

Círculos de Mujeres

“Tejiendo
redes
de apoyo
comunitario”



Antecedentes

La presente **guía metodológica sobre “Círculos de Mujeres”** tiene como finalidad, facilitar espacios de encuentro entre mujeres, tomando en cuenta el proceso vivido de 21 Círculos de Mujeres para la Salud Emocional, entre compañeras campesinas cafetaleras de la organización Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café, AC (VIDA) llevados a cabo de septiembre a diciembre del 2021 y de abril a julio del 2022.

Esta guía es diseñada por las facilitadoras de los círculos de las mujeres para la salud emocional, basadas en su propia experiencia, así como por los hallazgos, aprendizajes y recomendaciones de la sistematización de esta experiencia.



Para más información sobre el proceso vivido, consultar el documento de sistematización:

“Círculos de Mujeres para la Salud Emocional. Tejiendo Nuestras Lunas, Sentipensando Nuestra Experiencia.”

¿Qué son los Círculos de Mujeres?

para-relajar
para-descansar
espacio-personal
para-liberar-sentimientos
espacio-de-cuidado
para-platicar
red-de-apoyo
red-de-confianza



¿Cuáles son los beneficios de los Círculos de Mujeres?

- ① Fortalecimiento de autoestima y el empoderamiento de las mujeres.
- ① Reconocimiento de prácticas de autocuidado emocional, físico y espiritual.
- ① Construcción de una red de apoyo comunitaria.
- ① Sentido de pertenencia.
- ① Apropiación de espacios comunes.
- ① Se fortalece la empatía a través de la escucha asertiva y activa.



¿Cómo organizar los Círculos de Mujeres?

Definir un horario y tiempo, respetando las actividades familiares.

Identificar los intereses/necesidades/deseos de las participantes.

Reconocer los tiempos comunitarios como: cosecha, fiestas patronales, festividades y reuniones escolares, entre otros.

Considerar la disponibilidad, accesibilidad y recursos disponibles de las mujeres para asistir a los encuentros.



¿Qué recursos necesitamos para los Círculos de Mujeres?

- ① Espacio seguro para compartir lo que se siente.
- ① Algo cómodo para sentarse: silla, tapete, cojines, toallas, otros.
- ① Bebida para mantenerse hidratado y otra para abrigar las emociones/sentimientos/emociones.
- ① Contar con guía de sesión (plan, agenda o carta) para definir tiempos y momentos del círculo.
- ① Esencia u objeto de protección personal.
- ① Recursos audiovisuales para compartir.
- ① Bocina o un instrumento de sonido.



¿Qué se hace en un Círculo de Mujeres?



Se coloca una ofrenda. 

Se hace un ejercicio de respiración. 

Se reflexiona/medita/diálogo sobre un tema,
tanto de forma personal como colectiva. 

Se mueve el cuerpo:
estiramiento/danza/baile/canta. 

Se agradece. 

Se comparte:
alimentos o trueque. 

¿Cómo construimos confianza en los Círculos de Mujeres?

“Nos cuidamos las unas a las otras, hasta que volvamos a encontrarnos”

- NO contamos a otras personas, lo que se escucha, ve y siente durante el círculo.
- Hablamos en primera persona, “yo siento”, “me gustaría”, “yo soy”, “yo quiero”, “yo deseo”, etc.
- NO juzgamos lo que dicen los demás.
- NO hablamos de otras personas.
- Dejamos que todas participen “circular la palabra”.



Recomendaciones Generales para empezar un Círculo de Mujeres



- ③ Facilitar entre dos o tres compañeras.
- ③ Tener un proceso de sensibilización, informativo y/o planeación previa con las participantes.
- ③ Círculos con temáticas sin secuencia.
- ③ Tener un espacio de cuidado para las infancias.
- ③ Incluir prácticas que sean fácilmente replicables como ejercicios de respiración o estiramiento.
- ③ La facilitación debe realizarse de forma horizontal, sin barreras de jerarquía.
- ③ Considerar de 15 a 20 participantes por sesión.

Créditos

Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café, AC

Facilitadoras:

- Gisela Illescas Palma
- Nelly Sánchez López
- Irma Moreno Calte



Sistematización de la experiencia:

- Mónica Severiano Hernández



Agradecemos a Fondo Semillas por su cofinanciamiento para el proyecto “Redes, reglas y recursos para la sostenibilidad de la vida en mujeres campesinas cafetaleras de las Altas Montañas de Veracruz” y hacer posible la materialización de los círculos de mujeres para la salud emocional.



Derecho de copiar, distribuir, exhibir y representar la obra y hacer obras derivadas siempre y cuando reconozca y cite la obra, sin fines comerciales.