

**Dinámicas**

*“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.*

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:  
M<sup>a</sup> Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:  
Rosa Povedano Pérez y M<sup>a</sup> del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartido nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

# Género Dinámicas



## Collage genérico

### Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento de cómo los estereotipos determinan nuestra mirada del mundo.

### Objetivo:

Identificar estereotipos y prejuicios asociados al género.

### Desarrollo de la dinámica:

Se traen al grupo varias revistas actuales de las llamadas “femeninas y masculinas”. Las revistas deben estar dirigidas a diferentes públicos: a mujeres adultas, mujeres jóvenes, hombres adultos, hombres jóvenes, deportistas, de moda, etc.

Se pide al grupo que se divida en 4 subgrupos y que hagan un collage recortando frases, imágenes o que coloreen ellas mismas dibujos. En definitiva, que hagan 4 collages.

A cada subgrupo se le da una consigna diferente:

- un collage sobre lo que es **ser hombre en esta sociedad**.
- un collage sobre lo que es **ser mujer en esta sociedad**.
- un collage sobre lo que es **masculino en esta sociedad**.
- un collage sobre lo que es **femenino en esta sociedad**.

Cuando hayan acabado se ponen en común los collages y se debaten en grupo.



### **Claves metodológicas:**

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Materiales:

- Cartulinas.
- Papel de colores.
- Rotuladores.
- Cinta adhesiva.
- Papelógrafo.

### **Claves de contenidos:**

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Se estimula a las participantes que lo hagan sin pensar en lo que ellas creen sino en lo que ven.

Se señala los valores subyacentes a las imágenes, que estereotipos transmiten.

Se señala si son imágenes sexistas.

### **Observaciones:**



## Hombres Mujeres y viceversa

### Descripción general:

Observar qué imágenes, estereotipos, roles,... tenemos sobre las categorías genéricas y observar resistencias propias.

### Objetivo:

Identificar las categorías asociadas al género.

### Desarrollo de la dinámica:

Se escribe en el paleógrafo un cuadrado y se pide que a modo de lluvia de ideas respondan *¿Qué quiere decir ser hombres y ser mujer?*

hombres	mujeres

Al terminar se tachan los que habíamos asignado y se colocan al “revés”.

<del>H</del> ombres → mujeres	<del>M</del> ujeres → hombres



Se les convida a que piensen que si en esta sociedad, la características que AHORA están ASIGNADAS (cuadro 2) podrían estar asumidas por los hombre y las mujeres. Y que identifiquen cuáles sí y cuáles no.

Finalmente se pregunta cuáles creen que han sido construidas socialmente y cuáles son naturales.

### **Claves metodológicas:**

Duración total de la dinámica: entre 60 y 70 minutos.

Materiales:

- Papelógrafo.
- Bolígrafos.

### **Claves de contenidos:**

En el debate deben promoverse ciertas preguntas:

- ¿Qué es lo que ha resultado más difícil?
- ¿Qué aspectos les han resultado más chocantes?
- ¿Se han sentido cómodas en el primer cuadro o en el segundo?
- ¿Tiene algo que ver en sus vidas?
- ¿Qué estereotipos identifican?
- ¿Qué roles identifican?

### **Observaciones:**





## Canta que tu mal espantas...

### Descripción general:

Observar cómo los procesos de socialización relativos al género se mantienen durante toda nuestra vida.

### Objetivo:

Identificar cómo ha sido el proceso de socialización durante toda nuestra biografía.

### Desarrollo de la dinámica:

Se pide que el grupo se divida en tríos. Y a cada trío se le invita a que piensen:

- En primer lugar en las canciones que les cantaban cuando eran pequeñas del tipo *“Lunes antes de almorzar,... Y que describan qué imágenes les transmitían esas canciones, y que describan qué les estaban transmitiendo, así como en qué lugar deja a las mujeres.*
- Luego, al mismo pequeño trío se le pide que piense, por ejemplo, en una canción más actual tipo *Arrebato y su “Búscate un hombre que te quiera,/ Que te tenga llenita la nevera /Miramé no ves que soy un músico/Y que no tiene chuquera /Y cuando tengo me lo gasto.../En una guitarra nueva”.*

Y que describan qué imágenes les transmitían estas canciones, qué estaban tratando de transmitirnos y en qué lugar deja a las mujeres.

Se pone en común en el grupo y se abre un pequeño debate.



Por último se vuelve al pequeño grupo y se anima que hagan pequeñas canciones, donde ellas pongan en valor a las Mujeres y desde cómo creen que se pueden representar dignamente. Acabar cantando todas las nuevas canciones de forma amorosa y alegre.

### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 60 y 70 minutos.

Materiales:

- Papeles.
- Bolígrafos.

### Claves de contenidos:

En el debate deben promoverse ciertas preguntas:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Qué otras canciones recuerdan?
- ¿Qué otros juegos recuerdan en su infancia?
- En la parte creativa y de recuperación se debe animar a las mujeres.

### Observaciones:



## Vale más una palabra que...

### Descripción general:

Observar cómo el lenguaje construye y describe de forma sexista el sexo, el género y nuestro mundo.

### Objetivo:

Identificar como el lenguaje nos construyen de forma simbólica y real.

### Desarrollo de la dinámica:

Se pide que el grupo se divida en tríos.

Se dan las dos siguientes definiciones y descripciones sacadas del Diccionario de la Real Academia. (RAE) y se pide que se lea atentamente a modo individual.

### Mujer:

1. f. Persona del sexo femenino.
2. f. mujer que ha llegado a la pubertad o a la edad adulta.
3. f. mujer que tiene las cualidades consideradas femeninas por excelencia. *¡Esa sí que es una mujer!*
4. f. mujer que posee determinadas cualidades. *Mujer DE honor, DE tesón, DE valor.*
5. f. mujer casada, con relación al marido.

### de digo y hago.

f. mujer fuerte, resuelta y osada.

### de gobierno.

f. Criada que tenía a su cargo el gobierno económico de la casa.



**de su casa.**

f. La que con diligencia se ocupa de los quehaceres domésticos y cuida de su hacienda y familia.

**pública.**

f. Prostituta.

**Hombre.**

1. m. Ser animado racional, varón o mujer.

2. m. varón (ser humano del sexo masculino).

3. m. Varón que ha llegado a la edad adulta.

4. m. Grupo determinado del género humano. *El hombre europeo El hombre del Renacimiento.*

5. m. Individuo que tiene las cualidades consideradas varoniles por excelencia, como el valor y la firmeza. *¡Ese sí que es un hombre!*

6. m. U., unido con algunos sustantivos por medio de la preposición *de*, para designar al que posee las cualidades o cosas significadas por tales sustantivos. *Hombre de honor, de tesón, de valor.*

7. m. coloq. **marido**

**público.**

m. El que tiene presencia e influjo en la vida social.

**ser alguien muy.**

loc. verb. Ser valiente y esforzado.

**ser alguien poco.**

loc. verb. Ser cobarde.



— |  
Abrir un debate sobre las afirmaciones, estereotipos y prejuicios que en esas definiciones aparecen.  
Hacer un listado en el paleógrafo de palabras que están teñidas de sexismo: ejemplo zorro, etc.

### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 20 y 40 minutos.

Materiales:

- Papeles.
- Bolígrafos.
- Papelógrafo.

### Claves de contenidos:

Lo que es relevante es que las mujeres puedan reflexionar sobre la invisibilidad de ciertos aspectos de nuestras vidas.

### Observaciones:





## La historia de Paco y Paca

### Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento de cómo nuestras percepciones, expectativas están adiestradas en el género.

### Objetivo:

Analizar cómo estamos socializadas en esperar cosas diferentes de los hombres y de las mujeres.

### Desarrollo de la dinámica:

Se parte la sala en dos grandes grupos (preferiblemente en dos espacios diferentes). Y se le da a cada grupo una foto, diciéndoles a un grupo que se llama PACO y al otro grupo que se llama PACA, Se trata de la misma foto.

A cada grupo se les pide que escriban en un folio “las primeras impresiones” y que hagan una pequeña descripción de “como es” el/la de la foto.

Después se les pide que describan, en 20 minutos, como se imaginan la vida de PACO/A, y que hagan su trayectoria vital... a qué jugará, ropa, amigos/as, estudios, trabajo, familia, carácter, parejas, sexo, etc...

Posteriormente en gran grupo se colgarán las dos fotos (se darán cuenta que es la misma) y deberán explicar las primeras impresiones y las expectativas vitales. Se debatirá lo que ha salido poniendo el énfasis en los estereotipos.



### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 1 hora y 1 hora y ½.

Materiales:

- Cartulinas.
- Papel de colores.
- Rotuladores.
- Cinta adhesiva.
- Papelógrafo.
- Una foto en blanco y negro de un niño/a sin identificativos (tipo pendientes,...).

### Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Es probable que en la descripción de la vida de Paco/Paca, se vayan a los “extremos genéricos ideales”. Es igual de útil pues es fácil de señalar lo incorporado que está lo que “debe ser”.

Se puede señalar como los estereotipos condicionan al máximo las relaciones afectivas, las expectativas y el desarrollo de la vida. Incluir si el proyecto de vida puede devenir un fracaso (siempre en los parámetros del género).

### Observaciones:

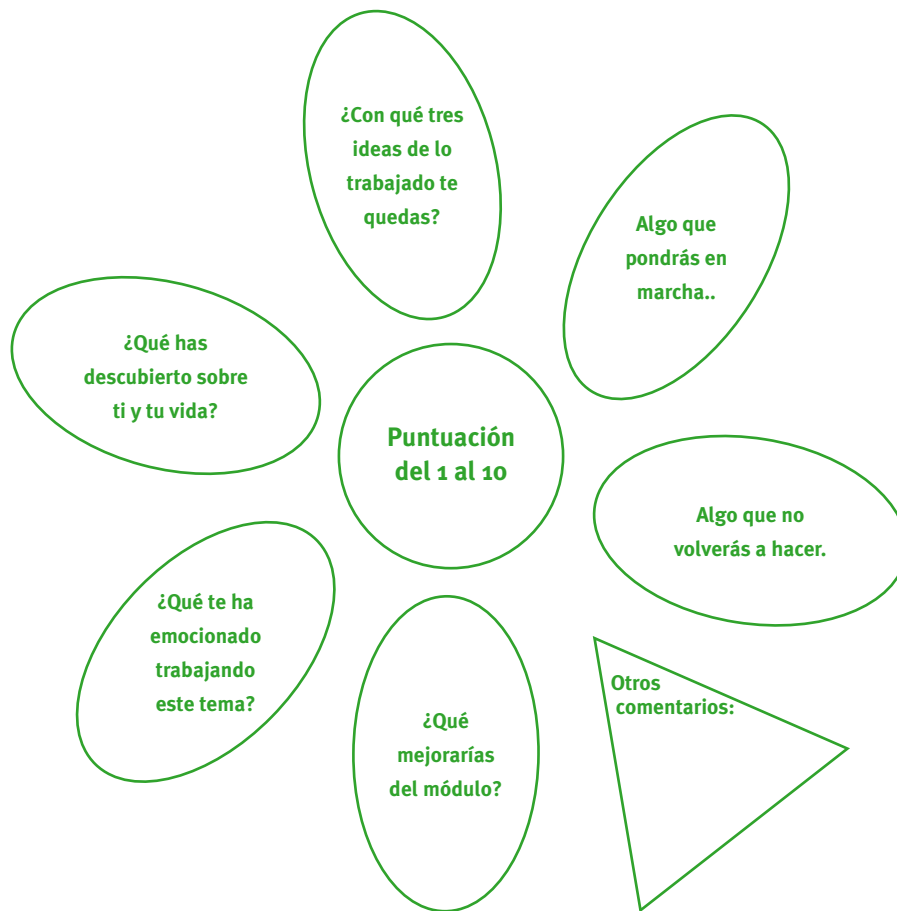




# Valoración









# Sexualidades Dinámicas



## Las 69 cosas mejores del sexo.....

### Descripción general:

Dinámica que desde la vivencia subjetiva, permite explorar y facilita tomar conciencia de las necesidades, deseos,...

### Objetivo:

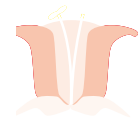
Ampliar el término de sexo a sexualidad y de sexualidad a sexualidades.

### Desarrollo de la dinámica:

La facilitadora repartirá material, papel y lápiz a cada participante y dará la siguiente consigna: *“Hacer una lista que contenga las 69 cosas mejores del sexo...”*

Una vez que finalicen su listado, habrá una puesta en común y una devolución por parte de la persona facilitadora.

- Importante: aunque representa una gran dificultad para algunas personas, es conveniente que se escriban 69 cosas. Aquí la facilitadora puede ayudar dando ideas generales, explicando que pueden incluir matices, cosas pequeñas,...



### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Tiempo aproximado para elaborar el listado individual (20-30 minutos).

Materiales:

- Papel.
- Bolígrafos.

### Claves de contenidos:

Una vez escuchados los listados es importante que la facilitadora haga un resumen de lo leído extrayendo conclusiones y que plantee al grupo cuestiones que faciliten la toma de conciencia, a modo de ejemplo:

- ¿Qué ha resultado más difícil, a la hora de pensar en los deseos?
- ¿Qué te ha resultado más difícil?
- ¿Hay mucha variabilidad en tus elecciones?
- ¿Te has visto limitada por algo?

### Observaciones:





## Cómo se ha construido...?

### Descripción general:

Dinámica para descubrir de dónde surge la definición de “la sexualidad”.

### Objetivos:

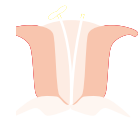
- Identificar la sexualidad como una construcción social.
- Comprender la dimensión social de la sexualidad.

### Desarrollo de la dinámica:

La facilitadora del grupo pondrá en el centro de la sala el material: revistas, colores cartulina grande,... Y entre todas las participantes se elaborará un collage con lo que entienden como sexualidad.

Una vez finalizado el collage, la facilitadora del grupo hará un resumen de lo plasmado en el cartel (con la ayuda del grupo).

Y finalmente leerá en voz alta la definición que contiene el material de esta carpeta.



### **Claves metodológicas:**

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Elaboración del collage: ½ hora.

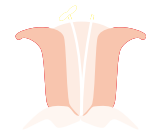
Materiales:

- Cartulina grande.
- Revistas.
- Materiales para dibujar: ceras, colores, rotuladores,...
- Tijeras.
- Cola de pegar.

### **Claves de contenidos:**

Es importante que la persona facilitadora del grupo, señale los componentes sociales que se vayan dando en cada representación, en cada collage.

### **Observaciones:**



## Ellos y Ellas

### **Descripción general:**

Divididos en grupos homogéneos, por separado, cada grupo debatirá sobre la visión y conocimiento de la sexualidad femenina y masculina. Anotando todo esto en un papel, que posteriormente servirá como referente para debatir todo el grupo.

### **Objetivos:**

Analizar los tópicos que van implícitos y explícitos en la sexualidad que aprehendemos.

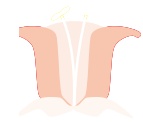
### **Desarrollo de la dinámica:**

Se divide el grupo en dos subgrupos, planteando en un subgrupo la visión y conocimiento de la sexualidad femenina y al otro la masculina.

Cada subgrupo tendrá que debatir y reflejar en un papel sus creencias/conocimientos sobre la opción asignada por la facilitadora del grupo.

Una vez finalice el periodo de debate interno, y con las conclusiones alcanzadas, se abrirá un turno de puesta en común entre los subgrupos.

Para cerrar la dinámica, la persona portavoz del grupo hará una exposición resumida de la información aportada durante la sesión, señalando y diferenciando los tópicos que han surgido.



### **Claves metodológicas:**

Duración de la dinámica: 1 hora, que puede distribuirse en ½ h para el debate “interno” y la otra ½ para la puesta en común y resumen de la facilitadora.

Si el grupo es mixto: resulta interesante dividir los dos grupos por sexos: hombres por un lado y mujeres por el otro. Planteándoles: “Qué visión y conocimiento tienen del otro sexo.”

Materiales:

- Papelógrafo.

### **Claves de contenidos:**

Es importante que la persona que facilite el grupo, mantenga una visión externa, orientando hacia aspectos que inicialmente no surjan en el debate.

Introducir modelos de sexualidades, no solo referidos a las relaciones heterosexuales.

También puede ir introduciendo/sugiriendo cuestiones referidas a los contenidos que se plantean en esta carpeta.

### **Observaciones:**



## Derechos

### Descripción general:

Dinámica para conocer los derechos sexuales y reproductivos.

### Objetivos:

Dar a conocer los derechos sexuales y reproductivos.

### Desarrollo de la dinámica:

La facilitadora del grupo leerá al grupo los derechos sexuales y reproductivos.

Una vez aclaradas las dudas que pudiesen surgir, y con los materiales en el centro de la sala, el grupo elaborará un cartel que representen los derechos leídos, con una frase explicativa de cada uno de los derechos.

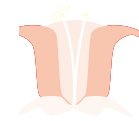
### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Elaboración del collage: ½ hora.

Materiales:

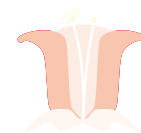
- Cartulina grande.
- Revistas.
- Materiales para dibujar: ceras, colores, rotuladores,...
- Tijeras.
- Cola de pegar.



**Claves de contenidos:**

Anexo de los derechos sexuales y reproductivos.

**Observaciones:**



## Por qué crees eso...?

### Descripción general:

Dinámica para reflexionar sobre el modelo de sexualidad heterosexista.

### Objetivo:

Adoptar una actitud crítica respecto al paradigma de la sexualidad heterosexista.

### Desarrollo de la dinámica:

La facilitadora del grupo leerá un cuento que servirá para generar un debate crítico sobre el modelo preestablecido socialmente.

### Cuento:

*Ella lo había conocido en el gimnasio. Al principio, lo miraba de reojo cuando lo tenía cerca, hacía ejercicios frente a él para admirarlo. Además a ella le gustaba mucho su voz de “macho” y su aroma de hombre fino.*

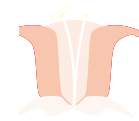
*Un día ella no quiso contener más sus deseos y con un pretexto cualquiera empezó a hablar con él, una conversación que les llevo rápidamente a la primera cita.*

*Para ese encuentro, ella se arregló como una princesa, se puso su mejor vestido, y se soltó su melena.*

*Él todo un caballero, estuvo justo a la hora y en el lugar señalado.*

*Por el camino, él le dijo, por ser la primera vez, en la discoteca se encontrarían con un amigo.*

*Ella que era una mujer sin prejuicios, disfrutó de la música, sentada en la barra, mientras los dos hombres bailaban juntos el primer bolero de la noche.*



### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Debate y resumen de las principales ideas que han surgido.

Materiales:

- Papelógrafo.

### Claves de contenidos:

Preguntas orientativas para generar el debate:

- ¿Cuál ha sido la primera idea que os ha surgido delante del planteamiento de la primera cita?
- ¿Por qué creéis que habéis pensado “eso”?
- ¿Os ha sorprendido algo?...¿Por qué?
- ¿Qué otros modelos de sexualidad conocéis?
- ¿La sexualidad es algo establecido por las normas?
- ¿La sexualidad tiene que ver con .....(normas)?
- ¿El deseo tiene que ver con...?

La facilitadora podría aprovechar para incluir en este debate, todas aquellas cuestiones que surjan a lo largo de las dinámicas anteriores.

### Observaciones:





## El poder

### Descripción general:

Dinámica para identificar las diversas formas de poder, así como el tipo de relación que se genera en cada una de ellas.

### Objetivos:

Tener una actitud crítica respecto al poder en las relaciones de dominio.

### Desarrollo de la dinámica:

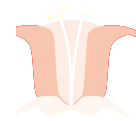
La facilitadora del grupo, selecciona a 3 personas, a las que les dará consignas para actuar posteriormente, sin que lo sepa el resto del grupo.

Las consignas serán: una se comportará como líder autoritario (se hará todo lo que ella quiera: sólo ella puede dirigir, es la única capaz de pensar, dominante); otra como líder democrático (opina y acepta opiniones de las otras, distribuye responsabilidades, estimula en la importancia de cada participante, ayuda al diálogo, no se detiene en discusiones inútiles); y la tercera de líder permisivo (deja hacer todo, no tiene autoridad, ni ideas, demasiado tolerante, teme incomodar).

La facilitadora del grupo dividirá el grupo en tres subgrupos, poniendo al frente de cada grupo a una de estas personas a las que ha dado las consignas.

Plantea una tarea para que cada grupo la escenifique, ejemplo: organizar fiesta de cumpleaños.

Cada subgrupo desarrollará la historia, con la líder que le ha tocado... Con un debate al cierre de su historia. Finalmente se reunirá el grupo y debatirá.



### Claves metodológicas:

Duración de la dinámica: 1 hora y ½.

Las escenificaciones tendrán una duración de 20 minutos.

El debate de cada subgrupo: 15 minutos.

Exposición del trabajo realizado por cada subgrupo, más gran debate grupal.

### Claves de contenidos:

En el desarrollo del debate cada subgrupo tendrá que resumir:

- ¿Qué líder le ha tocado?
- ¿Qué dialogo se ha dado en su grupo?
- ¿Qué facilidades se han dado?
- ¿Qué dificultades han surgido?
- ¿Cómo ha sido la actuación de su líder?
- ¿Qué actitudes alaban y /o reprochan, y por qué...?
- ¿Qué tipo de relaciones y efectos provoca su tipo de liderazgo?

### Observaciones:



## La silla caliente

### Descripción general:

Dinámica de movimiento, en la que coexisten el aspecto lúdico con la verbalización de aquellas prácticas sexuales que nos gusta practicar.

### Objetivo:

Compartir con las otras mujeres las experiencias sexuales.

### Desarrollo de la dinámica:

Se hace un círculo con las sillas, tiene que haber una silla menos que número de participantes.

El juego comienza con la facilitadora en el centro lanzando una proposición: *“Llamo a las que como a mí, nos gusta/ a las que como yo hemos practicado.....”*

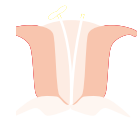
Aquellas mujeres que se sientan identificadas con la proclama, se levantan del asiento y han de buscar otra silla libre. Es importante que todas las mujeres se queden alguna vez sin asiento para que verbalicen y llamen a sus compañeras.

### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 20 minutos.

Materiales:

- Sillas.
- Un espacio suficientemente amplio y limpio de objetos que pudiera dañar a las mujeres.



### **Claves de contenidos:**

Posibilitar que las mujeres contacten con las experiencias sexuales y que las compartan. Se trata de visibilizar las prácticas sexuales que hemos realizados, los usos de los placeres y los deseos, desde el compromiso personal, de ahí que la repetición de la proclama sirve para hacerse cargo de los placeres y desde ahí compartir con las otras mujeres.

También es una manera de visibilizar los elementos comunes de las prácticas sexuales de las mujeres y puede ser una dinámica para trabajar la vergüenza que pudiera surgir al hablar de estos temas.

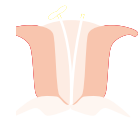
La facilitadora puede introducir diferentes elementos en su turno de proclama para dar alternativas a los temas a compartir (prácticas sexuales, sentimientos, deseos, placeres,...).

Es una dinámica para jugar y divertirse y puede facilitar la cohesión grupal.

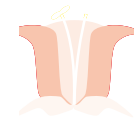
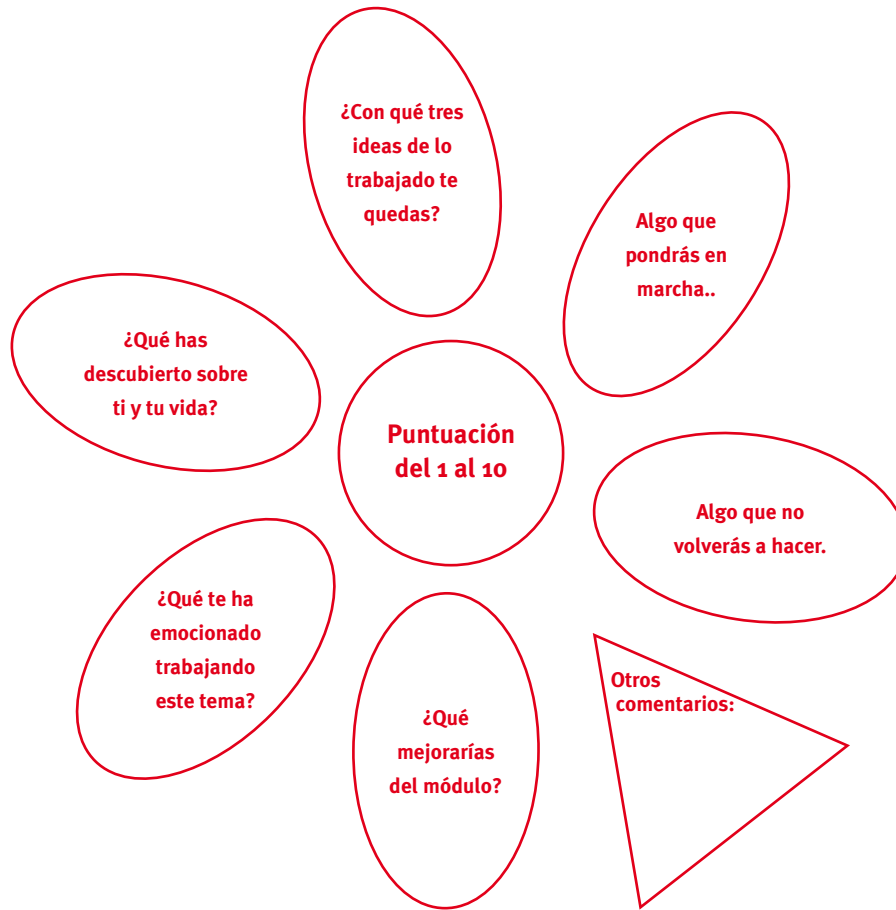
### **Observaciones:**



# Valoración











# violencias de género

## Dinámicas

### Observación general:

En este modulo hay 5 actividades, es imprescindible que se hayan realizado las actividades del modulo 3.

Aunque el “estar dispuesta a escuchar” es transversal en todos los módulos, en éste es imprescindible. No sólo se trata de una escucha activa, sino de estar dispuesta a es-

cuchar las situaciones que puedan aparecer. Esto supone necesariamente un trabajo personal de nuestras propias vivencias con la(s) violencia(s), nuestro posicionamiento, nuestros “ruidos internos”, nuestros prejuicios. Sin que se haya trabajado mínimamente estos aspectos mejor no abordarlos.



## Al amor romántico: ni es amor ni es romántico

### Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento de cómo hemos realizado el aprendizaje del amor romántico en nuestras vidas y cómo éste es un caldo de cultivo de situaciones abusivas.

### Objetivo:

Identificar el amor romántico como facilitador de vivir situaciones de violencia.

### Desarrollo de la dinámica:

En pequeños grupos se trabaja las siguientes ideas intentando recoger el mayor número de las vivencias de las mujeres:

- ¿Cuáles deben ser las características principales de mi pareja con la que quisiera vivir “para siempre”?
- ¿Cómo es la pareja que se acerca más a mi pareja “ideal”?
- ¿Qué cambiaría de mi actual pareja o de mi expareja para que fuera mi pareja “ideal”?
- ¿Qué es lo que me hace enamorarme de alguien?
- ¿Qué es lo que necesito que me dé mi pareja para que yo esté enamorada “como el primer día”? ¿qué le tengo que dar yo?

En grupo se compartirá el trabajo realizado, y se irá poniendo en juego los diferentes mitos para posibilitar las situaciones que nos pueden poner en riesgo.



### **Claves metodológicas:**

Duración total de la dinámica: 40 minutos.

Materiales:

- Papelógrafo.
- Papeles colores.
- Cinta adhesiva.

### **Claves de contenidos:**

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Se trata de reconocer los tópicos del amor romántico y qué dificultades tenemos para podernos desprender de estos a través de preguntas: ¿Cómo me hace sentir esta dinámica?, ¿a qué me resisto?

Identificar los mitos más característicos de fusión y de dependencia.

### **Observaciones:**



## Construyendo Relaciones de *BuenTrato*

### Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento de cómo tenemos impregnados los mitos de amor romántico y de su efecto en las relaciones, así como de las dificultades que tenemos para construir relaciones no abusivas y de buen trato.

### Objetivo:

Reflexionar sobre cómo podemos construir relaciones no abusivas y por tanto basadas en el buen trato.

### Desarrollo de la dinámica:

Se inicia la dinámica con un trabajo personal donde cada mujer responderá a varias preguntas. Después se pondrán en común en el grupo grande.

Las preguntas están orientadas a la descripción de relaciones sanas. La consigna debe ir acompañada con la indicación que no deben pensar en sus propias relaciones, es un trabajo colectivo.

Preguntas a reflexionar:

- ¿Cómo es una relación basada en el buen trato?
- ¿Qué características debe tener dicha relación?
- ¿Qué deben aportar las personas para que esa relación sea de buen trato?
- ¿Qué valores conllevan un buen trato?
- ¿Tengo un buen trato conmigo?
- ¿Si he sufrido un maltrato puedo establecer relaciones de buen trato?



### **Claves metodológicas:**

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Materiales:

- Papeles de colores.
- Cinta adhesiva.
- Rotuladores.

### **Claves de contenidos:**

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Una de las claves fundamentales es retornar a las mujeres que una relación de buen trato se inicia en una relación de buen trato con una misma. Se trata de evitar el mito que una relación de maltrato puede llegar a ser una relación de buen trato. Se trata de romper con el mito que las "personas cambiamos por los otros, en este caso por las otras".

### **Observaciones:**



## La fusión total me pone en riesgo

### Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento que las ideas de fusión–pasión–amor nos pueden llevar a riesgos, sea de vivir situaciones de violencia, sea infectarnos de VIH.

### Objetivo:

Identificar los mitos sobre el amor romántico, sobre la violencia de género y sobre la prevención.

### Desarrollo de la dinámica:

Se establecen 4 grupos y se trabaja con 4 consignas diferentes durante 15 minutos:

- Características principales de la feminidad.
- Características principales de la masculinidad.
- Las situaciones que a los hombres les pone más en riesgo de infectarse por VIH.
- Las situaciones que a las mujeres les pone más en riesgo de infectarse por VIH.

Se pone en común y se pueden hacer aportaciones a los grupos, después se cruzan las conclusiones y se sacan nuevas conclusiones sobre cómo la construcción del género nos pone en riesgo de infectarnos de VIH, pero también de sufrir violencias de género.



### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora y ½.

Materiales:

- Cartulinas.
- Papel de colores.
- Cinta adhesiva.
- Papelógrafo.

### Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Se trata de visibilizar que la feminidad y la masculinidad nos construyen en riesgo y nos coloca en una situación de desigualdad respecto a cómo manejar los riesgos. Al mismo tiempo construirse en esos modelos, si no se trabajan y se “enquistan”, nos pone en riesgo a sufrir violencias o ejecutarla.

### Observaciones:





## “Las peleítas”, no son lo que parecen, no siempre tienen final feliz

### Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento del mito que después de una “peleíta”, habitualmente relacionadas con los celos, “se acaba en la cama y se olvida todo”.

### Objetivo:

Identificar situaciones de violencia de género y de violencia sexual invisibles y dañinas para nuestras vidas.

### Desarrollo de la dinámica:

En pequeños grupos se lee la canción de Alejandro Sanz con detenimiento y después se responde a una serie de preguntas:

- ¿Por qué el corazón, que es un limón, es pequeñito?, ¿dónde sitúa a la mujer que le canta?
- ¿A qué se refiere cuando dice “ay mira chiquita yo se que te gusta, cuando te pones brava, te gusta, chiquita, la peleíta? ¿la peleíta es algo deseado por las dos personas?
- ¿Por qué le dice que es cruel?, ¿es una forma de responsabilizar a la mujer?
- ¿Qué le arranca?, ¿eso lo consideras violencia?
- ¿Qué quiere decir “no soy manco”?



La peleíta  
Alejandro Sanz

Dame tu corazón  
pequeño como un limón,  
tú dame tu corazón, pequeño como un limón

ay mira chiquita yo se que te gusta,  
cuando te pones brava, te gusta, chiquita,  
la peleíta,  
pero yo quiero saber  
de que está hecho tu corazón  
yo quiero saber si está dulce  
o amargo.

Dame tu corazón  
pequeño como un limón,  
tú dame tu corazón  
pequeño como un limón

ay mira chiquita yo se que te gusta,  
cuando te pones brava, te gusta, chiquita,  
la peleíta,  
yo lo siento cuando cantas,

como un escalofrío, frío  
como una cosita que yo no entiendo,  
cómo te lo puedo explicar  
a veces siento, a veces canto,  
a veces duermo, pero a veces muero,

Dame tu corazón pequeño como un limón,  
tú dame tu corazón, pequeño como un limón

oye mai, no seas cruel  
que hoy me puse perfume de clavel  
y he llegao como un pincel,  
para paseártelo por la piel  
si no hay ningún motel  
pues por debajo del mantel, mujer  
yo voy a ser franco  
si tú no me lo das  
yo te lo arranco  
mamita yo no soy manco  
por las orejas votando humo  
como chimenea



este tipo por ti se mea dulcinea  
las que son feas torea  
y las bonitas las bombardea

dame tu corazón, pequeño como un limón  
dámelo, dámelo,  
dame tu corazón yo quiero saber porque tú no  
me lo das  
hay tanta gente en tu vida  
que no sé si quepo yo  
pero es que no quiero entrar  
yo no te digo nada  
pero mi guitarra sí, mi guitarra sí

dame tu corazón  
pequeño como un limón (dame tu corazón  
colombiano)  
dame tu corazón (ese corazón de España, esa  
España)  
pequeño como un limón (corazón boricua)

usted es una perfecta candidata  
para irse de regatas con este pirata  
aquí hay conexión y no es cibernética  
esa carroza tiene una buena genética...

oye mai, no seas cruel  
que hoy me puse perfume de clavel  
y he llegao como un pincel,  
para paseártelo por la piel  
si no hay ningún motel  
pues por debajo del mantel, mujer  
yo voy a ser franco  
si tú no me lo das  
yo te lo arranco  
mamita yo no soy manco  
oye mai, no seas cruel que hoy me puse perfu-  
me de clavel  
y he llegao como un pincel,  
para paseártelo por la piel.



### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora y ½.

Materiales:

- Cartulinas.
- Papel de colores.
- Cinta adhesiva.
- Papelógrafo.
- Fotocopias de la canción.

### Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Identificar las diversas violencias expuestas en esta canción:

- minusvalorar a la otra,
- determinar lo que le gusta a la otra,
- violencia sexual,
- la imposibilidad de “no contención de los hombres”.

### Observaciones:



## El camino de mi vida

### Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento de la trayectoria vital que hemos tenido las mujeres y así poder vislumbrar y visibilizar el impacto de las violencias sufridas.

### Objetivo:

Identificar los diferentes momentos biográficos claves en nuestras vidas y cómo la violencia machista nos ha impactado.

### Desarrollo de la dinámica:

Se trata de un trabajo individual.

En primer lugar, se ha de generar un espacio amoroso.

Se les pide a las mujeres que dibujen en una cartulina utilizando pinturas de dedos el “Camino de su Vida”, señalando en él los acontecimientos más importantes que han ido teniendo a lo largo de su vida. La consigna es libre, que señalen aquellos que para ellas son significativos. Así les pedimos que el trabajo lo hagan iniciándolo en su infancia y señalando que el camino no acaba en el momento en que nos encontramos sino que es continuo.

Después en grupo, las mujeres que quieran pueden compartirlo.



### **Claves metodológicas:**

Duración total de la dinámica: 1 hora y ½.

Materiales:

- Cartulinas.
- Pintura de dedos.
- Toallitas húmedas (u otro elemento para limpiar las manos).

### **Claves de contenidos:**

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Una de las cuestiones relevantes para transmitir al grupo es que la violencia machista, que todas hemos sufrido en nuestras vidas por el hecho de ser mujeres, tiene siempre desvíos a nuevos caminos de recuperación.

### **Observaciones:**

Se insiste que no se pueden hacer comentarios sobre los “Caminos” de las otras mujeres del grupo.



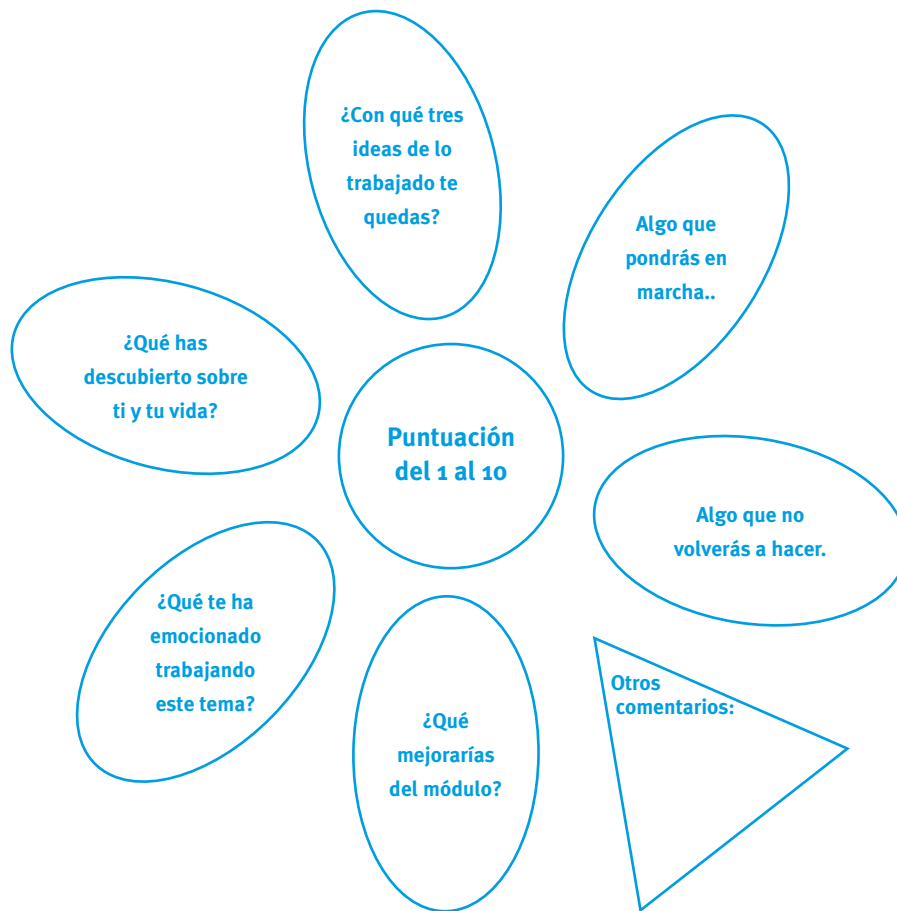
# Valoración

*Violencia de  
género contra  
las mujeres*











# los placeres

## Dinámicas





## Cuerpo y Placer

### Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento del cuerpo, su visualización como parte del proceso de desgenitalizar la erótica y el placer.

### Objetivo:

Desmitificar diferencias entre erótica y placer homosexual/heterosexual, masculino/femenino.

### Desarrollo de la dinámica:

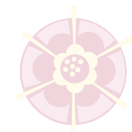
Se dibuja una mujer sobre una cartulina, se reparten copias a las participantes y se las invita a que coloquen etiquetas con las distintas zonas erógenas que consideren que tiene cada uno de los cuerpos. En la puesta en común comentaremos cómo se sobredimensiona la importancia de los genitales en el placer erótico y además, también comentaremos que para que esas zonas erógenas efectivamente resulten placenteras no basta con estimularlas, son necesarias más cosas: deseo, ausencia de miedo, estar relajada...

### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 20 y 30 minutos.

Materiales:

- Cartulinas de colores con un cuerpo de mujer dibujado.
- Papel de colores.
- Rotuladores.
- Cinta adhesiva.

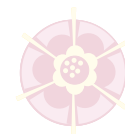


Esta actividad se puede realizar individualmente, en pequeños grupos o, incluso directamente con el grupo grande; la opción más adecuada estará en función del número de participantes.

**Claves de contenidos:**

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

**Observaciones:**



## Instrucciones para el placer

### Descripción general:

Dinámica que, a través de una producción creativa, posibilite la búsqueda de las claves personales que ayuden a generar y sentir satisfacción.

### Objetivo:

Contactar con las emociones y su encarnación en el cuerpo y con los comportamientos que facilitan o nos parecen que son los que nos indican la experiencia del placer.

### Desarrollo de la dinámica:

Al grupo se le leerá el cuento de Julio Cortázar, “*Instrucciones para llorar*”. Se dará una copia a cada mujer.

La dinámica consiste en hacer una versión del cuento de Cortázar pero esta vez sobre el placer, de tal manera que el título del relato sería “*instrucciones para el placer o instrucciones para la alegría*”. Es importante incorporar en el relato tanto elementos conductuales como emocionales, cognitivos y sociales.

Posteriormente, compartir los escritos con el grupo.



### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 30 y 45 minutos.

Materiales:

- Papel
- Bolígrafos
- Fotocopias del cuento.

### ***Instrucciones para llorar***

Dejando de lado los motivos, atengámonos a la manera correcta de llorar, entendiendo por esto un llanto que no ingrese en el escándalo, ni que insulte a la sonrisa con su paralela y torpe semejanza. El llanto medio u ordinario consiste en una contracción general del rostro y un sonido espasmódico acompañado de lágrimas y mocos, estos últimos al final, pues el llanto se acaba en el momento en que uno se suena enérgicamente. Para llorar, dirija la imaginación hacia usted mismo, y si esto le resulta imposible por haber contraído el hábito de creer en el mundo exterior, piense en un pato cubierto de hormigas o en esos golfos del estrecho de Magallanes en los que no entra nadie, nunca.

Llegado el llanto, se tapaná con decoro el rostro usando ambas manos con la palma hacia dentro. Los niños llorarán con la manga del saco contra la cara, y de preferencia en un rincón del cuarto. Duración media del llanto, tres minutos.

Julio Cortázar, *Cronopios y famas*, Alfaguara editorial, Buenos Aires 1995



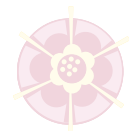


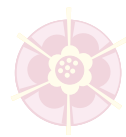
### Claves de contenidos:

Una vez escuchados los relatos es importante que la facilitadora señale algunos puntos para reflexionar:

- ¿Qué es lo que ha resultado más difícil?
- ¿Qué aspectos son claves para el placer?
- ¿Son comunes estos aspectos claves?
- ¿En qué contextos se da ese placer?
- ¿Qué os ha llamado la atención (sobre el cuerpo, el uso de los placeres, los contextos, los sentidos,...)?

### Observaciones:





## Si fuera, sería

### Descripción general:

Dinámica que consiste en crear analogías en torno a los sentidos, la sexualidad, el placer para crear nuevas experiencias y alternativas a través de las sensaciones corporales.

### Objetivos:

Recrearse con la construcción de nuevas experiencias y narraciones sobre las sexualidades y los placeres.

Hacer consciente cómo hemos incorporados las experiencias del placer y de la(s) sexualidad(es).

### Desarrollo de la dinámica:

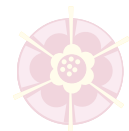
Sobre etiquetas se escriben diferentes categorías que de alguna manera puedan relacionarse con los sentidos. Algunos ejemplos: *sabor, instrumento musical, textura, objeto, olor, canción, prenda de vestir, color, comida, animal, parte del cuerpo,...*

Las palabras pueden escribirse varias veces, teniendo en cuenta el número de mujeres que componen el grupo.

Cada mujer cogerá al menos 2 etiquetas, al azar. La dinámica consiste en realizar las analogías a partir de las categorías nombradas. De tal forma:

*“Si la sexualidad (placer) fuera “un color”, sería.....”.*

Se invita a todas las asistentes a participar en las categorías que han elegido al azar y posteriormente en aquellas que les haya llamado la atención.



### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: unos 20 minutos.

Materiales:

- Cartulinas de colores con las categorías escritas.

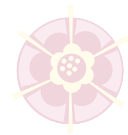
### Claves de contenidos:

Hacer hincapié en los contenidos verbalizados de las mujeres, cómo sentimos y experimentamos el placer, qué idea tenemos de él, cómo lo asociamos o no a la sexualidad.

Es importante, pedir el motivo de la elección de la analogía para que las mujeres puedan visibilizar las conexiones y hacerlas suyas (se pide que explique las sensaciones sugeridas por la analogía creada).

### Observaciones:

La facilitadora puede dejar constancia de todo lo aparecido y recrear una narración con las analogías creadas por el grupo de mujeres que puede posteriormente, consensuarse.



## Esta es mi vulva

### Descripción general:

Dinámica para el redescubrimiento y el reconocimiento de la propia genitalidad como parte del placer corporal.

### Objetivo:

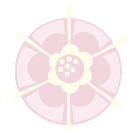
Reconocer la genitalidad del cuerpo, visualizarla y nombrarla como parte del proceso de desgenitalizar la erótica y el placer.

### Desarrollo de la dinámica:

Cada mujer dibuja en un papel continuo su vulva. Posteriormente se les pide que las describan a través del dibujo realizado.

Una vez que ha expuesto todo el grupo, se les pide que dibujen el placer. Al acabar todo el grupo, se les pide que describan cómo es el placer que han dibujado.

En la puesta en común comentaremos, si nos ha resultado difícil, que partes de la vulva están incorporadas al dibujo, si falta alguna parte. Cómo hemos incorporado el placer a nuestra vulva, si ha aparecido alguna vivencia personal, algún sentimiento...



### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: unos 25 minutos.

Materiales:

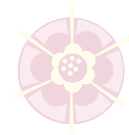
- Papel continuo.
- Ceras de colores.
- Pintura de dedos.
- Toallas húmedas (para limpiarse las manos).

### Claves de contenidos:

Tener en cuenta que la dinámica pretende hacer visible la propia vulva. Reapropiarnos de una zona del cuerpo que suele estar oculta y a la vez presente en la sexualidad. Es importante dotarla del placer sexual sin focalizar dicho placer en la genitalidad.

### Observaciones:

Es una dinámica que puede hacer aparecer experiencias de abusos sexuales. En este caso, es fundamental poder abordarlos pero para ello se necesita dar más tiempo. A veces para poder cerrar la sesión es interesante poder crear con la(s) mujer(es) un ritual de protección para que pueda irse de la sesión tranquila(s).



## Fantasías muy sexuales

### Descripción general:

Dinámica para el reconocimiento y apropiación las fantasías sexuales.

### Objetivo:

Explorar las fantasías sexuales desde el punto de vista del placer.

### Desarrollo de la dinámica:

Cada participante escribirá una fantasía sexual, puede ser la fantasía que más le excita o imaginar una nueva.

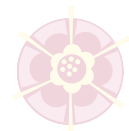
Estos escritos serán entregados a la facilitadora que, a su vez, los repartirá al azar entre las participantes. Cada una de ellas leerá en alto la fantasía que le haya tocado, el resto de participantes es invitado a escucharla atentamente y conectar con el contenido.

### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 40 minutos.

Materiales:

- Papel
- Bolígrafos.



### Claves de contenidos:

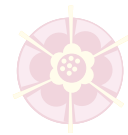
Se pueden introducir cuestiones relacionadas con los usos de los placeres, con las imágenes y otros contenidos sensoriales que estén presentes en las fantasías.

Explorar si ha aparecido alguna emoción al escribirlas, o al escucharlas.

Explorar si aparecen elementos comunes en las fantasías elaboradas y de qué carácter son estos elementos.

Explorar si ha habido alguna “censura”.

### Observaciones:





## AutoBiografía placentera

### Descripción general:

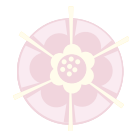
Dinámica que desde la vivencia subjetiva, permite explorar y facilita tomar conciencia de las situaciones y experiencias placenteras a lo largo del recorrido vital.

### Objetivo:

Apropiarse del placer como vivencia experimentada y encarnado en la memoria corporal.

### Desarrollo de la dinámica:

Se traza una línea vital en que se señalan los acontecimientos placenteros a lo largo de esa línea de vida. Se les pide que intenten recordar las sensaciones y cómo se sienten al recordarlo.



### **Claves metodológicas:**

Duración total de la dinámica: entre 20 y 30 minutos.

Materiales:

- Cartulinas.
- Ceras de colores.

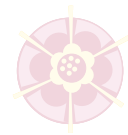
Esta actividad es individual.

### **Claves de contenidos:**

Posibilitar que las mujeres contacten con las experiencias placenteras de su vida. Explorar en qué situaciones y el carácter de estas situaciones, y en qué medida estas situaciones estaban mediadas por acciones propias.

Explorar en qué medida pueden generar(se) nuevas experiencias de usos de los placeres.

### **Observaciones:**



## Deseando deseos

### Descripción general:

Dinámica para hacer visible aquello que queremos y que nos gusta.

### Objetivo:

Comprometerse a darse un tiempo y un espacio para el placer.

### Desarrollo de la dinámica:

Se pregunta a las participantes sobre las actividades o situaciones que les hacen sentir bien y que alguna vez lo hayan experimentado. Es importante que puedan formar parte de la cotidianidad y que puedan depender de ellas mismas.

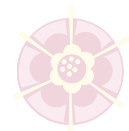
Una vez verbalizadas, se escriben en un papel.

Yo.....

Me comprometo a darme tiempo de..... para hacer..... du-  
rante.....

fecha y firma

El compromiso se lo ha de quedar cada participante.



### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 20 y 30 minutos.

Materiales:

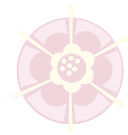
- Papel de colores.
- Bolígrafos.

### Claves de contenidos:

Posibilitar que las mujeres contacten con las experiencias placenteras de su vida en lo cotidiano y que adquieran una actitud de compromiso con su bienestar y con los usos de los placeres.

Explorar en qué situaciones son y qué les puede facilitar y dificultar la puesta en marcha de la acción, con el fin de buscar las alternativas posibles.

### Observaciones:



## Laberinto de sentidos

### Descripción general:

Dinámica para explorar y facilita tomar conciencia de los sentidos.

### Objetivo:

Experimentar y jugar con las sensaciones.

### Desarrollo de la dinámica:

Se construye una pista de sensaciones, cada mujer con los ojos tapados (privadas del sentido de la vista) es llevada por diferentes puestos en los que se va a experimentar con sabores, olores, texturas, sonidos que sean agradables (no amenazantes). Cada mujer es guiada por el recorrido por otra de las mujeres que compone el grupo.  
(La primera mujer es guiada por la facilitadora).

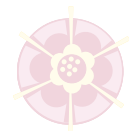
Posteriormente se hace una rueda para comentar las experiencias.

### Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: más de 1 hora.

Materiales:

- Cuerdas o lanas para delimitar el recorrido o colocar algunos objetos.
- Pañuelos para tapar los ojos.
- Para el recorrido:



- Diferentes objetos: pañuelos, hielo, muñecos de peluche, juguetes sexuales, y otros objetos con diferentes formas y texturas.
- Diferentes comidas: yogures, helados, zumos, chocolates, galletas saladas, frutos secos, entre otros.
- Diferentes olores: hierbas quemadas, inciensos, colonias/perfumes, algunos ambientadores, especias....
- Sonidos: canciones, sonidos de pájaros, mar....

Es importante tener espacio suficiente.

Cada facilitadora puede construir el recorrido en función de las características de las mujeres del grupo. El recorrido debe quedar oculto a la vista del grupo, por eso es conveniente tenerlo preparado antes del inicio del taller.

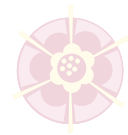
### **Claves de contenidos:**

Posibilitar que las mujeres contacten con las experiencias placenteras.

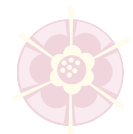
Pueden aparecer otros sentimientos, miedo, desconfianza,. Son interesantes abordarlos en la puesta en común.

Es una dinámica para jugar y divertirse y puede facilitar la cohesión grupal.

### **Observaciones:**

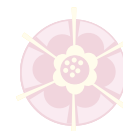
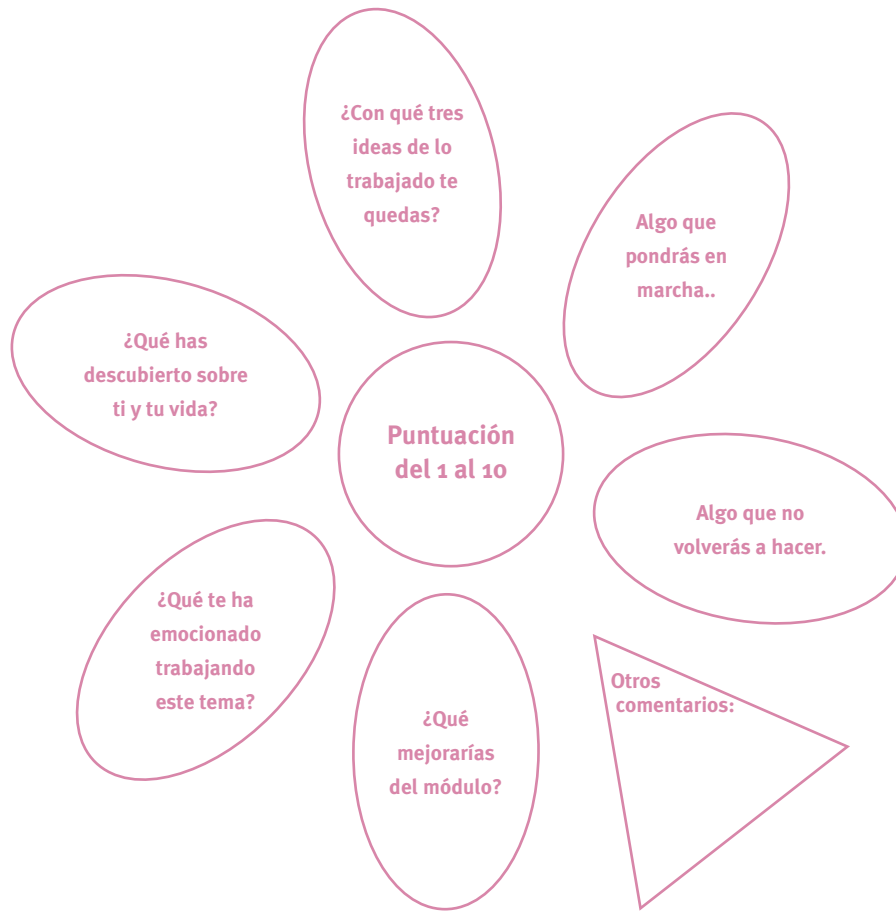


# Valoración









## Mis dinámicas





Elaborado por:



[www.creacionpositiva.net](http://www.creacionpositiva.net)  
93 431 45 48

Subvencionado por:

