

## Desarrollo de áreas y competencias clave

### Herramienta 16. ¡Basta! Pon tus límites

#### OBJETIVOS

- ✓ Conocer los límites corporales.
- ✓ Aprender a preservar el espacio interpersonal.
- ✓ Aprender a poner límites.
- ✓ Desarrollar asertividad y habilidades de comunicación.

#### DESARROLLO: PASO A PASO

Sesión grupal de trabajo corporal. A través de las señales corporales las mujeres participantes aprenden a defender su propio espacio personal y corporal detectando aquellas señales que les son gratas y las que les incomodan o son invasivas.

A través de este ejercicio las mujeres observan y analizan la capacidad de poner sus propios límites cuando alguien se les acerca. Al mismo tiempo aprenden a ser asertivas en lo corporal para trasladarlo a una asertividad en la comunicación verbal.

1. Se forman dos grupos de mujeres de igual número de participantes.
2. Cada grupo se coloca enfrente de otra dejando una distancia aproximada entre 5 y 8 metros de separación.
3. La consigna que recibe el primer grupo es que se ha de acercar al grupo contrario y en línea recta hacia la mujer que tiene enfrente con diferentes intenciones. Estas intenciones se han de expresar de forma clara: amistosamente, alegremente, invasivamente, agresivamente, etc.
4. La consigna que se da al grupo de mujeres que recibe al primer grupo es: detén a quien se te acerca si te sientes invadida o permítele acercarse si su proximidad te es grata.
5. Se intercambian los papeles para que todas las mujeres pasen por ambos grupos.
6. Al finalizar el ejercicio se realiza una rueda de palabras donde cada participante expresa cómo se ha sentido, si ha tenido dificultades para poner límites y que tipo de acercamientos le ha sido más fácil gestionar.

#### TIEMPO Y RECURSOS

<b>TIEMPO</b>	1 hora
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	Sala grande



## Herramienta 17. Siendo asertivas en el trabajo

### OBJETIVOS

- ✓ Entender qué significa ser asertiva.
- ✓ Analizar las situaciones donde existen dificultades para la asertividad, especialmente en la búsqueda de empleo y en los trabajos.
- ✓ Fomentar la comunicación asertiva y desarrollar habilidades de comunicación y negociación.

### DESARROLLO: PASO A PASO

La comunicación asertiva facilita las relaciones sociales. La puesta en práctica de esta habilidad es necesaria para la recuperación en mujeres que han sufrido violencia machista. Se hace una transferencia de las habilidades asertivas de la vida cotidiana a la vida laboral.

La facilitadora proporciona una explicación sobre la asertividad, qué es y cómo se practica.

Las mujeres reflexionan sobre las situaciones en el ámbito laboral donde más dificultades tienen o han tenido para ser asertivas y escogen una de ellas.

Las mujeres se organizan por parejas para representar la situación. Después de 20 minutos representan la situación para el resto del grupo. EL objetivo es representar situaciones que permitan el empoderamiento y comprender que somos capaces de comunicar de una manera en la que defendemos nuestros derechos.

Finalmente, la facilitadora pregunta a las participantes que expresen con una palabra sus sentimientos y evalúen la actividad.

### TIEMPO Y RECURSOS

<b>TIEMPO</b>	2 horas
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	Ninguno

## Herramienta 18. Visualizar y pensar positivamente

### OBJETIVOS

- ✓ Capacitar a los participantes en la visualización y el pensamiento positivo.

### DESARROLLO: PASO A PASO

#### 1. Visualizando

La facilitadora explica que los atletas se visualizan cada día en sus carreras y juegos importantes. Ellas deben crear imágenes claras de cómo se sienten, que obstáculos están en su camino, y como pueden superarlos. Como una superviviente, la capacidad para visualizarse superando obstáculos puede ser un elemento clave en la búsqueda para un trabajo y en otros aspectos de la vida. Plantea a las participantes que pueden visualizarse mentalmente o hacer presentaciones visuales de sus metas.

A continuación, la facilitadora invita a las participantes a un ejercicio de visualización guiada sobre las ofertas de trabajo que recibirán, y de su primer día en su nuevo trabajo. Debe preguntar: “¿Que visualizas?” y después de unos minutos las participantes comparten sus visualizaciones.

La facilitadora sigue reforzando la idea de empoderamiento en el próximo paso.

#### 2. Pensando positivamente

La facilitador explica: “Tenemos de 40,000 a 60,000 pensamientos al día. La mayoría de ellos son reacciones y antiguos modelos de pensar. Muchas veces nos sentimos fuera de control sobre nuestro pensamiento. Muchas podéis sentirnos controladas o constreñidas por reacciones anteriores o antiguos modelos de pensar. No es cierto. Vosotras podéis parar y escoger vuestros pensamientos. La ciencia del cerebro enseña que esto produce resultados positivos más rápido que dejar que los pensamientos negativos se acumulen”.

La facilitadora distribuye la ficha con preguntas y deja veinte minutos para que las participantes piensen en eventos en su vida que pueden insertar en las diferentes afirmaciones. Después del ejercicio, invita a las participantes a que expliquen cómo se sienten.



## Folleto pensando positivamente

***Primero, debemos capturar nuestros pensamientos automáticos negativos sobre la búsqueda del trabajo.***

---

---

---

***Segundo, debemos recordarnos en los momentos en que nos sentíamos buenas, fuertes, y confidentes, aunque no sean relacionados con la búsqueda del trabajo.***

---

---

---

***Tercero, podemos identificar pensamientos positivos que nos hacen sentir mejor para enfocarnos en la búsqueda del trabajo.***

---

---

---