



Proyecto 4women

CONVENCIÓN NÚMERO 2020-1-DE02-KA204-007371

Asociación estratégica Erasmus+ KA2

Programa de formación
«Arte, educación cívica, deporte & tutoría
para la inclusión de mujeres migrantes»

<i>Vida de las mujeres migrantes y tutoría en grupo</i>
Duración total: 150 minutos
Introducción: Dentro del ámbito de la educación no formal es cada vez más evidente que se necesitan distintas estrategias y métodos de apoyo para asegurar una participación activa, unos estándares de calidad, un reconocimiento e incluso salud y seguridad. La iniciativa de la tutoría en grupo es una gran herramienta para la participación activa de mujeres migrantes en sus realidades locales. La idea detrás de este concepto es que, con el apoyo de un tutor, estas mujeres puedan por ellas mismas tomar la iniciativa de mejorar sus vidas, resolver los problemas que las rodean y responder a sus necesidades (dentro de sus posibilidades de actuación e influencia) en vez de esperar a que alguien lo haga por ellas. Por lo tanto, la mayoría de estas actividades están relacionadas con la vida local comunitaria, aunque algunas podrían concernir asuntos regionales, nacionales o internacionales. Al usar métodos alternativos de enseñanza, como alentar a mujeres migrantes a que se involucren en acciones cívicas y programas de voluntariado, se puede construir una comunidad más activa, comprometida e inclusiva.
Materiales necesarios: <ul style="list-style-type: none">● Bolígrafos, papel A4, rotuladores, papel de rotafolio● Hoja de trabajo: la rueda de la vida
Preparación de la sesión y recomendaciones para recursos adicionales: Un programa de tutoría en grupo dirigido por tutores profesionales está disponible en... (por favor, incluya el enlace al programa en el sitio web de 4Women)
METODOLOGÍA
<ul style="list-style-type: none">● Una presentación interactiva y energizante que se centre en las cuestiones clave y la terminología, creando así el vocabulario del proyecto para asegurarse de que las participantes entiendan los términos esenciales. Trabajar en equipos mixtos, discutir y compartir casos de los países de las participantes y crear un entendimiento común dentro del grupo sobre las cuestiones clave.● Introducción de la herramienta de tutoría: la rueda de la vida (trabajo individual).● Análisis de las posibilidades de cambio y actuación.● Cómo fijar objetivos y pasar a la acción.



Plan de la lección

Este taller de tutoría está dirigido a grupos que comprenden de 4 a 10 mujeres migrantes máximo. Al acabar este módulo deberían ser capaces de:

- Identificar y despertar conciencia sobre cuestiones claves relacionadas con la inclusión, exclusión y discriminación y de crear un espacio común.
- Planificar una vida más satisfactoria y más cercana a la definición de balance y tener claras las prioridades para fijar objetivos.

ACTIVIDAD(ES)

- **Energizante** (A continuación, un ejemplo. Duración máxima de 10 minutos)

1. Todas las participantes deben contar desde el 1 hasta el número de jugadores que hay en la sala. Si hay 10 personas, se cuenta del 1 al 10. Cada participante debe decir solo un número en cada ronda, pero el turno de cada jugadora no se especifica. Por lo tanto, la primera jugadora empieza con el 1, la segunda dice el 2, y así sucesivamente. Contar como un ejercicio de construcción de grupo. Sin embargo, como el orden no se ha determinado, puede ocurrir que dos jugadoras digan el mismo número a la vez. En ese momento, se acaba la ronda y hay que empezar de nuevo con el 1.

- **Definir los problemas de las mujeres migrantes (40 minutos)**

1. Dar a cada mujer la tarea de crear la portada de algunas revistas que van a reflejar distintos tipos de la vida migrante en este país. Las participantes tienen que descubrir los obstáculos de los migrantes en general y los obstáculos de las mujeres migrante: ¿qué es importante saber como mujer migrante?
2. Se pedirá a todas las participantes que presenten brevemente sus carteles o portadas.
3. Al final de su presentación, comentar las similitudes y diferencias mientras se facilita el diálogo con preguntas:
 - a. ¿Se entiende de distinta forma quién es una mujer migrante?
 - b. ¿Ha sido difícil definir quién es una mujer migrante? En caso afirmativo, ¿por qué?
 - c. ¿Qué propuestas tienen para mejorar sus vidas y las de mujeres migrantes y favorecer su inclusión en la sociedad del país anfitrión?

- **La rueda de la vida: empezar el cambio (55 minutos)**

La rueda de la vida es un círculo dividido en secciones. Cada una representa un área de nuestra vida. Este ejercicio despierta conciencia en las participantes y les permite planificar una vida más satisfactoria que se acerque más a la definición de «balance».

Ayuda a comprender dónde estamos hoy y a tener claras las prioridades para fijar objetivos.

Primer paso

a) Dibujar un círculo y dividirlo en 10 segmentos. Asignar a cada segmento un área:

- 1) *Físico, salud*
- 2) *Emociones*
- 3) *Entorno*
- 4) *Bienes materiales*
- 5) *Crecimiento personal*
- 6) *Diversión y ocio*
- 7) *Familia*
- 8) *Vida social, relaciones*
- 9) *Trabajo, carrera*
- 10) *Finanzas, ahorros, inversiones*



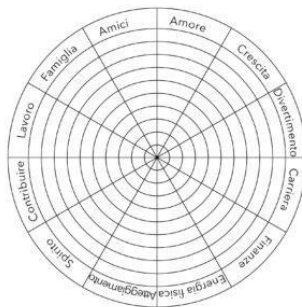
11) *Amor*

12) *Espiritual, objetivo personal*

- b) Evaluar el nivel de satisfacción en casa área, donde en cada sección el 1 representa el nivel más bajo y el 10 el nivel más alto de satisfacción en el momento. Colorear los segmentos del 1 al 10 según la satisfacción personal que se tenga en esa área en concreto.

A continuación, algunos ejemplos de preguntas que pueden hacerse para facilitar a las mujeres migrantes la evaluación de diferentes áreas de sus vidas:

- 1) *Físico, salud*: ¿Estás a gusto con tu cuerpo? ¿Gozas de buena salud? ¿Haces actividad física?
- 2) *Emociones*: ¿Eres capaz de manejar tus emociones o a menudo te sobrepasan? ¿Tienes dificultades a la hora de expresar tus sentimientos a otras personas?
- 3) *Entorno*: ¿Estás satisfecha con tu casa? ¿Se encuentra en un lugar que te gusta?
- 4) *Bienes materiales*: ¿Estás satisfecha con lo que tienes? ¿Hay algo que te gustaría muchísimo tener?
- 5) *Crecimiento personal*: ¿Destinas el suficiente tiempo a tu crecimiento personal? ¿Qué temas exploras mediante cursos, libros, etc.?
- 6) *Diversión y ocio*: ¿Te permites tiempo suficiente para descansar y divertirte? ¿Cada cuánto pasas tiempos con amigos?
- 7) *Familia*: ¿Cuál es tu relación con los miembros de tu familia? ¿Hay algo que podrías hacer de forma diferente?
- 8) *Vida social, relaciones*: ¿Cuántas y a qué personas ves con cierta regularidad fuera del trabajo? ¿Cómo valorarías la calidad de esas relaciones?
- 9) *Trabajo, carrera*: ¿Cómo de satisfecha estás con tu trabajo? ¿Hay algo que te gustaría mejorar?
- 10) *Finanzas, ahorros, inversiones*: ¿Estás satisfecha con tus ahorros? ¿Tus compras son proporcionadas con respecto a tus finanzas?
- 11) *Amor*: ¿Qué te satisface en una relación de pareja? ¿A qué no podrías renunciar?
- 12) *Espiritual, objetivo personal*: ¿Vives tu vida de forma coherente con tus valores? ¿Estas satisfecha con tu aportación en la vida de otros?



La figura representada es un ejemplo del ejercicio antes y después de hacerlo, en el que se refleja una radiografía de la situación de las mujeres gracias a la rueda coloreada. Invítalas a reflexionar:

- ¿Cómo te sientes con respecto a tu vida cuando miras tu rueda?
- ¿Cómo pasas el tiempo en estas áreas?
- ¿Cuáles de estas áreas te gustaría mejorar más?
- ¿Qué haría que le dieras una puntuación de 10?
- ¿Cómo podrías dar lugar a estos cambios en tu vida?
- ¿Qué ayuda y apoyo puede que necesites?
- ¿Qué cambio deberías hacer primero?
- ¿Qué cambio te gustaría hacer primero?



Por último, se puede pedir a las mujeres que seleccionen un objetivo que consideren prioritario.

Segundo paso Como definir el objetivo (20 minutos)

- Específico (claro, concreto)
- Medible (controlado)
- Alcanzable (realista)
- Relevante (importante, útil, estimulante)
- Limitado (definido en el tiempo)

Tercer paso Planificar las acciones (10 minutos)

Establecer las primeras 3 ACCIONES que se deben hacer en el plazo de una semana.

Cuarto paso Comprobar la eficacia de las acciones a lo largo del camino

Llevar un registro escrito de todas las actividades y planear semanalmente próximas acciones para conseguir el objetivo. Controlar el progreso consultando el registro escrito de las actividades cada semana.

Cada 3 o 6 meses, hacer el ejercicio de la rueda de la vida otra vez para ver lo que ha cambiado. La determinación, la perseverancia y la disponibilidad para hacer cambios durante el camino son esenciales para conseguir resultados.

Al final del taller, cada mujer escribe en una pizarra una frase corta o una palabra que represente lo que ha conseguido ese día. Por último, se comparte con el grupo **(15 minutos)**.

EVALUACIÓN / REFLEXIÓN

- ✓ ¿Qué elementos de sensibilización han surgido, que has conseguido en este tiempo?
- ✓ ¿Cuáles son los puntos fuertes con los que puedes contar?
- ✓ ¿Cuáles son los recursos que te van a ayudar?
- ✓ ¿Qué necesitas desarrollar (habilidad, destreza, cualidad, inclinación, etc.) para conseguir tus objetivos?

Bibliografía

ALESSANDRO FERRARI (2021) Trainer (Ferrara)
PANNITTI A., ROSSI F. (2012). "L'essenza del coaching" Milano: Franco Angeli
<http://www.coachingstory.org/>
<https://positivepsychology.com/life-coaching-tools/>

TU NOMBRE: _____

Fecha de hoy: _____