



Memoria Taller de Mujeres

Asociación La Pimpana

1 Introducción

La Asociación de mujeres La Pimpana (Riosa) lleva ya más de tres años en funcionamiento, realizando cada otoño un curso para mujeres. Cuando contactan con la asociación Cambalache, nos demandan un taller de habilidades sociales, de autoestima, de trabajo subjetivo. Y nos hablan también de crear un clima entre las participantes distinto al habitual, de intimidad, de complicidad, de aprendizaje colectivo.

Creemos que mejorar nuestra autoestima, entendida como el conjunto de experiencias subjetivas y prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma supone transformar el mundo y las condiciones de vida de las mujeres; pero también un cambio radical y subjetivo de las propias mujeres, educadas en la dominación de género.

Nos planteamos entonces realizar un trabajo subjetivo que constantemente ponga en relación lo personal con lo social; pues sólo identificando lo construido socialmente podemos imaginar otras alternativas. Se trataba de hacerlo, además, de forma colectiva: descubriendo lo que compartimos y también nuestras diferencias, valorando las aportaciones de todas, cuidando la forma de relacionarnos unas con otras, etc.

Para ello, seleccionamos diversos temas que consideramos podían ser de interés para las mujeres del taller: salud, comunicación, identidad, autoestima, mujeres y medios de comunicación y violencia de género; y los fuimos desarrollando en sesiones temáticas, prestando especial atención a las relaciones establecidas en el grupo para así ir construyendo un *nosotras*. Un espacio donde cada una puede hablar de su experiencia, donde aprender juntas, unas de otras, valorándonos y creando un sentimiento de complicidad, dejando de caer en la invisibilización, en la culpabilización o en actitudes patriarcales.

2 Objetivos

- Reflexionar sobre nuestra socialización como mujeres, sobre cómo se construye nuestra identidad, de forma que podamos decidir qué consideramos positivo y qué queremos cambiar.
- Valorar el tiempo y las energías que le dedicamos al cuidado de las y los demás y el que nos dedicamos a nosotras mismas, y emprender acciones de autocuidado.
- Cuidar que el taller sea un “espacio propio” para todas, donde sentir confianza, complicidad, valoración de las otras, etc.; donde ir construyendo un “nosotras”.
- Aprender a verbalizar, a poner palabras a lo que pensamos, a lo que sentimos, a lo que hacemos... como forma de tomar conciencia de quiénes somos y qué queremos.

3 Desarrollo

Como señalamos en la introducción, el taller se organizó en sesiones temáticas. Para facilitar su comprensión y valoración, vamos a describir brevemente cada una de las sesiones:

1. *Presentación*. En el primer encuentro del grupo, hicimos una dinámica para conocer las expectativas y deseos de las participantes y ponerlos en relación con lo planificado por la coordinadora del taller. És-

ta aprovechó ese momento para hablar de la necesidad de contar con unas normas de comunicación en el grupo y pactarlas con las participantes; además, decidimos tener una “amiga secreta” a lo largo del taller a la que “cuidar” especialmente: reforzando sus intervenciones, animándola a participar, etc. También, aunque las participantes se conocían, nos presentamos unas a otras, pues siempre descubrimos cosas de “la otra” pero también de nosotras mismas.

2. *La Salud.* La salud nos sirvió como “punto de entrada” para analizar nuestra vida cotidiana, pues al conceptualizarla como un bienestar integral y no sólo como ausencia de enfermedad, pudimos hablar de ese bienestar como algo complejo, sin división real entre lo físico, psíquico y social; y, por lo tanto, de las muchas cosas que nos pueden hacer daño y, viceversa, las muchas cosas que podemos hacer para cuidarnos. De ahí, pasamos a analizar nuestra educación enfocada al cuidado de los y las demás, y no de nosotras mismas, y el trabajo doméstico, como trabajo invisible socialmente y no reconocido. Decidimos comenzar cada sesión con una relajación, para así, además de compartir una experiencia nueva en grupo, ir aprendiendo herramientas de autocuidado. También, cada una, eligió qué actividades iba a hacer para ella misma a lo largo de la semana.
3. *Identidad.* Se trataba de reflexionar sobre cómo se construye la identidad en general y la identidad de género en particular, partiendo de la experiencia concreta de cada una. Para ello, utilizamos fotos personales y reconstruimos nuestras historias; aprendimos algunos conceptos (socialización, sistema sexo/género...); elaboramos un listado de mandatos de género; hablamos de la socialización diferencial y de los distintos modelos de feminidad que coexisten e incluso se superponen en nuestra sociedad actual; y, partiendo de la desvalorización de lo considerado femenino, identificamos algunos de los valores que nos interesa mantener y algunos que no.
4. *Autoestima.* Partiendo de lo trabajado en la sesión anterior, reflexionamos sobre la autoestima de las mujeres: por qué es normal que nos valoremos poco, qué entendemos por autoestima, qué incide en la misma de forma positiva y qué de forma negativa, etc. Hablamos también desde lo personal: cómo estamos y qué podríamos hacer. Para empezar a valorarnos un poco más, y aprender a dar y recibir elogios, hacemos una dinámica en la que nos decimos cosas positivas las unas a las otras.
5. *Comunicación.* Reflexionamos sobre la importancia de la comunicación en las relaciones personales y de cómo partimos siempre de nuestra forma de entender el mundo para interpretar las cosas; de los malentendidos y de la imposibilidad de no comunicar, pues siempre está presente el lenguaje no verbal. La comunicación también se aprende, así que trabajamos la escucha activa y escenificamos con mímica para valorar la importancia del lenguaje no verbal. También hablamos de asertividad: qué es y cuándo somos asertivas y cuándo no. De la comunicación pasamos a la importancia del lenguaje como configurador de nuestra realidad y su relación con el poder: ¿a qué discursos tenemos acceso?, ¿cuáles son los discursos legítimos?, ¿cuáles los invisibilizados?, ¿cómo influyen en nuestra forma de entender el mundo y, por lo tanto, nuestra forma de actuar?
6. *Mujeres y Medios de Comunicación.* Comenzamos definiendo entre todas qué son los medios de comunicación y cuáles deberían ser sus funciones. Introducimos entonces algunos datos sobre el tratamiento que los medios de comunicación dan a las mujeres: invisibilización, reforzamiento de estereotipos de género, contenidos y características de los programas y medios considerados “femeninos”, etc. Con un periódico lo vemos en la práctica: ¿cuántas mujeres salen?, ¿cómo son definidas?, ¿cuántas noticias hay con protagonistas mujeres y de qué hablan?, etc. Analizamos dos noticias concretas para desmitificar la idea de los medios como “ventanas a la realidad” y ver cómo se construye la información: ¿quién tiene voz?, ¿qué se resalta?, ¿qué no aparece?, etc. También, partiendo de anuncios de revistas, hablamos de las mujeres y la publicidad.
7. *Violencia de género.* Coincidiendo con el día contra la violencia de género, hablamos de este tema, ya trabajado por casi todas las participantes en la asociación La Pimpana: sus causas, sus mitos, la acción de los grupos feministas, las respuestas de nuestra sociedad actual, cómo se trata en los medios de comunicación, etc.
8. *Conclusiones.* Dedicamos la última sesión a elaborar colectivamente unas conclusiones del taller, divididas en tres bloques: contenidos o temáticas trabajadas, las relaciones dentro del grupo y los as-

pectos organizativos. De esta forma, podemos valorar lo que hemos aprendido, lo que ha salido mejor y peor, lo que no interesa seguir trabajando, lo que podemos demandar para otro taller, etc. Es también el momento de descubrir “las amigas secretas” y valorar la importancia de tener espacios de mujeres donde inventar otra forma de relacionarnos, de confianza, complicidad, donde aprender juntas unas de las otras, etc.

4 Temporalización

El taller tuvo una duración de 20h y se desarrolló todos los martes y jueves de noviembre de 2003, de 17 a 19.30h.

5 Evaluación

Por un lado, realizada una evaluación grupal del taller por la coordinadora y las participantes, hay que señalar la valoración positiva que han hecho del mismo. Destacan sobre todo el clima creado, que les ha facilitado participar de forma activa y “reconocerse” ellas mismas y con las otras. Y también el haber aprendido cosas nuevas, sobre todo en relación al autocuidado y haberlo hecho de forma colectiva. Tal vez, lo más negativo ha sido la escasa duración del taller, que no nos permitió profundizar en las temáticas trabajadas. Por otro lado, desde la Asociación Cambalache consideramos este taller como una experiencia enriquecedora también para nosotras, siendo nuestro primer proyecto con mujeres del ámbito rural.

Asociación Cambalache
Noviembre 2003