



Redes y empoderamiento colectivo

Herramienta 23. Mi red personal

OBJETIVOS

- ✓ Evaluar las consecuencias del aislamiento y el sentimiento generado por la pérdida de apoyo social.
- ✓ Reflexionar sobre la importancia de una amplia red social.
- ✓ Facilitar estrategias para iniciar y expandir la red.
- ✓ Informar sobre recursos, servicios, redes y alternativas de apoyo e intercambio.

DESARROLLO: PASO A PASO

1. ¿Qué es una red?

A través de esta actividad, se acompaña a las participantes en la valoración de la necesidad de tener una red social y en las consecuencias del aislamiento, que suele acompañar la experiencia de violencia de género.

Se invita a las participantes a realizar una lluvia de ideas sobre lo que es una red. Para hacer esto, la facilitador da a las mujeres un ovillo de lana. Cada vez que una mujer habla, recibe el ovillo, de modo que se crea una red de lana entre las participantes.

La facilitadora escribe las ideas que aparecen en la pizarra o el papelógrafo, y añade otras ideas si no aparecen. Destaca la importancia de contar con una red social de apoyo contra el aislamiento que a menudo se asocia a VdG. Las participantes reflexionan sobre las consecuencias del aislamiento y el sentimiento generado por la pérdida de apoyo social.

La metáfora física creada por la lana formando una red permite visualizar la importancia de las redes, así como el hecho de que las redes pueden ser re-hechas.

2. Dibujando nuestra red

Se pide a las mujeres que dibujen su propia red de apoyo en una cartulina. La facilitadora deja suficiente tiempo para este ejercicio personal y luego las participantes son invitadas a compartir los resultados con el grupo.

- ¿Cómo es tu red?
- ¿Cómo te sentiste dibujando tu red?
- ¿Habrías dibujado una red diferente en otro momento de tu vida?
- ¿Quieres dibujar una red diferente para tu futuro?

Pensar en...

- Familia
- Vecinos/a
- Parientes
- Compañeros/as
- Grupos escolares con intereses comunes
- Personas que conocí en vacaciones
- Personas del grupo de mujeres



• ...

3. Expanding our network

This activity has the objective of encouraging women to generate strategies to expand their social network.

Participants are invited to perform a brainstorming session on the question: "How can you expand your network?". First, they think individually and write their ideas on colored cards or sticky notes. Then they share them with the group and the cards are stuck on a large sheet of paper or mural on the wall. The whole group discusses the ideas.

If no more ideas arise, the facilitator can add them:

General ideas:

- Obtain occasional support of services/organizations on specific topics.
- Expansion of social relationships.
- Find alternative ways of relating and/or living.
- Break isolation.
- Know people in different contexts.
- Activation.

More specific ideas:

- Enroll in courses or go to talks and workshops.
- Participate in an association (brainstorming on different types of associations and those they know)
- Know people in spaces where we move (work, school, children, park...)
- Know new people through contacts I already have.
- Join friendship groups (Internet, magazines...)
- Neighbors/as.
- Family.

Afterwards each woman writes 5 ideas on a piece of paper about how to expand her own network. She is invited to share the ideas with the rest of the group.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO

1,5 horas

MATERIALES Y RECURSOS

Pizarra, ovillo de lana, papelógrafo, rotuladores, bolígrafos



Herramienta 24. Trabajo en red para oportunidades laborales¹

OBJETIVOS

- ✓ Explorar la forma en que las redes actuales y ampliadas podrían utilizarse para la creación de redes, que faciliten las oportunidades de empleo.
- ✓ Capacitar en competencias de planificación y toma de decisiones.

DESARROLLO: PASO A PASO

1. Trabajo en red para oportunidades laborales.

La persona facilitadora explica:

Siempre que tengamos un gran objetivo necesitamos apoyo de otras personas. Es importante que el apoyo que recibamos nos proporcione energía, enfoque y optimismo. No es difícil encontrar personas que piensan que el mercado de trabajo es malo, la economía es terrible o que su situación es imposible. No debéis pensar de la misma manera. No significa que estas personas estén equivocadas, ya que pueden basarse en hechos y razones que sostienen lo que piensan.

Tenéis que tratar de focalizar el pensamiento hacia lo positivo. Por cada empresa que lo hace mal, hay otra que empieza o crece. Sois supervivientes buscando un nuevo trabajo o un nuevo comienzo, y existen muchas oportunidades para hacerlo. La gente consigue nuevos trabajos y comienza nuevas experiencias cada día. Vuestra situación es única, y conseguiréis lo que estáis buscando. Sin duda, para alcanzar vuestros objetivos de una manera más rápida, será más sencillo con personas seguras y positivas que os apoyen.

Un número bastante importante de puestos vacantes de empleo son cubiertos a través de conocidos y contactos personales. Necesitamos saber cómo estar informada sobre estas vacantes. En otras palabras, necesitamos saber cómo crear una red de información y apoyo que apoye mi esfuerzo por asegurarme un empleo, y ponerme en contacto con la persona que emplea para que me concedan una entrevista personal.

El trabajo en red es una forma aceptable y eficaz de encontrar trabajo que, por lo demás, se puede aplicar a todas las situaciones de nuestra vida cotidiana, ya que:

- Facilita el acceso a la información.
- Crea oportunidades para intercambios.
- Conduce a nuevas relaciones, nuevas oportunidades.
- Amplía mis horizontes, tanto profesional como personal.
- Ayuda a lograr las metas y las expectativas.
- Cumple la necesidad básica de encontrar contactos.
- Mejora mi vida personal y profesional.
-
-

¹Parte adaptada de Step D / Herramienta 3: Networking (Source: ERGANI / Women's Centre of Karditsa)



La facilitadora deja 10 minutos para pensar en el trabajo que realizaron con la herramienta 23 “Mi red personal” y pensar en las oportunidades de trabajo que pueden surgir de esa reflexión, así como reflexionar sobre cómo podrían usar esos contactos y red existente.

Pueden utilizar la tabla de la ficha 1 para ver qué contactos de trabajo tienen en su red y dónde hay mayor dificultad. La facilitadora pide a las participantes que incluyan a las personas y organizaciones que les proporcionan los siguientes tipos de apoyo:

- Búsqueda de empleo.
- Apoyo moral y emocional.
- Conexiones de red.
- Ideas nuevas a través de lluvia de ideas.

2. Consejos para ampliar los contactos profesionales

La facilitadora explica:

La comunicación o contacto con las personas de la red tiene como objetivo estar informada sobre posibles ofertas de trabajo u organizaciones profesionales a las que una puede acudir en busca de trabajo. Para comunicarme o contactar con ellos, debo prepararme y tener en cuenta lo siguiente:

- Recordarles quién soy y dónde nos conocimos.
- Explicar la razón por la que me estoy poniendo en contacto con él/ella, sin dar pistas sobre lo que le estoy pidiendo.
- Señalar el motivo por el que me estoy poniendo en contacto con él/ella. (Debido a su cargo, conoce bien el mercado laboral, tal vez sepa de alguna oferta de empleo, ya que trabaja en el sector en el que estoy interesada, etc.).
- Presentarme brevemente destacando mis cualificaciones.
- Concretar de qué modo podría ayudarme (presentarme a personas conocidas que me podrían ayudar, mencionar su nombre como fuente de recomendación, etc.)
- Preguntar amablemente cuándo podría ponerme en contacto de nuevo.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	2 horas
MATERIALES Y RECURSOS	Folios, bolígrafos



Ficha 1. Trabajo en red para oportunidades laborales

Nombre de la persona de la organización	Tipo de apoyo que proporciona	Formas de utilizar ese apoyo	Formas de agradecimiento



Herramienta 25. Mentoring y redes de mujeres

OBJETIVOS

- ✓ Conocer las organizaciones de mujeres y supervivientes que pueden actuar como modelos a seguir.
- ✓ Promover el apoyo entre las participantes más allá del grupo, planteando diferentes alternativas de continuidad.
- ✓ Reconocer y valorar al resto de participantes.

DESARROLLO: PASO A PASO

1. Visita o charla

La facilitadora organiza una visita a una organización de mujeres o una charla por parte de un/a representante de una organización o una superviviente que está empoderada personal y económicamente.

La facilitadora promueve el debate y fomenta el establecimiento de vínculos para una mayor participación en la organización o la creación de relaciones de tutoría o mentoring.

1. El futuro del grupo

Esta actividad permite a las participantes evaluar y decidir si desean dar continuidad al grupo de formación.

La facilitadora distribuye cartulinas pequeñas y las mujeres escriben individualmente si quieren seguir compartiendo las cosas con las otras mujeres del grupo en el futuro (por ejemplo, cosas específicas que les gustaría hacer con algunas participantes o con todo el grupo).

Entregan las tarjetas de forma anónima. A continuación la facilitadora las lee y comenta:

- ¿Ha habido ideas para mantenerse en contacto?
- ¿Qué podrían ser?
- ¿Cómo podéis hacerlo?
- ¿Estaríais dispuestas y listas para hacerlo?

La facilitadora puede sugerir contacto tanto cara a cara como en línea, por ejemplo a través de grupos de Facebook o de WhatsApp.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	2 horas (1ª parte), 30 minutos (2ª parte)
MATERIALES Y RECURSOS	Cartulinas