

# CONSEJOS POR LA IGUALDAD

18 DE OCTUBRE  
17:30 - 19:00H  
C/PÓLVORA, 6  
VALLADOLID

Tejiendo cuerpos,  
pintando vínculos



*Programa*

# CONSEJOS POR LA IGUALDAD

## Tejiendo cuerpos, pintando vínculos

### DESCRIPCIÓN

La actividad busca crear un espacio de conexión personal y colectiva a través del arte. A lo largo de la sesión, invitamos a las participantes a explorar sus experiencias corporales y su vínculo con otras mujeres de manera libre y creativa, sin la presión de buscar resultados perfectos.

Mediante dinámicas de respiración, reflexión y la personalización de una tote bag, fomentamos un ambiente de autocuidado, diálogo y reconocimiento mutuo.

### FASES

#### 1. Bienvenida

Se dará la bienvenida al grupo explicando el sentido de la actividad: generar una conexión a través del cuerpo y del arte como medio de expresión libre, sin buscar obras perfectas. Para empezar, se realizará una breve dinámica de presentación en la que cada mujer dirá su nombre y una palabra que la represente.

#### 2. Conexión inicial

Se realizará una breve práctica guiada de respiración y conexión corporal.

Preguntas detonadoras para la reflexión:

- ¿Qué significa para ti habitar tu cuerpo?
- ¿Cuándo te has sentido sostenida por otras mujeres?

#### 3. Personalizar una tote bag

Se explicará que el diseño debe ser un reflejo personal de cómo cada participante se siente respecto a su cuerpo o a su experiencia compartida con otras mujeres.

**Durante la actividad se lanzarán preguntas que inviten a la reflexión:**

- **¿Qué colores representan tu fuerza?**
- **¿Qué forma o símbolo dibujarías para mostrar tu vínculo con otras mujeres?**
- **Si tu cuerpo hablara, ¿qué te diría hoy?**

#### **4.Cierre y puesta en común**

**Cada una muestra su tote bag y, si lo desea, comparte lo que significa para ella.**

**Estas actividades resultan esenciales para fomentar la empatía, el apoyo mutuo y el reconocimiento de nuestras experiencias corporales y emocionales.**

**La creación de espacios seguros en los que las mujeres puedan expresarse y conectar entre sí fortalece las redes de cuidado y sororidad, fundamentales para el bienestar colectivo.**

## **METODOLOGÍA**

**Se aplicará una metodología vivencial y participativa, que mezcle arte-terapia, educación popular y trabajo grupal.**

## **CUALIFICACIÓN DEL PERSONAL**

**Educadora social, con formación en igualdad de oportunidades para mujeres y diferentes cursos vinculados al feminismo y al empoderamiento de las mujeres.**