



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

 **fermata d'autobus**



NUOVI LINGUAGGI
TEATRO CONFORMAZIONE

Rights, Equality and Citizenship Programme – Project N.881583

DEEP ACTS
Developing Emotional Education Pathways and
Art Centered Therapy Services against gender violence

Deliverable D2.5

CURSO PILOTO DE EDUCACIÓN
EMOCIONAL Y BIODANZA

Informe final

Editado por

Irene Rodríguez García, María del Mar García Candau, Lilian de Martino (*coordinadora*).

Grupo de trabajo

Irene Rodríguez García, María del Mar García Candau, Lilian de Martino, Tommaso Calore, Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio, Simona Olivieri, Aniello Pedone, Giovanna Urgo.

Mairena del Aljarafe (E), 25 Noviembre 2021

*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

Participantes.....	1
Sobre la estructura del curso piloto	1
Tiempo para compartir en grupo	2
Algunas de las propuestas durante el taller	3
La importancia de la progresividad en Biodanza	4

Con el presente documento, se pretende exponer un informe en el que queden recogidas las conclusiones finales de la realización del curso piloto de Educación emocional y Biodanza que se ha llevado a cabo en Rumbos. Además, esperamos que pueda servir de orientación y guía para la implementación de talleres con la metodología experimentada en el taller.

Se incluyen en el presente documento algunas de las respuestas dadas por las participantes, y recogidas en el cuestionario de evaluación final del taller.

PARTICIPANTES

Inicialmente, el taller fue planteado para mujeres implicadas en violencia de género. Sin embargo, finalmente, las participantes que tuvimos fueron mujeres con un perfil de cuidadoras, en las que frecuentemente ha habido relaciones abusivas de poder con iguales, especialmente, con parejas. De las 8 mujeres que estaban interesadas inicialmente en el taller, fueron 5 las que completaron las sesiones hasta su finalización. Éstas asistieron regularmente a cada una de las sesiones. Una de las participantes tuvo que ausentarse las cuatro últimas sesiones por motivos laborales. Otras dos mujeres sólo asistieron a la primera sesión y, aunque mostraron un alto interés en ese primer encuentro, no volvieron.

Uno de los factores de más peso que han influido en la asistencia regular al taller por parte de las mujeres, ha sido la dificultad de ausentarse del cuidado de las hijas e hijos durante el tiempo de sesión. Anticipándonos a esta situación, en Rumbos dispusimos la opción de que las hijas e hijos pudieran quedarse en una de las salas del centro acompañados con voluntarias del grupo Scouts. Tras la experiencia del curso piloto, consideramos muy importante contar con este recurso de cara a facilitar la asistencia regular de las mujeres al grupo de forma semanal.

SOBRE LA ESTRUCTURA DEL CURSO PILOTO

El taller comprendió un total de 12 encuentros en la sede de Rumbos. El grupo tuvo una periodicidad semanal; cada encuentro duró tres horas, aunque en la planificación que hicimos inicialmente habíamos contemplado una duración de dos horas y cuarto.

Una de las observaciones que consideramos más relevantes con respecto a la estructura del taller ha sido la dificultad de englobar en una misma sesión la parte de psicoeducación y la de Biodanza. Durante el desarrollo del taller, hemos vis-

to que necesitamos un tiempo mayor del estimado inicialmente para poder abordar la parte de psicoeducación. Una alternativa a aumentar el tiempo de la sesión podría ser prolongar la duración del taller a 4 meses.

“Diez sesiones son pocas, se podría profundizar más en los temas tratados. Nos han quedado muchas cosas en el tintero y echamos de menos esas tardes de viernes sanadoras”.

TIEMPO PARA COMPARTIR EN GRUPO

Sin duda, uno de los espacios más gratificantes y beneficiosos para las mujeres del taller ha sido el tiempo destinado a compartir sus experiencias con el resto de participantes del grupo. Este espacio les posibilita sentirse vistas y acogidas, algo que muchas de ellas no han experimentado antes. Algunas de los comentarios recogidos en el cuestionario de evaluación final han sido:

“Arropada, escuchada, y una gran empatía con las compañeras”

“Ha sido un espacio de recogimiento, compañía y sanador”.

Por otra parte, el espacio para compartir posibilita en muchas mujeres la toma consciencia de aspectos personales, modos de pensar y actuar que no se habían planteado previamente. Esta toma de consciencia les dota de un mayor grado de libertad para elegir y, por tanto, ganar en responsabilidad para con ellas.

Uno de los temas centrales y más presentes durante el taller ha sido la necesidad de buscar apoyos para que estas mujeres puedan darse el espacio de autocuidado que necesitan. La mayoría de ellas tienen un perfil cuidador, por lo que están habituadas a hacerlo todo ellas, siguiendo el mandato “tienes que valerte tú sola; pedir ayuda es de débiles”. En este sentido, algunas de estas mujeres han generado un cambio en este patrón de actuación en el día a día, pudiendo incorporar la ayuda de familiares o conocidas para tener aquello que necesitan.

A la pregunta del cuestionario de evaluación ¿qué te ha aportado el trabajo en grupo?, algunas participantes contestaron:

“Muchísimo, soy una persona bastante solitaria y el trabajo en grupo me ha hecho ver que a veces es necesario hacer este tipo de cosas que te ayudan a darte cuenta que puedes recibir ayuda de los demás”

“Amor, empatía, darme cuenta de la valentía de mis compañeras y entender la mía”.

ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS DURANTE EL TALLER

Han sido varias las propuestas y recursos abordadas durante el curso piloto con las mujeres. Nombramos a continuación algunas de las que fueron más beneficiosas para las participantes del grupo.

- **EL AUTOCUIDADO:** la toma de consciencia sobre los modos de tratarse fue el eje vertebrador del taller. En este sentido, todas las mujeres pudieron entrar en la reflexión de sus estrategias de acción en el día a día. Analizar lo que les cuida y lo que les daña les permitió concretar acciones dirigidas a un mayor nivel de bienestar y salud. Además, entender dónde aprendieron a funcionar así les permitió desarrollar una mirada más compasiva consigo mismas.
- **LUGAR DE CALMA:** La creación del lugar de calma asociada a la técnica de coherencia cardíaca fue especialmente tranquilizador y reparador para la mayoría de las participantes. Solo una mujer, con un nivel de ansiedad muy elevado no quiso hacerlo.
- **ENTENDER EL ORIGEN:** Hemos observado la necesidad de dedicar más tiempo a reflexionar sobre la familia de origen y la influencia que ésta tiene en nuestro comportamiento en la adultez. Poner luz a estos aspectos nos dota de un mayor grado de libertad para poder elegir lo que queremos en la vida. Las participantes mostraron mucho interés y sorpresa ante la idea de saber la repercusión que tiene en sus vidas aquello que han incorporado de sus padres o antecesores familiares a ellas.

Una de las propuestas innovadoras que hemos realizado en el grupo piloto ha sido el trabajo con constelaciones familiares. En este sentido, la dinámica de crear el genograma, así como las frases sanadoras que dirigieron al sistema familiar, fue especialmente reconciliador para las mujeres. Frecuentemente, las mujeres implicadas en relaciones abusivas tienen tras de sí una historia de antecedentes con la misma situación, que pasa de generación en generación. Poder “ver” esto e incluirlo es profundamente sanador para ellas y por tanto, para el sistema familiar del que provienen.

Las mujeres del grupo mostraron un alto interés en esta propuesta.

LA IMPORTANCIA DE LA PROGRESIVIDAD EN BIODANZA

A lo largo de las sesiones de Biodanza, hemos observado la evolución del grupo en relación a la tolerancia al afecto positivo. En Biodanza se destina una buena parte de la sesión a la línea de vivencia de la afectividad. Se ha observado cómo la forma de mirarse entre ellas y la proximidad física ha ido en aumento, habiendo sido siempre respetado el ritmo individual de cada participante. Esto es especialmente valioso dada la complejidad que a nivel social se da en relación a la expresión de la afectividad. Fue revelador la vivencia que tuvieron algunas de las mujeres en las sesiones de Biodanza. Muchas de ellas refirieron la vergüenza que sentían con determinadas propuestas donde se invitaba a mirarse entre sí o a caminar de la mano con otra persona.

Fue también notoria la diferencia en algunas de las danzas que se propusieron en las sesiones. La posición generatriz de indentidad implica conectar con lo más íntimo de una misma. En las primeras sesiones se observaba la dificultad de entrar en el recogimiento para sostenerse en esa identidad. Al final del taller, la mayoría de las mujeres entraron en contacto íntimo con ellas mismas desde un lugar más natural. Algo similar observamos en la posición generatriz de valor, en la que se invita a través de la posición corporal y la música a conectar con el poder propio y valor interno. Exponemos a continuación algunas de las respuestas de las mujeres a la pregunta del cuestionario de evaluación ¿Has notado diferencia entre el inicio y el final de los talleres en referente a la Biodanza?:

“Al principio con miedo, y al final liberación de poder expresar todo a través del baile”

“Sí, mi cuerpo se abrió más, sin sentir timidez al mostrarme porque dejé de hacerme autojuicios”

“Sí. Me siento más segura de mí misma”

Por último, todas las mujeres que finalizaron el taller pusieron de manifiesto el agradecimiento que sentían hacia la propuesta de trabajo realizado en el curso piloto. Todas comentaron el beneficio que les había supuesto conocer muchos de los recursos ofrecidos, así como el espacio ofrecido para compartir parte de sus vivencias y sentires.

“Me ha ayudado a escucharme más y cuidarme más a mí misma”

“A abrirme más a los demás sin miedo a ser juzgada”

“Gracias gracias gracias, siempre en mi corazón”

“Ha sido una forma de poner nombre y acompañamiento a ciertos aspectos de mi vida y me ha dado herramientas para autocuidado”

“Más tiempo, jijji, me quedo con ganas de seguir, sería infinito, igual que el cambio en mi debido al aprendizaje”.