



Co-funded by  
the Rights, Equality and Citizenship Programme of  
the European Union

 **fermata d'autobus**



**Rights, Equality and Citizenship Programme – Project N.881583**  
**DEEP ACTS**  
**Developing Emotional Education Pathways and**  
**Art Centered Therapy Services against gender violence**

**Deliverable D2.4**

**CURRICULUM PARA EL  
LABORATORIO PILOTO DE  
EDUCACIÓN EMOCIONAL**

**Actividad para estructurar la intervención  
terapéutica basada en la educación emocional con  
mujeres víctima de violencia de género**

**Realizado por:**

**Samuel Chaves Diaz, Irene Rodríguez Garcia, María del Mar Garcia Candau.**

**Equipo de trabajo:**

**Giulia Botti, Eugenio Criscuolo, Irene Rodríguez Garcia, María del Mar Garcia Candau, Giulia Martini, Vera Pereira.**

**Mairena del Aljarafe, 31 de octubre 2020**

*This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).  
The content of this publication, represents the views of the authors only and is their sole responsibility.  
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.*



# SUMARIO

INTRODUCCIÓN .....	1
1 - LA ESTRUCTURA Y SU FUNCIONAMIENTO .....	1
2 - LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO PILOTO .....	2
3 - EL CONTENIDO .....	2
4 - LA METODOLOGÍA .....	10
5 - LOS MATERIALES.....	10



## **INTRODUCCIÓN**

En el Work Package 2, “Emotional Education Pathways”, vamos a elaborar un Currículum en el cual concretamos las actividades y pautas de aplicación en un curso específico o curso piloto.

En este documento presentamos, junto con la relación de actividades a realizar, la estructura, organización y planificación de dichas actividades, incluyendo la definición de objetivos de aprendizaje, contenidos, métodos y materiales didácticos.

La estructura de este documento pretende responder a las indicaciones dadas por Cedefop - Centro Europeo para el Desarrollo de la Formación Profesional que es el centro de referencia de la Unión Europea para la educación y formación profesional. Dicho centro proporciona información y análisis sobre sistemas, políticas, investigación y práctica relacionados con la educación y formación profesional.

Comentar de antemano que con el objetivo de sintetizar la información de este documento, decidimos presentar el plan de estudios para el curso piloto DEEP ACTS en una tabla. Confiamos que quienes quieran hacer uso de nuestra propuesta puedan comprenderla mejor, para adaptarla a su contexto y propósitos.

## **1 - LA ESTRUCTURA Y SU FUNCIONAMIENTO**

A continuación especificamos los requisitos estructurales básicos para llevar a cabo el taller piloto de Educación Emocional con las mujeres. Dadas las restricciones establecidas a causa de la pandemia por COVID-19, la descripción y funcionamiento del taller se verán modificados debido al estado de emergencia sanitaria.

### **El espacio**

En la organización del taller es importante contar con un espacio adecuado para la realización del mismo. Idealmente, el espacio para llevar a cabo el taller piloto contará con condiciones físicas que ayuden a generar un espacio de calma y seguridad, como son una buena luz natural y temperatura agradable.

Dado que nuestra intervención va a incluir una parte importante de movimiento corporal, será necesario un espacio amplio, libre de mobiliario, en el que poder desplazarnos sin obstáculos.

Contaremos con esterillas, cojines y mantas donde poder sentarnos para formar rondas en las que todas las personas del grupo podamos vernos en una disposición que favorezca la pertenencia grupal.

Contaremos con un carrito pequeño en el que guardar todo lo necesario para poder servir una pequeña merienda en el intervalo de descanso en cada sesión.

Además del espacio destinado para el trabajo con las mujeres, contemplamos también la habilitación de una sala donde puedan estar las hijas e hijos de las mujeres de nuestro grupo de trabajo con monitores de tiempo libre. La idea con esta propuesta es facilitar la asistencia continuada de las mujeres al taller.

### **Número de mujeres**

Inicialmente, el número es de 15. Sin embargo, las medidas de seguridad por el COVID-19 nos llevan a garantizar un mínimo de 1 metro de distancia entre las personas, por lo que según el espacio con el que finalmente contemos, así el número de mujeres se verá modificado. En este espacio se implementará el cumplimiento de la normativa sanitaria (uso de mascarilla, medición de la temperatura corporal y uso de gel hidroalcohólico).

## **2 - LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO PILOTO**

En este apartado exponemos la organización del taller para la intervención con el grupo de mujeres.

No obstante, esta organización inicial podrá ser modificada en aquellos aspectos que durante el transcurso del taller nos parezcan más convenientes en base a la experiencia.

**Duración:** 5 meses

**Frecuencia:** Una sesión semanal de 2 horas

Cada sesión tendrá la siguiente estructura:

- Ronda inicial de bienvenida y caldeoamiento (30 min).  
Es un tiempo en el que las participantes podrán compartir cómo están y cómo fue la anterior sesión y su rastro a lo largo de la semana.
- Psicoeducación (Autocuidado) (30 min).
- Sesión de Biodanza (60 min).

## **3 - EL CONTENIDO**

### **Actividades en la primera hora de sesión:**

- Rondas de participación grupal (cuyo objetivo es compartir la experiencia personal y crear un grupo de apoyo)
- Exposiciones orales sobre la importancia del autocuidado, el conocimiento de mi mundo emocional, la toma de consciencia y la importancia de asumir mi responsabilidad en aquello que me acontece.
- Dinámicas para conocer cómo me cuido (lista de aquello que me cuida y lo que no me cuida). Aquí incluiremos acciones y pensamientos. Reflexión sobre los patrones de autocuidado: ¿dónde aprendí a cuidarme así? Test de autocuidado (objetivo: conocer/evaluar su modelo de autocuidado actual).
- Conociendo nuestro sistema nervioso: Elaboración del mapa autónomo personal (ganar en capacidad de autogestión del estado psicoemocional).
- Lugar de calma: conectar con un lugar real o imaginado que sea fuente de tranquilidad y calma para la persona. Conexión con las sensaciones al recrear este escenario. Dibujarlo. Abrazo de la mariposa?
- Técnica de coherencia cardíaca: explicación y práctica.
- Elaboración del genograma de cada una de las usuarias (la importancia de conocer nuestro sistema familiar desde el respeto y agradecimiento).

### **Actividades desde el sistema de integración de Biodanza:**

En las primeras clases, se centrará la sesión en conectar con la alegría de vivir, volver al cuerpo y sentirse vivas a través del movimiento corporal, el ritmo, la fluidez y los juegos.

#### 1. FASE INICIAL

Integración motora (objetivos: potencial vital, disolver tensiones, integración grupal. Se pretende que las participantes conecten con su capacidad de sentirse vivas, más relajadas, respirar mejor y conectar con sensaciones internas de bienestar)

- Caminares al ritmo de la música
- Rondas.
- Sincronización melódica
- Sincronización rítmica
- Desaceleración: es importante saber descansar y desacelerar el movimiento para cuidarnos y atender nuestras necesidades. Se potencia a través de esta desaceleración la reparación de las diferentes estructuras orgánicas.

#### **Juegos:**

- Danza con stop: caminar danzando y parar el movimiento cuando la música para. Variantes: parar creando una forma expresiva, parar delante de una compañera creando una forma expresiva (Filá, Chico César).
- Circo: hacer mímica de personajes de circo. (Bourbon Street Parade, Hooked on Dixie).
- Banda de música (Let's twist again, Chubby Checker)
- Seguir la líder: las personas danzan en fila siguiendo la danza de la persona que encabeza la fila. La facilitadora marcará el cambio de líder. (Makulelê, Nazaré Pereira).
- Juguete de cuerda Marioneta: en parejas, una persona transforma a la compañera en una marioneta que seguirá las indicaciones de su creadora. (O macaquinho de pilba, Paulinho Boca de Cantor).
- Peces y animales marinos: realizar movimientos de animales marinos (Peixinhos do mar).

#### **Fluidez:**

- Eutonía
- Fluidez con bola de energía (en solitario, a dos o en grupo).

#### 2. FASE MEDIA

Integración afectivo-motora

- Juegos de vitalidad: Pretenden el desarrollo motor a través de ejercicios con un objetivo específico de aprendizaje (agilidad, control de velocidad, coordinación, elasticidad, extensión, fluidez, ímpetu, ritmo, salto, giro), en la línea del desarrollo de una mayor integración del movimiento y por tanto de la persona.
- Ejercicios de disolución de tensiones crónicas: movimientos segmentarios (de cuello, hombros, pecho-brazos, manos y cintura), respiración abdominal y respiración danzante.
- Gestos expresivos: ayudan al desarrollo de la dimensión afectiva personal y grupal. En la medida en la que el grupo va encontrándose más cohesionado y con mayor permiso para la expresión, se pueden ir introduciendo los

## PROYECTO DEEP ACTS

gestos expresivos hacia un mayor contacto e intimidad entre los integrantes del grupo. Estos gestos propician vivencias de vínculo que a su vez son generadoras de expresiones genuinas de contacto e intimidad humanas, culminando en abrazos y caricias. Una de las dinámicas para el desarrollo de esta capacidad es que la mitad del grupo esté con los brazos extendidos y con las manos abiertas con actitud de receptividad, y la otra mitad en posición de ofrecimiento. Luego, se invierten las posiciones. La música evocará la conexión con la cualidad de dar y recibir.

### 3. FASE AVANZADA

Integración expresivo-existencial.

Posiciones generatrices: intimidad, empoderamiento, valor, infinito, proteger la vida y darse.

- Posición generatriz de Intimidad: encuentro y conexión con una misma. Búsqueda y vivencia de nuestro centro/eje. Metello, Ennio Morricone
- Posición generatriz de Valor: vivencia del sentido de valía de una misma como criatura que forma parte del universo. Titles, Vangelis.
- Posición generatriz de Proteger la vida: conexión con la capacidad de cuidar, conservar y proteger la vida tal y como se presenta. Imagine, John Lennon. Photographs, Nana Mouskouri
- Posición generatriz de Dar y recibir: desarrollan sentimientos esenciales para que se de el flujo afectivo en la convivencia. La vivencia de estas posiciones ayuda a generar relaciones sociales equilibradas y placenteras.
- Trabajos primordiales: sembrar, escavar, tirar, lanzar, cosechar, recolectar... son todos gestos naturales. Las danzas que actualizan estos gestos orgánicos estimulan la sincronización y tono grupal, ya que hacen referencia a las actividades arcaicas de trabajo.
- Límites: es fundamental el desarrollo de la capacidad de escuchar nuestras necesidades, así como de informar a las demás personas de las mismas. Por lo que a través de este movimiento se propicia el aprendizaje de interrumpir cualquier tipo de contacto u aproximación que sea desagradable o invasiva para la persona. Se trabaja la capacidad de comunicar el deseo de aproximación, escuchar el límite de la otra persona, informar del propio límite...

Danza de oposición armónica: dos personas frente a frente juntan las palmas de las manos y se conectan a través de la mirada. El objetivo es establecer un diálogo para poner límite y escuchar el límite de la otra persona. No es competición. (Endangered species, Dianne Reeves; Soy libre, soy bueno, Atahualpa Yupanqui)

Colocar límites desde la afectividad: dos personas a una distancia se regulan la distancia de aproximación a través de mostrar las palmas de las manos. Luego cambian papeles. (Vazante, Nando Cordel).

A continuación presentamos el plan de estudios en una tabla de doble entrada con el objetivo de sintetizar la información. Confiamos que quienes quieran hacer uso de nuestra propuesta puedan comprenderla mejor, para adaptarla a su contexto y propósitos.



## CURRÍCULO PARA EL LABORATORIO PILOTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDADES EN LA PRIMERA HORA DE SESIÓN			
OBJ. GENERAL	OBJ. ESPECIFICO	ACTIVIDAD	COMENTARIOS
Crear grupo de apoyo	Compartir experiencias personales	<b>Rondas de participación grupal</b>	Se trata de generar un espacio de acogimiento libre de juicio.

Ofrecer recursos psicoeducativos	Tomar conciencia de la importancia del autocuidado	<b>Dinámicas para conocer cómo me cuido</b>	Lista de aquello que me cuida y lo que no me cuida. Aquí incluiremos acciones y pensamientos. Reflexión sobre los patrones de autocuidado: ¿dónde aprendí a cuidarme así? Test de autocuidado (objetivo: conocer/evaluar su modelo de autocuidado actual)
		<b>Exposiciones orales</b>	
	Conocer su mundo emocional	<b>Exposiciones orales</b>	
	Asumir mi responsabilidad en aquello que me acontece	<b>Exposiciones orales</b>	

Aprendizaje de la gestión emocional	Conocer su sistema nervioso	<b>Elaboración del mapa autónomo personal</b>	
	Conectar con la tranquilidad	<b>Lugar de calma</b>	Conectar con un lugar real o imaginado que sea fuente de tranquilidad y calma para la persona. Conexión con las sensaciones al recrear este escenario. Dibujarlo. Abrazo de la mariposa
	Trabajar la coherencia cardiaca	<b>Explicación y práctica</b>	

PROYECTO DEEP ACTS

ACTIVIDADES DESDE EL SISTEMA DE INTEGRACIÓN DE BIODANZA			
OBJ. GENERAL	OBJ. ESPECIFICO	ACTIVIDAD	COMENTARIOS
Conectar con el cuerpo	Conectar con la alegría de vivir	<b>Movimiento corporal, el ritmo, la fluidez y los juegos.</b>	
	Sentirse vivas a través del movimiento corporal		
Alcanzar la integración motora	Aumentar el potencial vital	<b>Caminares al ritmo de la música</b>	
		<b>Rondas</b>	
		<b>Sincronización melódica</b>	
		<b>Sincronización rítmica</b>	
		<b>Desaceleración</b>	Es importante saber descansar y desacelerar el movimiento para cuidarnos y atender nuestras necesidades. Se potencia a través de esta desaceleración la reparación de las diferentes estructuras orgánicas.
	Disolver ciertas tensiones	<b>Caminares al ritmo de la música</b>	
		<b>Rondas</b>	
		<b>Sincronización melódica</b>	
		<b>Sincronización rítmica</b>	
		<b>Desaceleración</b>	Es importante saber descansar y desacelerar el movimiento para cuidarnos y atender nuestras necesidades. Se potencia a través de esta desaceleración la reparación de las diferentes estructuras orgánicas.
	Lograr la integración grupal	<b>Caminares al ritmo de la música</b>	
		<b>Rondas</b>	
		<b>Sincronización melódica</b>	
		<b>Sincronización rítmica</b>	

CURRÍCULO PARA EL LABORATORIO PILOTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

		<b>Desaceleración</b>	Es importante saber descansar y desacelerar el movimiento para cuidarnos y atender nuestras necesidades. Se potencia a través de esta desaceleración la reparación de las diferentes estructuras orgánicas.
	Conectar con sensaciones internas de bienestar	<b>Caminar al ritmo de la música</b>	
		<b>Rondas</b>	
		<b>Sincronización melódica</b>	
		<b>Sincronización rítmica</b>	
		<b>Desaceleración</b>	
		<b>Relajaciones y respiraciones</b>	
	Conectar a través del juego y el disfrute	<b>Danza con stop</b>	Caminar danzando y parar el movimiento cuando la música para. Variantes: parar creando una forma expresiva, parar delante de una compañera creando una forma expresiva (Filá, Chico César).
		<b>Circo</b>	Hacer mímica de personajes de circo. (Bourbon Street Parade, Hooked on Dixie).
		<b>Banda de música</b>	Let's twist again, Chubby Checker
		<b>Seguir la líder</b>	Las personas danzan en fila siguiendo la danza de la persona que encabeza la fila. La facilitadora marcará el cambio de líder. (Makulelê, Nazaré Pereira).
		<b>Juguete de cuerda Marioneta</b>	En parejas, una persona transforma a la compañera en una marioneta que seguirá las indicaciones de su creadora. (O macaquinho de pilba, Paulinho Boca de Cantor).
		<b>Peces y animales marinos</b>	Realizar movimientos de animales marinos (Peixinhos do mar).
	Vincular con la fluidez	<b>Eutonía</b>	
		<b>Fluidez con bola de energía</b>	En solitario, a dos o en grupo

PROYECTO DEEP ACTS

Alcanzar la integración afectivo-motora	Mejorar la coordinación motora	<b>Juegos de vitalidad</b>	Trabajar la agilidad, el control de velocidad, la coordinación, la elasticidad, la extensión, la fluidez, el ímpetu, el ritmo, el salto y el giro.
	Disolver las tensiones crónicas	<b>Movimientos segmentarios</b>	De cuello, hombros, pecho-brazos, manos y cintura
		<b>Respiración abdominal</b>	
		<b>Respiración danzante</b>	
	Desarrollar la dimensión afectiva personal y grupal	<b>Gestos expresivos</b>	En la medida en la que el grupo va encontrándose más cohesionado y con mayor permiso para la expresión, se pueden ir introduciendo los gestos expresivos hacia un mayor contacto e intimidad entre los integrantes del grupo. Estos gestos propician vivencias de vínculo que a su vez son generadoras de expresiones genuinas de contacto e intimidad humanas, culminando en abrazos y caricias
		<b>Ofrecer y recibir</b>	La mitad del grupo está con los brazos extendidos y con las manos abiertas con actitud de receptividad, y la otra mitad en posición de ofrecimiento. Luego, se invierten las posiciones.

CURRICULUM PARA EL LABORATORIO PILOTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Alcanzar la integración expresivo- existencial	Encontrarse y conectar con una misma	<b>Posición generatriz de Intimidad</b>	Metello, Ennio Morricone
	Buscar y vivenciar el eje propio		
	Sentir el valor de una misma como criatura del universo	<b>Posición generatriz de Valor</b>	Titles, Vangelis
	Conectar con la capacidad de cuidar, conservar y proteger la vida tal y como se presenta	<b>Posición generatriz de Proteger la vida</b>	Imagine, John Lennon. Photographs, Nana Mouskouri
	Desarrollar sentimientos esenciales para que se dé el flujo afectivo en la convivencia	<b>Posición generatriz de Dar y recibir</b>	La vivencia de estas posiciones ayuda a generar relaciones sociales equilibradas y placenteras.
	Estimular la sincronización y tono grupal	<b>Trabajos primordiales</b>	Sembrar, excavar, tirar, lanzar, cosechar, recolectar... son todos gestos naturales. Las danzas que actualizan estos gestos orgánicos estimulan la sincronización y tono grupal, ya que hacen referencia a las actividades arcaicas de trabajo.
	Desarrollar la capacidad de conocer y expresar nuestros límites y de los demás	<b>Movimientos de límites</b>	Es fundamental el desarrollo de la capacidad de escuchar nuestras necesidades, así como de informar a las demás personas de las mismas. Por lo que a través de este movimiento se propicia el aprendizaje de interrumpir cualquier tipo de contacto u aproximación que sea desagradable o invasiva para la persona. Se trabaja la capacidad de comunicar el deseo de aproximación, escuchar el límite de la otra persona, informar del propio límite...
		<b>Danza de oposición armónica</b>	Dos personas frente a frente juntan las palmas de las manos y se conectan a través de la mirada (Endangered species, Dianne Reeves; Soy libre, soy bueno, Atahualpa Yupanqui)
		<b>Colocar límites desde la afectividad</b>	Dos personas a una distancia se regulan la distancia de aproximación a través de mostrar las palmas de las manos. Luego cambian papeles. (Vazante, Nando Cordel).

## **4 - LA METODOLOGÍA**

Nuestro modelo de intervención con las mujeres se fundamenta en un formato bifásico. Por una parte, habrá un primer tiempo en cada sesión donde la palabra tiene lugar. En esta parte de la sesión, se acoge sin juicio lo que cada mujer quiera expresar ese día sobre su estado psicocorporal. La idea es que puedan ir conociéndose ellas mismas y entre ellas, para también ir creando un espacio grupal de seguridad. En esta parte tendrá lugar también la exposición y elaboración de los aspectos psicoeducativos que consideramos importantes, como son el autocuidado y los recursos de estabilización emocional que se han detallado en el deliverable D2.3.

En una segunda parte de cada encuentro semanal se facilitará una sesión de biodanza, en la que los aspectos a desarrollar serán los detallados en el deliverable D2.3.

En el cambio del primer tiempo al segundo habrá un espacio abierto donde hacer una pausa para tomar un refrigerio y facilitar la comunicación entre las mujeres desde un lugar más informal.

## **5 - LOS MATERIALES**

Los materiales necesarios para el laboratorio piloto de educación emocional y las sesiones de biodanza son (para un número estimado de mujeres participantes de 15):

- Por las medidas de seguridad Covid-19:
  - un desinfectante para superficies
  - un desinfectante de manos,
  - un termómetro,
  - una caja de guantes,
  - una caja de mascarillas,
- 15 set de lápices de colores para dibujar
- Folios A4 blancos
- Cartulinas de colores
- 15 tijeras
- 15 botes de pegamento
- 15 gomas de borrar
- 15 sacapuntas
- Témperas
- Revistas de diferentes géneros como material de collage
- 1 Ordenador
- 1 Impresora
- Un altavoz