

ahuy

PROYECTO POR CAMBIAR EL MUNDO

entre  Jazadas

Inspirando nuevas historias

 **CAMEBOL**
Emprendedorías & Empresarías
LA PAZ

Cuaderno de *Auto
cuidado*



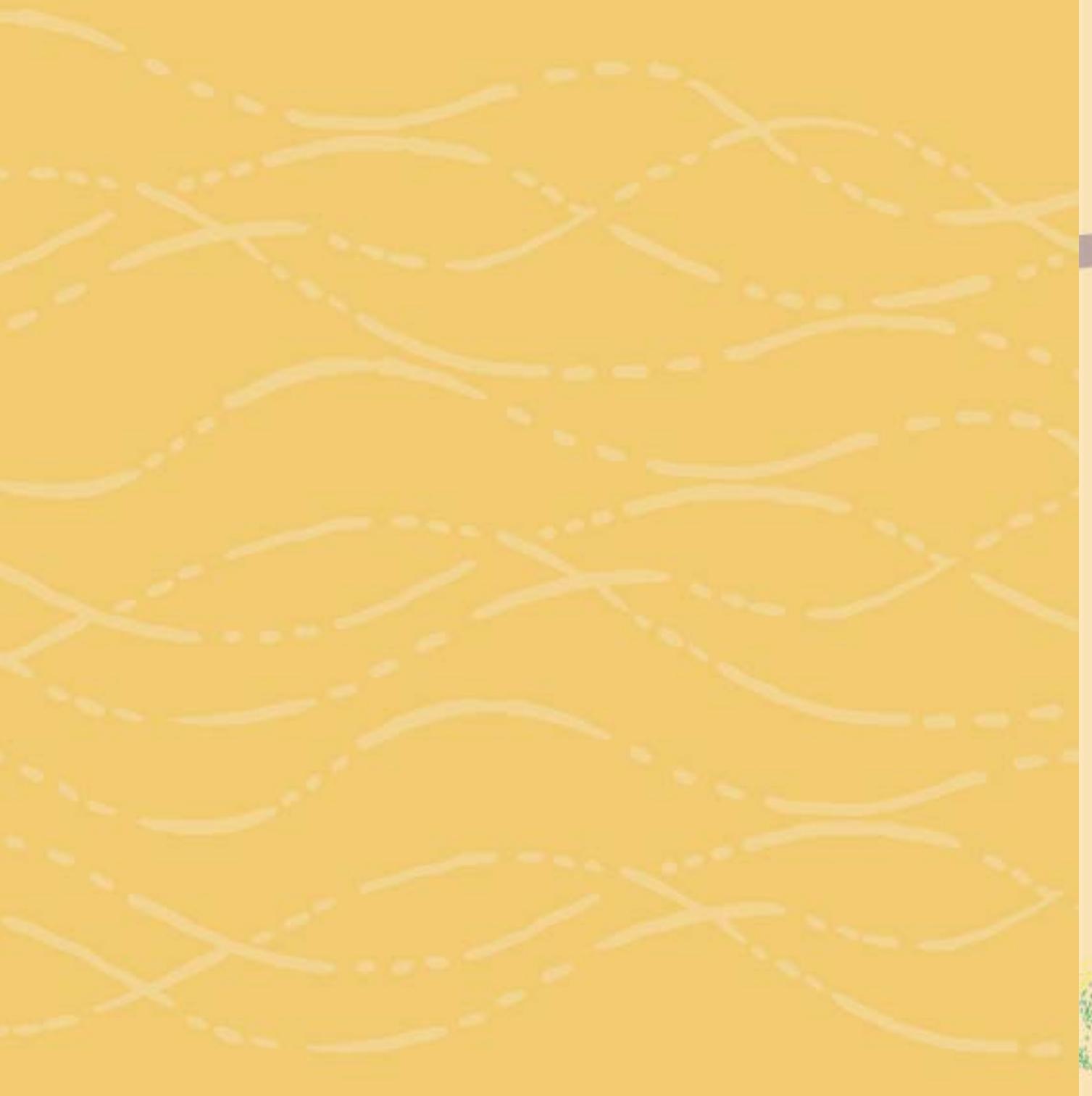
 SEA WEB
 IES

 Canada



Pacto Global
Red Bolivia





*"No deseo que las mujeres tengan más poder que los hombres,
sino que tengan más poder sobre sí mismas"*

Mary Shelley

Mi nombre es:

.....

Las frases que me ayudan a motivarme:

.....
.....
.....

Mi más grande sueño que cumpliré es:

.....
.....
.....



entrelazadas

Este cuaderno es un regalo para motivarte a plasmar tus ideas, motivaciones, sueños y aspiraciones. En **Entrelazadas**, estamos convencidas que podemos entrelazarnos más aún, generando una red de sostenimiento y aprendizajes colectivos.



entre lazadas

*"Las trenzas son caminos curvos y torcidos
entre tú y yo,
nosotras y las otras
nos hemos unido.
Tejiéndonos con hilos de luna, somos comuna."*



Gracias por ser parte de **Entrelazadas**, un encuentro entre mujeres para reconocer nuestras sabidurías y experiencias propias y colectivas, fortaleciéndonos en una red que sostiene nuestras vidas y ciclos, desde nuestras diversidades.

Entrelazadas es un espacio para tejer una red de sororidad, para (re)pensar las posibilidades de nuevas narrativas positivas, que resignifiquen nuestros liderazgos, nuestro cotidiano, nuestras emociones, nuestros emprendimientos y sueños más grandes. La sororidad que queremos construir contigo está basada en la hermandad y confianza entre mujeres diversas, sin ocultar nuestras diferencias y en busca de acuerdos comunes.

La sororidad es entrelazarnos juntas, sentir juntas, sanar y levantarnos juntas. Cada vez que las mujeres se reúnen en círculos y redes, el mundo se sana un poco más.

El mundo actual requiere del cuestionamiento continuo de los roles de género que tenemos naturalizados y que, muchas veces excluyen valores como la empatía, el respeto y la equidad. Es por eso que buscamos

deconstruir las desigualdades que ya existen en las relaciones entre hombres y mujeres, con la búsqueda de (co)construir vínculos y relaciones sanas.

Entrelazadas motiva a cuestionar las creencias limitantes aprendidas, las violencias ocultas naturalizadas contra las mujeres, los estereotipos de género, la feminidad tradicional y el amor romántico. También queremos generar recursos y estrategias de resiliencia, así como **nuevas narrativas** que nos permitan transformar y (re)escribir nuestra historia.

Cuando cuestionamos nuestras creencias limitantes sobre los roles de género podemos desaprender y modificar nuestro imaginario desde lo positivo, para cambiar nuestro entorno y mejorar nuestra percepción de lo que somos, y lo que podemos llegar a ser. Todas tenemos retos personales y pasamos por etapas y circunstancias similares, por lo que la experiencia de unas, nos sirven a todas.

Una herramienta que nos ayuda a construir nuevos imaginarios desde lo positivo es la neurolingüística, por lo que acudimos a ella para que el aprendizaje se pueda programar desde la mente, la espiritualidad y el cuerpo. Es una forma de cambiar nuestra mentalidad, con nuevos pensamientos y hábitos a través del "lenguaje del inconsciente".

Hagamos un primer ejercicio que llamamos "conversaciones poderosas"

Estas conversaciones surgen con el objetivo de facilitar la expresión de aquello que tenemos dentro y que, por alguna razón (que puede ser ego,

orgullo, miedo, temor a ser vulnerable, incapacidad, etc.), no hemos podido expresar aún. Las conversaciones poderosas buscan diferentes objetivos:

- **Pedir:** lo cual es muy importante para expresar qué es aquello que necesitamos.
- **Ofrecer:** todas tenemos la capacidad de ofrecer algo, alguna habilidad, destreza, tiempo, ayuda, etc.
- **Declarar:** lo que declaro, inevitablemente cambia la realidad. Hay distintos tipos de declaraciones:



Me animo a ser vulnerable: cuando expreso aquello que me pasa, cambio la emoción. Compartir lo que me está pasando, suaviza los sentimientos de angustia o tristeza.



Elijo decir NO: es muy importante aprender a decir no, no sobreactuar o sobrexponerme a situaciones que no deseo. También, aprender a expresar que "no sé" es algo muy sanador.



Vibro en gratitud: ¡Muy poderosa! ¿Qué es lo que ocurre cuando las personas (en concreto las mujeres) agradecemos lo que nos dan? Reconocemos que hay cosas que merecemos.



Entiendo el poder del perdón: me libero de cargas y culpas.



Declaración de amor: expreso mis sentimientos y sentires de manera asertiva.

Según lo leído, ahora escribe
tu conversación poderosa expresando:

Yo soy...

Yo ofrezco...

Yo merezco...

*"Por un mundo donde seamos socialmente iguales,
humanamente diferentes y totalmente libres".*

Rosa Luxemburgo



Tómate unos minutos para reflexionar y explorar sobre ti misma, tu cuerpo, tus pensamientos, tus emociones, tus creencias, vivencias, tu entorno y las personas que te rodean.

Empecemos...

1. Cierra los ojos, imagina y siente a las mujeres que más admiras en tu vida, escribe quiénes son y explica por qué las admiras...

2. ¿Entre esas mujeres que admiras estás tú? Reflexiona sobre las razones por las cuáles te admiras...

Si es así, es muy positivo que te reconozcas, porque eres muy valiosa. Si aún no estás con ese sentimiento, busca celebrar tu esencia. Es habitual tener percepciones propias positivas y algunas no tan positivas. Lo importante es reconocer y ser conscientes de nuestras emociones, lo que somos y lo que transmitimos.



*"Que nada nos limite. Que nada nos defina.
Que nada nos sujete. Que la libertad sea nuestra propia sustancia".*

Simone de Beauvoir



3. Nombra y escribe tus miedos/preocupaciones y luego tus fortalezas:

Miedos/preocupaciones

Fortalezas

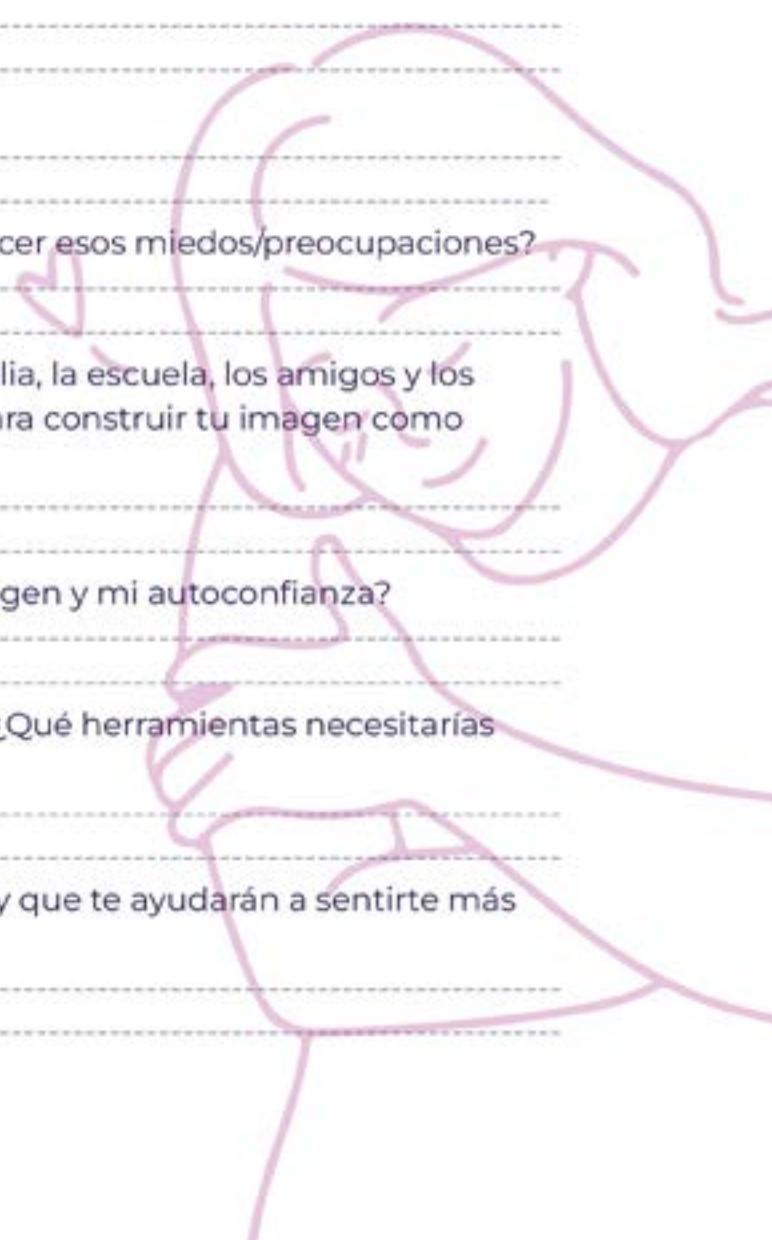
4. Escribe ¿cómo vas a convivir o vencer esos miedos/preocupaciones?

5. ¿Cómo y cuánto ha influido la familia, la escuela, los amigos y los diferentes espacios en la sociedad para construir tu imagen como mujer?

6. ¿Cómo puedo mejorar mi autoimagen y mi autoconfianza?

7. Describe la mujer que quieres ser ¿Qué herramientas necesitarías para sentirte más libre?

8. ¿Qué mujeres son parte de tu red y que te ayudarán a sentirte más segura y libre?



Hablemos de nuestros cuerpos. Reflexiona y responde a las siguientes preguntas:

9. ¿Cuáles son los estándares de belleza para las mujeres y cómo te sientes frente a ellos?

10. ¿Qué te gustaría que fuera diferente de esos estándares?

11. ¿Sientes paz contigo misma, en tu vida, en tu cuerpo y en tu ser?

12. ¿Qué puedes hacer para encontrar paz contigo misma?

"La mayor transgresión política de las mujeres es su alianza, su coalición: sororidad".



Marcela Lagarde de los Ríos

13. Si reflexionemos sobre los roles productivos y reproductivos, ¿Crees que hay actividades que son mayormente desarrolladas por hombres?

14. Y según tú, ¿Hay actividades que desarrollan mayoritariamente las mujeres?

15. Pensando qué es un trabajo y cuáles son sus características, ¿Crees que todos los trabajos son remunerados/pagados?

16. ¿Cuáles son las creencias que cuestionas sobre los roles que ocupamos las mujeres y la diferencia con el rol de los hombres?

Transformo

mis palabras,
mis emociones,
mis pensamientos
y mis actos,
para ser más coherente
conmigo misma
y honrar la vida.



Transformo mis palabras

Evita decir: soy una tonta, burra...

Puedes decir: ¡Que inteligente!
(incluso de manera sarcástica). Las palabras tienen poder y el cerebro no entiende el sarcasmo.

Evita decir: No sirvo para nada

Puedes decir: Necesito mejorar este aspecto/puedo esforzarme y cambiar el resultado. Está bien ser autocríticas, pero debemos saber cómo hablarnos.

Evita decir: ¡siempre me pasa la mismo! Si encuentras un patrón, puedes utilizarlo para aprender y resignificar tus actos y creencias.

Evita decir: ¡Vale la pena!

Empecemos a pensar que: ¡Vale la alegría!

17. Escribe otras formas de tratarte mejor...

"Toda niña debe saber que su voz puede cambiar al mundo"

Malala

17. ¿Qué haré a partir de hoy para disfrutar más mis momentos y emociones?

18. ¿Qué puedo hacer diferente y que dependa de mí para sentirme segura?

19. ¿Qué aprendí en Entrelazadas?

20. ¿Qué desaprendí en Entrelazadas?

Teniendo en cuenta todo lo aprendido y vivido durante Entrelazadas y con la vista puesta en tu cambio deseado, escribe todo aquello que entrenarás y transformarás de aquí en adelante para cambiar tu propia realidad.

Es momento de hacer las paces contigo misma. Empieza por honrar tu camino y visualiza a dónde quieres llegar. Está bien todo lo que ha ocurrido en tu vida, todo es aprendizaje, ahora suelta lo que no te sirve, lo que te lastima, lo que no te deja avanzar. Agárrate de lo que te sirve, de las personas que te aman a tu alrededor, entrelázate a las cosas bellas de la vida. Entrelázate a tu red de mujeres y hombres que te permiten ser tal y como eres y que te motivan a encontrar tu mejor versión.

**¡Vas a ser la MUJER
que te dé la GANA de ser!**

Escucha la canción y escribe que te hace sentir



Todo es energía y todo se traduce en códigos numéricos con su respectiva vibración. Los códigos de Grabovoi son una técnica de manifestación que se basa en secuencias numéricas creadas por el matemático ruso Grigori Grabovoi. Estos códigos tienen la capacidad de manifestar aspectos de la vida como bienestar, prosperidad, salud, etc. Te dejamos algunos códigos para que integres en tu vida y para que el universo vibre junto contigo.

11981

Conexión con el creador

8887

Espíritu de Dios

8888

Protección divina

591- 718- 9181419

Atraer personas en resonancia

1-888-888-9-1

Expandir la consciencia

14111963

Armonía

706

Perdón

888-412-1289018

Amor

484-748778

Elevación infinita de la vibración

519-7148

Todo es posible

319817318

Macro salvación

444

Hazlo con alegría,
el universo te sostiene.

Las mujeres desde siempre tejieron y se trenzaron. En este acto de amor, contaron historias creando memorias. Nos enseñaron que la sabiduría es unir mente, corazón y espíritu. ¡Nos mostraron que juntas somos imparables! Hoy lo ponemos en el espacio como una metáfora que encarna la magnificencia de la energía femenina.

Trenza Resiliencia

¿Cuáles son para ti, los tres elementos que forman esta trenza?



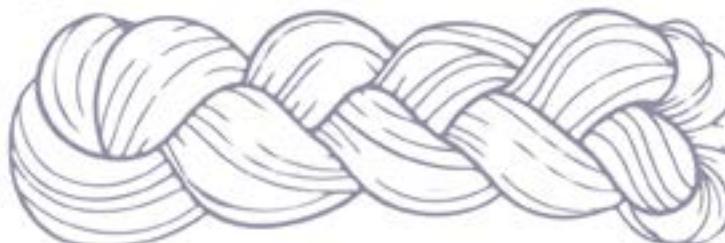
Trenza Valentía

¿Cuáles son para ti, los tres elementos que forman esta trenza?



Trenza Empoderamiento

¿Cuáles son para ti, los tres elementos que forman esta trenza?



Actividad

“Árbol de las creencias corporales”

Todas tenemos historias que han moldeado nuestra imagen corporal. La vergüenza, una emoción profundamente incómoda pero universal, suele acompañar a estas historias. La actividad del “Árbol de la Vergüenza Corporal” está diseñada para ayudarte a visualizar y comprender la estructura de tu propia vergüenza corporal para que puedas comenzar a desenredar y sanar esas raíces profundas.

Instrucciones

1. Preparación. Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte y reflexionar sin distracciones. Toma una hoja grande de papel y colores o marcadores.
2. Dibujo del árbol. Dibuja un gran árbol que ocupe la mayor parte de la hoja. Asegúrate de incluir raíces, un tronco robusto y varias ramas que se extiendan hacia afuera.
3. Raíces de la vergüenza. En las raíces del árbol, escribe los mensajes tempranos que recibiste sobre tu cuerpo que crees que sembraron la semilla de la vergüenza. Estos pueden ser comentarios directos de familiares, amigos o compañeros de escuela, o incluso mensajes indirectos de los medios de comunicación.
4. Tronco de la experiencia. En el tronco, describe cómo esos mensajes iniciales se solidificaron en creencias personales a medida que creciste. ¿Cómo empezaste a ver tu cuerpo a través de la lente de estos mensajes?
5. Ramas del impacto. En las ramas, anota las diferentes maneras en que la vergüenza ha afectado tu vida. Esto puede incluir hábitos de alimentación, evitación de ciertas actividades, problemas de autoestima y relaciones personales.
6. Hojas de emociones. En las hojas del árbol, escribe las emociones asociadas con cada experiencia de vergüenza que has anotado en las ramas.
7. Flores del cambio. Si hay alguna parte de tu árbol donde hayas comenzado a superar la vergüenza, dibuja flores en esa rama. Escribe junto a ellas lo que te ayudó o está ayudando en tu proceso de sanación.





Reflexión personal. Una vez completado tu árbol, tómate un tiempo para reflexionar sobre él. ¿Ves patrones o temas recurrentes? ¿Qué puedes aprender de esta visualización sobre cómo la vergüenza ha modelado tu vida y cómo puedes empezar a liberarte de ella?

Acciones para sanar. Escribe al menos tres acciones concretas que puedes tomar para sanar las raíces de tu vergüenza corporal. ¿Cómo puedes nutrir tu árbol con aceptación y compasión para ti misma?

Esta actividad es un paso hacia el reconocimiento y la superación de la vergüenza corporal. Al mapearla de esta manera, puedes empezar a desmontar las narrativas dañinas y cultivar un entorno más amoroso y compasivo hacia tu propio cuerpo.



Créditos

Contenido:

María Ángela Sotelo Debbe
Yara Terrazas Carafa
Alejandra Vargas Vargas
Raquel Lobatón
Nicole Pino
Eliana Navarro

Diseño:

Anuar Elías

Fotografías:

Aliah Villegas

Letra canción Entrelazadas:

Jesús Moreno, Eliana Navarro

Música:

Jesús Moreno

Concepto:

AHYU

Voz Entrelazadas: Vero Perez

**Agradecimientos a
Mujeres que inspiran**



Gracias

al apoyo de:

KOICA
AGENCIA DE COOPERACIÓN
INTERNACIONAL DE COREA

