

Actividad de reflexión e intercambio de experiencias

En muchas comunidades, las mujeres rara vez tienen la oportunidad de hablar sobre sus experiencias y sentimientos. El hecho de reflexionar y compartir ideas y sentimientos puede proporcionar un entorno privado y seguro para que las mujeres conversen con otras mujeres sobre experiencias que han tenido. Pueden comparar en qué se asemejan y en qué

difieren sus experiencias, y pensar en posibles soluciones a sus problemas. Un ejercicio como el que sigue puede ayudar a reforzar la confianza mutua.

“Un viaje a través del tiempo” es un ejemplo de actividad de reflexión e intercambio para ayudar a la mujer a explorar sus experiencias personales sobre la sexualidad.

Un viaje a través del tiempo

Antes de comenzar el ejercicio, explique al grupo que durante el mismo pueden aflorar sentimientos muy fuertes. Las mujeres podrían recordar experiencias personales dolorosas de las que es difícil hablar. Pida a las mujeres que expliquen qué tipo de apoyo les gustaría recibir y cómo podrían ofrecer su apoyo a otras participantes del grupo.



Para crear un ambiente más íntimo y menos parecido al de una reunión oficial, pida a las mujeres que formen un círculo. Haga lo posible para que todas se relajen. Puede hacer cosas como atenuar la luz de la habitación, poner música relajante o pedir al grupo que se ponga en una posición muy cómoda.

Diga al grupo que van a viajar al pasado. Pida a las participantes que cierren los ojos, respiren profundo y que se

imaginen cuando eran niñas. Hable reposada y lentamente, y haga preguntas como las que presentamos a continuación. Las mujeres no tienen que contestar en voz alta. Este es un ejercicio para hacer en silencio. Espere uno o dos minutos después de cada pregunta, para que tengan tiempo de reflexionar sobre su propia experiencia.

Preguntas para reflexionar:

- *¿Cómo y cuándo se dio cuenta por primera vez que ser niña era diferente de ser niño?, ¿cómo se sintió al darse cuenta de ello?*
- *¿Cómo se sintió la primera vez que tuvo la regla?, ¿qué le habían contado al respecto y quién lo hizo?*
- *¿Cómo fue su primera experiencia sexual?, ¿fue como esperaba?*
- *¿Cómo cree que es su vida sexual en la actualidad?, ¿cuáles son sus sentimientos al respecto?*



Actividad de reflexión e intercambio de experiencias (continuación)

Pida a las participantes que abran los ojos e invítelas a compartir sus pensamientos. Si alguien no quiere hacerlo, no la obligue. Es posible que esté dispuesta a hablar durante la próxima reunión.

El intercambio de experiencias se puede hacer a nivel de todo el grupo, en grupos más pequeños o bien por parejas. Cada una de las mujeres debería tener tiempo para expresarse mientras las demás escuchan en silencio.



A veces, si la educadora comparte primero sus ideas y sentimientos, hace que el resto de las mujeres se suelten.



Las participantes pueden preferir estar en un grupo de mujeres de más o menos su misma edad.

Cuando todas hayan compartido sus sentimientos o pensamientos, pida a las mujeres que vuelvan a formar un círculo. Hablen de lo que el grupo está sintiendo en ese momento. Recuerde a las mujeres que aunque puedan estar sintiéndose solas, el grupo puede aportarles el apoyo que necesitan. Asegúreles que expresar lo que piensan y sienten es importante y ayudará también a las demás. Si le parece apropiado, pueden simbolizar este apoyo dándose las manos, o haciendo un ritual silencioso o hablado. Pase tanto tiempo en esta actividad como el grupo necesite.

Ideas para dirigir actividades de reflexión e intercambio de experiencias

Estos son algunos aportes de las educadoras que contribuyeron a la redacción de este número:

Como no sabe cuánto tiempo puede llevar el ejercicio de reflexión e intercambio de experiencias, es mejor no tener límites estrictos de tiempo. Las participantes podrían preocuparse si piensan que hablan demasiado rato. Asegúreles que pueden tomarse todo el tiempo que quieran y necesiten.



Es importante que la facilitadora muestre que se siente cómoda con las experiencias que comparten las mujeres y que no las juzga.



Puede realizar una reflexión personal a la mitad o al final del taller, cuando las participantes estén más cómodas las unas con las otras. O, puede empezar el taller con una reflexión personal para prepararse para otras actividades.



Los resultados de esta actividad pueden ser muy variados y son difíciles de predecir. Intente no crear expectativas en el grupo antes de realizar la actividad.



Para crear un ambiente propicio para la reflexión personal, pida a las mujeres que cierren los ojos. Describa una imagen o una situación que puedan visualizar. Por ejemplo, para ayudar a que piensen sobre su infancia, diga algo como lo que sigue: "Eres muy, muy joven. Estás jugando en la calle con tus hermanas, hermanos o amiguitos. Hace mucho sol".



Aportes para la facilitadora



Si las mujeres no se sienten cómodas en el grupo, es posible que no quieran compartir sus sentimientos y emociones.

