TALLER CON PROMOTORAS DE LA REPRODMI DE KALLI LUZ MARINA. A.C.

En la sierra de Zongolica, Ver, se realizó el segundo taller con el tema autoestima, en las comunidades de Rafael Delgado, Tzoncolco, Astacinga, Tlilapan, Atlahuilco, Magdalena. Los días: 4, 8, 10, de abril, 4 y 7 de mayo 2024

Se inició con el registro de las promotoras de las distintas localidades. A continuación, la que coordina la actividad brinda unas palabras de bienvenida, y les invita a tomar asiento iniciar con la actividad.

Primera actividad: Circulo de la autoestima

La que coordina este primer tema invita a las mujeres a formar un círculo, y hacer tres respiraciones, tomando conciencia del aire que entra en sus pulmones y recorre todo el sistema respiratorio, repiten el ejercicio por tres veces. A continuación, la promotora bilingüe les coloca un poco de esencia en una de su mano, invitándolas a brotarlo, oler y respirar, les motiva a hacer silencio y sentir en su cuerpo aquellas emociones que vienen cargando y requieren ser reconocidas para ser encausadas para vivir en armonía. Nuevamente les invita a oler la esencia y descargar todas aquellas emociones que desarmonizan. Cerramos la actividad preguntando a las mujeres ¿cómo se sienten?

Plenaria

Tranquilas, relajadas, en paz, descansada, agradecida, fuerte, aliviada, emocionada, me gusta hacer este ejercicio, me ayuda a sentirme mejor, me despertó, estoy feliz por estar aquí, me gusta sentirme bien.

Segunda actividad: Haciendo memoria

La facilitadora de la actividad coloca un paleógrafo y se le entrega una hoja de color en forma de un corazón a las participantes y se les pide a las mujeres que por medio de lluvia unas de ideas respondan las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué es la autoestima?
- ✓ ¿Qué otras palabras o conceptos nos ayudan a entender la autoestima?

Las participantes en el taller responden de manera espontánea:

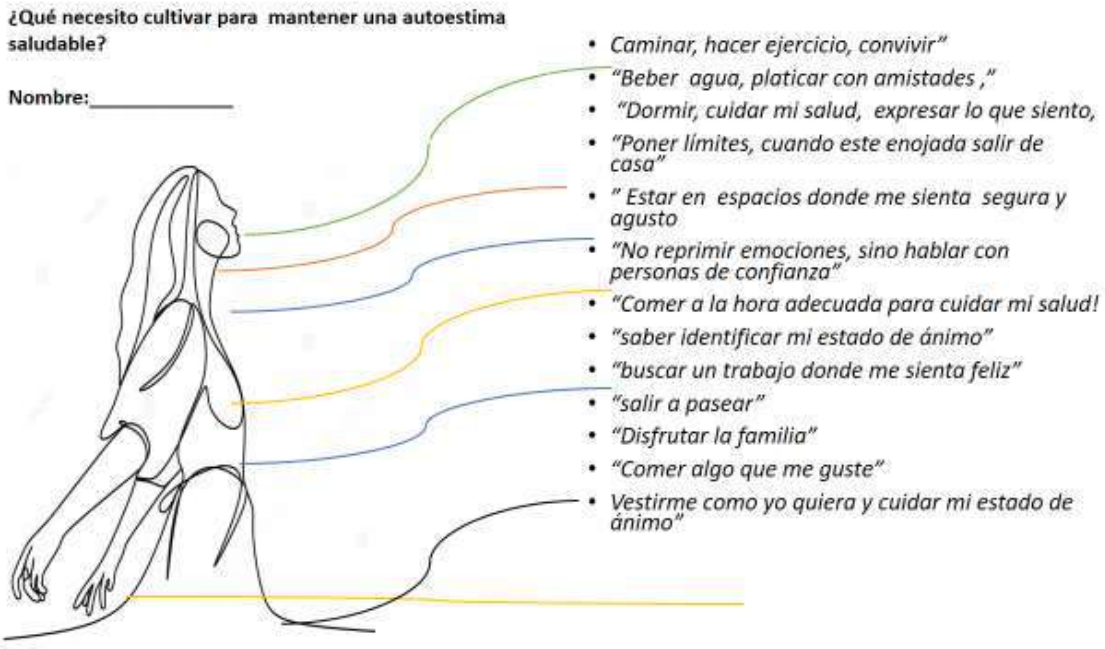
Cuidado, respeto por nuestro cuerpo, limpieza, baño, peinarme, verme bien, salud, valerme, cuidarme, alimentarme, bien, respetarme, quererme, no están en problemas, no consumir bebidas alcohólicas, cuidar mi salud, ir al doctor cuando me sienta mal, divertirme, caminar, descansar, fijarme en lo físico, emocional, energía que transmitimos, estar bien con nosotras mismas, el valor que me doy como mujer, quererme como soy, nos impulsa hacer grandes cosas, estamos tranquilas, en paz, sanar mi corazón, tener pensamientos positivos, soltar los sentimientos negativos, cuidar nuestra mente, amor a mí.

Una vez terminada la lluvia de ideas y pasando a pegar los diferentes corazones de la autoestima, se les invita a hacer una reflexión personal: ver la importancia que tiene para las mujeres el cuidado de la autoestima, esto tiene que ver con nuestra salud emocional, espiritual, corporal. La facilitadora cierra el tema haciendo énfasis en que la autoestima es un camino, una experiencia de vida, que vamos construyendo día a día, en el presente, lo que vamos construyendo forma parte de lo que somos hoy. Les invita a ponerse de pie y caminar un poco para continuar con la siguiente actividad.

Para continuar con la tercera actividad, la que coordina entrega a cada una de las participantes la imagen de una silueta y las invita a escribir de manera personal frases o palabras que respondan a las siguientes preguntas

- ✓ **¿Qué necesito cultivar para tener una autoestima saludable?**
- ✓ **¿Qué nuevos hábitos quiero implementar para avanzar?**

Las participantes comparten aquellas cosas que les ayudaría a seguir cultivando y construyendo la autoestima.



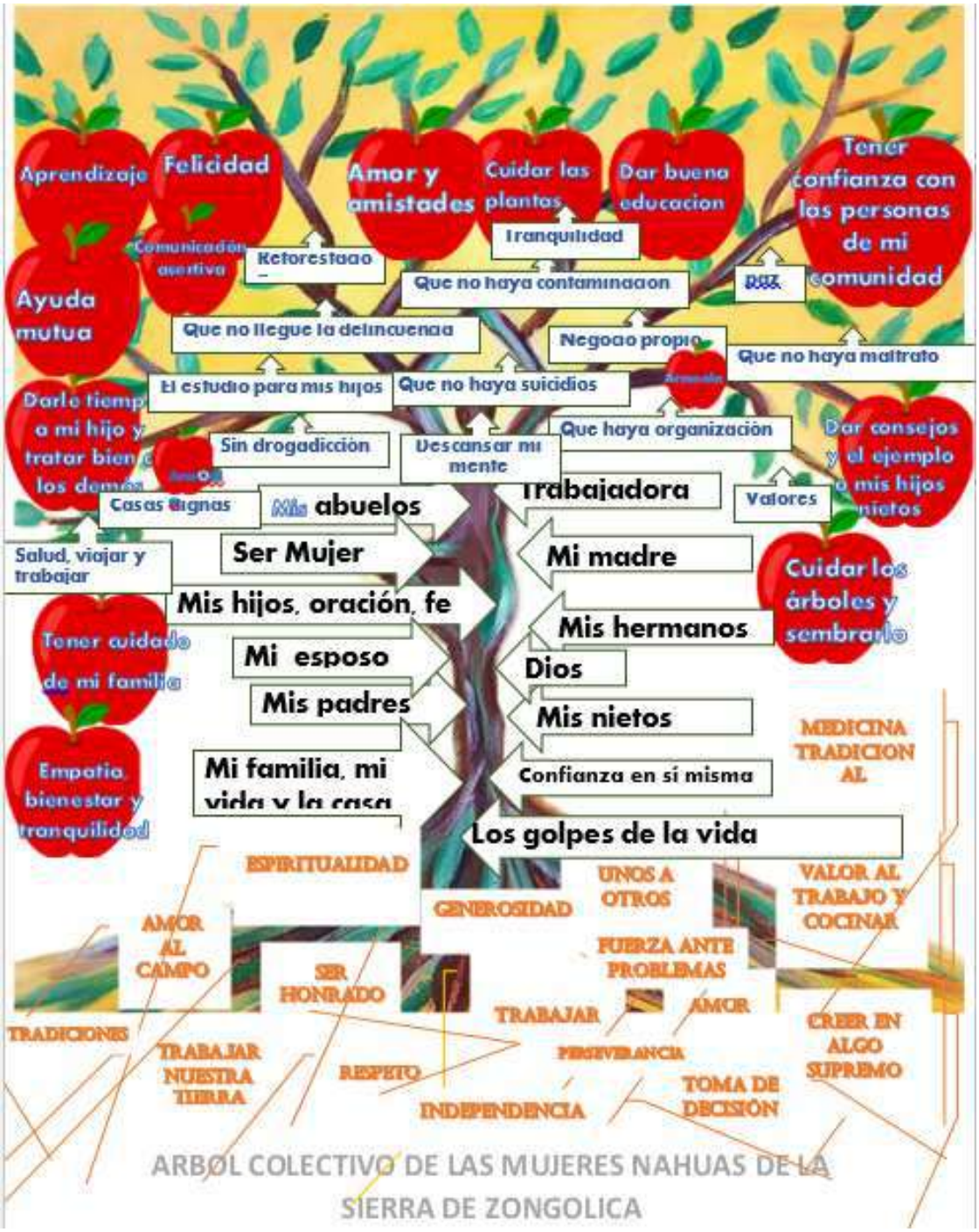
Una vez que las participantes escriben frases y palabras lo que van hacer para vivir de manera saludable cuidando la autoestima. La promotora bilingüe cierra el tema, haciendo énfasis en que la autoestima es la opinión emocional que cada una tenemos sobre nosotras mismas, es la experiencia de sentirnos capaces de pensar y afrontar los desafíos tanto como las necesidades de la vida cotidiana, incluso es creer en nuestro derecho a ser felices y a gozar de los frutos de nuestro esfuerzo y arduo trabajo, es importante saber que no nacemos con autoestima, sino que lo vamos desarrollando desde que somos pequeñas y se aprende a través del tiempo.

Antes de continuar con la siguiente actividad hacemos un intermedio. La facilitadora invita al grupo a sentarse en las sillas, hacer tres respiraciones. Después les invita a traer a la memoria algún a experiencia vivida en este último tiempo que haya dañado su autoestima, reconocerlo y nombrarlo. La que guía la actividad invita a soltar esa emoción de enojo, rabia, tristeza, coraje etc. Sin dejar de respirar tomamos conciencia del momento, de lo que nos produce el recuerdo, conocemos y poco a poco la vamos soltando, la despedimos, tratamos de alcanzar paz. Por último, la facilitadora les pide nuevamente respirar y soltar, acomodar nuevamente su cuerpo y al ritmo de cada una se comienza a moverse, sacudir las manos. Cerramos la actividad. Les invita a sus lugares para continuar con la siguiente actividad**.**

Tercera actividad: Construimos en colectividad el árbol de la autoestima de las mujeres

La facilitadora y la promotora bilingüe colocan el árbol de la autoestima. Entregan a las mujeres papeles de 4 colores.

- En la raíz escriben valores aprendidos por otras mujeres
- En el tronco escriben fortalezas que les han ayudado a seguir adelante a pesar de las dificultades.
- En las ramas escriben los sueños que las han sostenido en la vida.
- En las hojas escriben la cosecha que quieren tener a mediano y corto plazo.



Para cerrar la actividad la promotora bilingüe hace énfasis en la importancia de cuidar nuestra estima, de estar atentas a nuestras emociones, a la expresión de nuestro cuerpo y de nuestra espiritualidad, alcanzar la paz para sentirnos bien con nosotras mismas y con el entorno en el que vivimos.
Nosotras somos constructoras de nuestra propia vida, de las decisiones que tomamos día a día. Tomar conciencia de nuestros sentires cotidianos para soltar aquello que no nos construye

Por último, la que coordina les invita a las participantes a hacer la evaluación de la actividad con las siguientes preguntas:

¿Cómo me voy?

Las participantes expresaron que:

Contenta, con tareas pendientes, sintiendo responsable", reflexionando, con fortaleza, feliz, contenta, mi corazón está inquiero, me siento bien, estoy animada y confiada en que la cosa va a ir mejor, me voy animada, confortada, con buena energía, disponible para seguir cuidando mi autoestima

¿Que aprendí?

De los aprendizajes adquiridos en esta reunión las mujeres expresaron lo siguiente:

Aprendí sobre mi raíz que es la familia, y los valores que tenemos como comunidad, y también que hay personas que nos sostienen siempre, que nos inspiramos desde nuestras abuelas y otras mujeres de la comunidad que nos enseñan a ser fuertes, también sobre nuestra espiritualidad que es como un pilar que nos acompaña siempre

Aprendí a valorarme, quererme, cuidarme, poner en práctica lo que aprendí sobre la autoestima, que debo estar atenta a mis emociones, aprendía a que las mujeres debemos cuidar nuestra vida afectiva, expresar lo que sentimos, cuidar nuestros hijos, valorarnos a nosotras mismas, seguir construyendo la autoestima, tratar de ser felices, ser responsables con el cuidado de nuestra vida.

Cerramos el taller con un abrazo de corazón a corazón.

Anexos evidencias fotográficas.

F circulo la autoestima

Haciendo contacto con nosotras mismas

Nombramos los valores aprendidos que sostiene nuestra vida

Dialogamos sobre el tema de autoestima

Pautas del t

Cerrando el taller promotoras de Atlahuilco y Tequila

Que es la Autoestima

Árbol de la autoestima de Tlilapan.

Conectando con el ser a través de un autoabrazo.

Respiraciones para conectar con el ser Taller en Magdalena