ Se diseña una o más estrategias que permitirían alcanzar o acercarse a la definición de sexualidad plena y Estrategias para avanzar en la construcción de los derechos sexuales y reproductivos.

**Materiales:** Papeles de diferentes colores, plumones.

## **Regulación de la sexualidad: Explorando el texto bíblico**

### **¿Para qué?**

- ⊕ Explorar la relación entre la vivencia de la sexualidad y la espiritualidad
- ⊕ Detectar los obstáculos para vivir una sexualidad plena
- ⊕ Diseñar estrategias para alcanzar o acercarse a la sexualidad plena

### **Ideas clave**

- ❖ Sexualidad
- ❖ Espiritualidad
- ❖ Discurso religioso

La regulación de la sexualidad se produce en nuestra sociedad desde diferentes ámbitos: la familia, la escuela, los medios de comunicación, las iglesias, las leyes, produciendo diferentes textos, imágenes y mensajes

Esta actividad se centra en la exploración de un texto bíblico que en la cultura judeo-cristiana ha marcado profundamente la comprensión de las relaciones hombre-mujer..

### **Bibliodrama sobre Génesis 2 y 3:**

- ⊕ Las/os participantes se dividen en cuatro pequeños grupos, cada grupo asume el rol de uno de los personajes del texto: Dios, el hombre, la mujer, la serpiente.
- ⊕ En el grupo se lee el texto (o se trabaja con la memoria del mismo), y luego el grupo –desde su personaje- se va adentrando e identificando con el personaje: ¿Cómo vivo el relato desde mi particular posición? ¿Me siento cómoda/o, mal entendido/a? ¿Qué preguntas y observaciones me surgen?
- ⊕ Luego el pequeño grupo se prepara para el encuentro con los otros personajes; anota las preguntas y observaciones que les gustaría hacer a los otros personajes, teniendo en cuenta su propia sensación ‘de piel’ cuando se comenzaron a identificar con este personaje, y también los efectos que para las mujeres –y hombres- en nuestra cultura occidental ha tenido la presencia de este mito durante tantos siglos.
- ⊕ El encuentro: Las/os participantes se reúnen en la sala: cada uno de los grupos/personajes tiene su lugar. Comienzan a conversar, haciendo y contestando preguntas, reflexiones, críticas,

En esta etapa es clave que la facilitadora ayude a coordinar la conversación, cuidando que cada personaje tenga la posibilidad de hablar; y que lo haga en primera persona. Desde cada grupo/personaje se pueden expresar puntos de vista diferentes.

- ⊙ Después de un tiempo, las personas salen de su personaje (se levantan, sacuden...), se hace una ronda donde las/os participantes comparten cómo se han sentido en su rol, qué reflexiones y pregunta les evoca esta actividad.

**Alternativa:**

- ⊙ A partir del mismo texto se puede hacer un trabajo grupal en torno a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué influencia ha tenido este texto en la vida de las mujeres?
  - ¿Cómo ha afectado la imagen de lo que es ser mujer?
  - ¿Cómo ha afectado la relación entre mujeres y hombres?
  - ¿Qué efectos ha tenido para la sexualidad de las mujeres?
  - ¿Estas imágenes están presentes en sus vidas? ¿Cómo se expresan?
- ⊙ El grupo puede preparar una dramatización para el plenario.

## **Construcción y análisis de casos de derechos sexuales y derechos reproductivos**

### **¿Para qué?**

- ⊕ Construir –a partir de la experiencia de cada participante- casos donde se expresan conflictos en torno a la sexualidad y la reproducción
- ⊕ Analizar los casos reconociendo los argumentos de los diferentes actores involucrados
- ⊕ Explorar resoluciones de conflicto alternativos

### **Ideas clave**

- ❖ Sexualidad
- ❖ Reglamentación de la sexualidad
- ❖ Derechos sexuales
- ❖ Derechos reproductivos
- ❖ Agencia moral

### ⊕ **Trabajo grupal 1:**

- Las/os participantes se dividen en grupos de hasta seis personas;
- Cada grupo recibe en un papel una palabra que designa un ámbito de los derechos sexuales y reproductivos, por ejemplo: educación sexual, embarazo adolescente, anticoncepción (de emergencia), aborto, violencia sexual, placer, homosexualidad...;
- En el grupo comparten situaciones o casos que conocen en este ámbito y que hayan significado un conflicto.
  
- Luego, el grupo escoge una de estas situaciones y profundiza en cada uno de los personajes involucrados en el conflicto, sus intereses, necesidades, emociones, temores, expectativas;
- ¿Cómo asume la situación? ¿Cuáles son sus motivaciones y argumentos?
- ¿Cómo se expresa el conflicto? ¿Cómo se resuelve?
  
- Finalmente, el grupo prepara una dramatización del conflicto y su resolución para el plenario.

⊙ **Plenario 1:**

- En el plenario, cada grupo dramatiza su caso.
- Después de cada dramatización, las/os participantes llenan la matriz que está puesta en la pizarra; es importante que esto se haga plasmando exactamente el conflicto y la solución que el grupo presentó.
- Cuando todos los grupos presentaron su caso y se completó la matriz, se comenta y discute las situaciones y los argumentos de cada uno de los actores involucrados.

⊙ **Trabajo grupal 2:**

A partir de la discusión en plenario y otras informaciones complementarias acerca de los temas en cuestión, los grupos se vuelven a encontrar para conversar qué aprendieron, y qué otras soluciones podría tener el conflicto representado. Preparan una dramatización para el plenario.

⊙ **Plenario 2:**

Los grupos presentan sus soluciones alternativas. Después de cada presentación, cada integrante del grupo responde la pregunta ¿Cómo me he sentido en mi rol? ¿Qué me fue más fácil, la primera o la segunda representación? Al ensayar la solución alternativa ¿cuál fueron mis dificultades?

Se recogen los aprendizajes en el plenario.

**Materiales:**

**Matriz para analizar los conflictos**

Tema				
Conflicto				
Actores involucrados				
Propuestas de solución				
Argumentos				
¿Cómo se resuelve? ¿Quién decide?				

Ⓢ **Alternativa:**  
**Trabajar con casos elaborados**

En lugar de construir los casos en el grupo, se pueden entregar casos previamente elaborados; esto puede ser recomendable cuando se quiere trabajar con casos que responden a una cierta complejidad, o cuando se dispone de poco tiempo.

Ofrecemos tres casos como ejemplo:

1. El caso de Mónica: embarazo adolescente, Anticoncepción de emergencia
2. El caso de Marta: una mujer adquiere el virus del SIDA a través de su marido
3. El caso de Jane: lesbianismo e iglesia

### **CASO Nº 1: MÓNICA**

Mónica tiene 17 años y está cursando 4º Medio; está postulando a una beca para estudiar teatro en España para el próximo año. Se ha ilusionado mucho con la posibilidad de reencontrarse con el país donde pasó los primeros años de su vida.

Hace tres años, Mónica está pololeando con Pedro. Pedro viene de una familia católica muy tradicional, y su familia ha visto con cierta sospecha esta relación, desean para su hijo una buena mujer, familia e hijos.

Últimamente han conversado mucho sobre el futuro, ya que Pedro está estudiando medicina en Santiago; él ha tratado de convencer a Mónica de estudiar teatro en Santiago. De esta manera podrían combinar sus proyectos profesionales con el deseo de formar una familia.

A noche, después de largas conversaciones, intimidad y deseo hicieron el amor, era muy tarde y no tenían preservativo; en la mañana Mónica despierta asustada ¿y si me embaracé?

Llama a Pedro quien la busca tranquilizar, “uno no es ninguno”, dice, “y además ¿cuán terrible sería, si de todas maneras tendremos hijos en un futuro?”

Mientras más habla, Mónica se aterra más. Un bebé ahora - le destruiría todos sus planes, realmente le cortarían las alas y no se imagina con un bebé a los 18 años, como mamá y esposa de un futuro médico.

Conversa con su madre sobre la píldora del día después; la madre tiene dudas, pero ambas saben que tienen que actuar rápidamente. Llamaron al padre de Pedro que es ginecólogo para pedirle una hora de consulta esta misma tarde.

## CASO Nº 2: MARTA

Marta tiene 45 años y vive en un pequeño pueblo al interior de Temuco. Ella es el centro de una familia amplia donde viven además de su esposo Mario y sus cinco hijos, la madre anciana de Mario, doña Estela, y el hermano menor de Marta que tiene el síndrome de Down. Para completar el salario que gana Mario en Ferrocarriles, Marta desarrolla una serie de actividades: en el invierno teje chalecos, en el verano y otoño hace conservas y mermeladas; una vecina vende toda esta producción a los turistas durante los meses de verano. A Marta no le gusta salir a vender, prefiere estar en su casa.

Marta nunca se ha hecho muchas preguntas; vive su día a día, atiende a Mario, se ocupa de los hijos, la anciana madre y su hermano, cría gallinas y unos chanchos y disfruta de las pequeñas alegrías de lo cotidiano, dentro de las cuales el mate con la vecina después del almuerzo es uno de los momentos más agradables.

Ella confía de las personas y nunca puso en duda la fidelidad de su marido. La sexualidad no ha sido en su vida algo muy importante, tener relaciones sexuales lo comprendió como parte de su deber de esposa. Tampoco lo ha pasado mal, en fin, Mario es hombre y puede ser muy cariñoso. Su trabajo de turnos es muy irregular, y de repente Marta pierde la cuenta de cuándo le toca trabajar toda la noche.

Últimamente Marta no se ha sentido muy bien; la vecina piensa que puede ser la menopausia. Las hierbas y remedios caseros le hacen sentir mejor, pero después de que su hermana muriera de un cáncer de mamas, Marta se controla una vez al año con la matrona. Este año la matrona la pregunta por Mario y le comenta que lo ha visto ya varias veces con una mujer joven en la calle, ¿es su hija?

Definitivamente que no; la matrona que recientemente se ha capacitado en VIH y está incorporando la prevención. Le sugiere a Marta hacerse el test de Elisa.

Cuando le entregan los resultados Marta se asombra y se asusta por que salen positivos, ahora tiene que ver qué hacer.

### **CASO Nº 3: JANE**

Jane es lesbiana y sobreviviente de abuso sexual, estas dos realidades la han marcado para siempre y la siguen marcando.

El abuso de su tío a los 10 años la hizo tener vergüenza de su cuerpo cuando niña, se sentía sucia y culpable, por eso no pudo compartir este dolor con su familia hasta pasado unos años que sintió el valor de contarle a su madre, pero esta no le creyó diciendo que no inventara historias/tonteras. Jane creció y solo de grande ha podido elaborar la experiencia al unir lo sagrado con la vivencia corporal, esta unión ha influido en como vivencia su sexualidad.

“Ser lesbiana es - y siempre ha sido- más que sexo. Mi ser lesbiana se expande cada vez que siento placer y poder como mujer -dentro y a través de mi cuerpo- este mismo cuerpo que ha sido usado y desgarrado por uno que se sentía en el derecho de violarme.

Nací hembra. Me he hecho mujer. Como una lesbiana y una sobreviviente -quién he llegado a ser y lo que he hecho de mí misma- tiene que recuperar lo que me han robado como mujer. Y esto me da una alegría exquisita”

El encuentro con lo sagrado la llevó a estudiar teología, fue una excelente estudiante y al finalizar sus estudios sintió el llamado a ser pastora de su iglesia, poseía muchas cualidades de liderazgo, empatía y gran compromiso con su comunidad, especialmente en el trabajo con mujeres. Sin embargo, en la iglesia se desarrolló una tensión al saber que ella era lesbiana, desde el obispo, pastores y parte de la comunidad, emergieron juicios y prejuicios en su contra al momento de decidir si se la dejaba o no ser pastora, mientras que otra parte de la comunidad la quería y deseaba que fuera nombrada.

En estos momentos apoyada por su pareja, ella esta a la espera de la decisión que tome la iglesia.

## **Ritual del té: Homenaje a mis amigas**

### **¿Para qué?**

- ⊕ Compartir entre amigas
- ⊕ Fortalecer lazos de confianza
- ⊕ Agradecer

### **Ideas clave**

- ❖ Grupo de contención
- ❖ Amistad
- ❖ Confianza

Nos juntamos una vez más para celebrar un rito entre amigas. Hoy día tomaremos teciito, para simbolizar el ritual cotidiano al calor de la cocina, al lado del fuego, a la luz de la conversación, el cuento, la risa. Queremos recordar los espacios de amistad entre mujeres, que en círculo, desde remotos tiempos se reunieron para comunicarse. Lenguajes de códigos diversos, unidas por una identidad que sella la experiencia de vida.

Para mí el rito de hoy es especial. Quiero darle gracias a mis amigas. Gracias a cada una de ustedes he podido ser débil, ambigua y contradictoria. He podido ser triste y desmotivada. He podido ser de cualquier manera. En medio de la oscuridad, la red de su amor me ha sostenido. Imagino que la huella de un hilo, que en círculos se traslada a través del tiempo, me une con la fuerza de la solidaridad y complicidad de mujeres de todo el mundo... y desde siempre.

*Tomando un primer sorbo de té y con la risa cristalina de Betty, Angélica, Cecilia, María Luisa y Carla, nos trasladamos 25.000 años atrás...*

Recordamos a mujeres sentadas al interior de una cueva. Cuerpos en contacto con la tierra, pieles de animal, manos que tallan la piedra. Gestos y voces que hablan de un cercano nacimiento. Ojos que han visto la vida nacer desde el cuerpo de mujer. Misterio compartido.

*Tomando un segundo sorbo, acompañadas de la sabiduría maravillosa de la Tere, Ofelia, Johanna, Gisela, Imogen y Milena nos vamos a tiempos neolíticos...*

Granos que caen sobre recipientes de barro. Danza sagrada para agradecer los frutos de la tierra. Mujeres en período menstrual conectadas consigo mismas como fuentes de conocimiento y fuerza femenina. La luna llena iluminando todo.

*Este tercer sorbo lo hacemos con la irreverencia de Elena, Marisa, Debbie, Patri, Eliana, Luisa, Viviana, Ana, Andrea y Adriana, saltando en el tiempo 7.000, 2.000, 500, 32 años atrás...*

Incredulidad de lo que pasa. Cuerpos sagrados maltratados. En el campo, en las cárceles. Dolor incontenible. Lágrimas insuficientes. Rendimos un homenaje a las mujeres sin nombre, violentadas sólo por ser mujeres.

*Respirando profundamente, el cuarto sorbo lo hacemos con la tozudez y transparencia de Claudia, Sara, Susan, Lene, María Teresa, Graciela, Ivone, Nirvana, Margarita, Hilda y Guacolda, conectándonos con las profetisas de todos los tiempos...*

Voces milenarias que se alzaron fuerte para anunciar buenas nuevas, se entrelazan con las nuestras para pedir justicia y defender la vida. Organizadas en miles de círculos. Hablando, soñando, desafiando, con-spirando. Riéndonos con la misma risa sabia que no nos deja sumirnos en el desencanto. Reactualizamos la palabra compromiso.

*El quinto sorbo lo hacemos con la honestidad de Ute, Judith, Hellen, Carolina, Zaida, Javiera, Virginia, Adriana, Rosa y Sandra, pensando en las niñas y mujeres omitidas...*

Desconocimiento del cuerpo, embarazos no deseados, abortos clandestinos, madres solas. Nos inspiramos con la presencia de nuestras madres y abuelas de manos sanadoras para desear desde lo más profundo de nuestro ser que nuestras hijas y nietas puedan decidir ser madres, si lo quieren, y tener garantías para ello. Que sus cuerpos estén conectados a lo simple y hermoso de la vida, con sentidos receptivos a los ciclos de adentro y de afuera. Produciendo y reproduciendo los ritmos sagrados internos y externos. Dando gracias por cada minuto de vida en plenitud.

*Con la espontaneidad e impaciencia de Marcela, Soledad, Paula, Fernanda, Daniela y Lucía, Pamela, Tania y Marcela volvemos a este momento...*

Unimos nuestras manos.

Nos concentramos en nosotras mismas, sentimos la vida latiendo única y poderosa. Síntesis y proyecto. Constructoras de nuestro presente. Mujeres de todos los continentes que queremos la paz unida a la justicia e igualdad aquí y ahora.

**Nota:** Este rito ha sido actualizado, agregando nombres y actualizando fechas. La idea es que cada grupo pueda hacer su propio ritual del té con sus personas significativas, teniendo éste a modo de ejemplo.

**Materiales:** cojines o sillas para estar en círculo; tazas de té, té, lo que se quiera compartir. Si se quiere música significativa para el grupo.

**Fuente:**

Hurtado, Josefina. Rito: Homenaje a mis amigas (pp. 38-39). Revista Con-spirando, N° 2, 1992.

## Rito de la manzana

### ¿Para qué?

- ⊗ Resignificar ritualmente un símbolo
- ⊗ Empoderarse de la propia espiritualidad

### Ideas clave

- ❖ Relectura y resignificación de símbolos
- ❖ Sexualidad
- ❖ Culpa, pecado, castigo

- ⊗ Las/os participantes están en círculo; en el centro se ubica una fuente con manzanas rojas.
- ⊗ Una persona lee Génesis 3 (o recuerda el relato, leyendo sólo algunos versículos):

*“A la mujer dijo Dios: ‘Multiplicaré tus sufrimientos en los embarazos. Con dolor darás a luz a tus hijos, necesitarás de tu marido, y él te dominará.’”*

- ⊗ Otra persona lee 1 Timoteo 2, 11 -15:

*“La mujer debe ser sosegada, y escuchar las instrucciones con atenta sumisión. No permito que la mujer enseñe ni que quiera mandar a su marido, sino que se quede tranquila. Porque Adán fue formado primero y después Eva. No fue Adán el que se dejó engañar, sino la mujer, que, engañada llegó a desobedecer. Sin embargo, la maternidad la salvará, con tal que lleve una vida santa y ordenada, en la fe y en el amor.”*

- ⊗ Al finalizar las lecturas todas/os afirman:  
“Esta no es la voluntad, *ni* la Palabra de Dios”.
- ⊗ A continuación, una persona toma la fuente con manzanas, y le entrega una a cada persona, mirándola y diciendo: “Toma y come. Esta fruta es buena y tu también eres buena/o”.
- ⊗ Mientras las personas comen la manzana, hay silencio; se puede tocar una música suave.
- ⊗ Se cierra el momento ritual, y luego las/os participantes pueden compartir acerca de esta experiencia.

**Materiales:** una fuente con manzanas rojas, lavadas; en lugar de la manzana entera, se puede dar una parte. En lugares donde no hay manzanas se puede usar otra fruta roja, jugosa.

**Fuente:** Madonna Kolbenschlag: “El ritual de la manzana” en: Ress/Seibert/Sjorup: Del cielo a la tierra. Una antología de teología feminista, Ed.Sello Azul, Santiago, 1994, pp.257-259.