

—

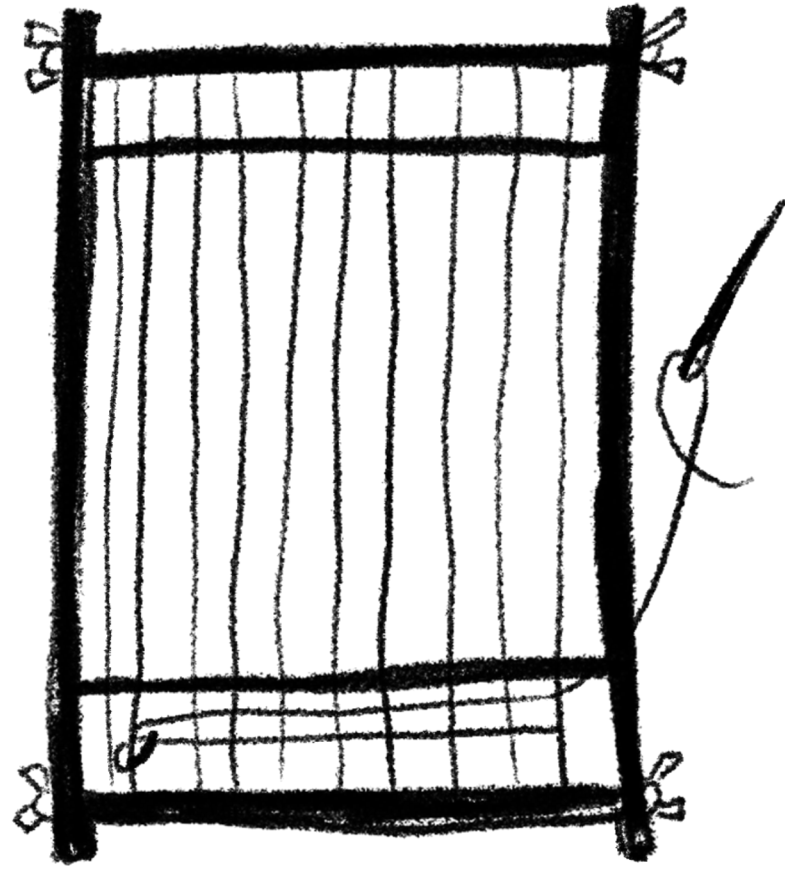
“Tejiendo Hilos de Emociones desde la Paz y el Arte Barcelona- Nicaragua 2023”

PROJECTE: "ENTRETEIXIDES "
Grup de dones de Càrite,
Manresa (Catalunya)

Metodologia Teixint fils d'emocionses (TFE)

Participant: Gemma Blanch Julió





dones

entretèixides
entretèixides

projecte

àmbit comunitari
àmbit comunitari



Càritas Manresa

ambit comunitari


Grup de dones inmigrants principalment d'origen marroquí, que es troben els dimarts a la tarda al denominat Espai Mariatxu de Càritas Manresa. Un espai on elles fan desde ioga, manualitats, o costura depenent de les voluntàries que s'ofereixen a col.laborar en cada moment.

Algunes de les participants ja es coneixien amb anterioritat, però al Gener 2023 hi van haver noves incorporacions al grup.

Grup molt irregular en assistència i amb dificultat amb l'idioma.

- Inici 07 de Març 2023
- 10 sessions /90min
- quinzenalment
- 15 dones





grupals i individuals

Objectius

Objectius generals a treballar grupalment:

Cercle de dones.

Generar un espai de cures, benestar.

Un refugi on poder ser elles mateixes de manera lliure i oberta, sense judicis, on poder gaudir teixint una xarxa de grup on ser sostenides i sostenir.

Un espai de calma on alliberar-se de càrregues familiars, socials i culturals, on sentir-se comunitat i crear vincles, en connexió amb elles mateixes i amb el grup.

Un espai on alliberar-se de pors i d'inseguretats, on poder fer créixer la seva autoestima i empoderament individual com a dones mitjançant l'autocura i l'art.



Objectius específics a treballar individualment:

- autoestima.
- empoderament.
- autoconeixement.
- tendresa.
- vulnerabilitat.
- pau interna i externa.
- pèrdua de la terra deixada endarrera.
- descobriment de la nova terra.
- consciència del cos i de les pròpies emocions.
- utilitzar les eines adquirides per la seva vida quotidiana.
- deixar de banda l'autoexigència i el perfeccionament.
- interacció individual amb un nou idioma.



estructura



Cercle de dones

Estructura de les sessions:

1. Centrament, relaxació, meditació [10min]

2. Escalfament corporal [10min]

3. Cercle d'autocura [10min]

compartir: com estàs? com et sents? si hi ha hagut alguna experiència, situació que necessitin o vulguin compartir a nivell físic, emocional, mental, social que les hagi ressonat.

4. Dinàmiques actives i creatives [45min]

de presentació, coneixement, confiança, apreciació, cooperació de grup, autoestima i empoderament segons fase a treballar.

5. Cercle de tancament [10min]

compartir: com estàs? Que t'emportes de la sessió d'avui?
Compartir una paraula o imatge de com et sents ara.

6. Ball de moviment lliure de tancament [5min]



Centre del cercle:

El centre del cercle com a referència a cada sessió, punt de referència de la sessió.

Simbol de "llar", "casa", "refugi".

Un "altar" a l'espai/temps de l'autocura i benestar.

Components del centre:

- espelma
- xarxa de llanes de diferents colors
- materials o objectes segons el treball a realitzar durant la sessió.

Altres: música relaxant de fons i incens.



Metodologia TFE

fase 01.



sensibilització

Objectius: *sensibilització*

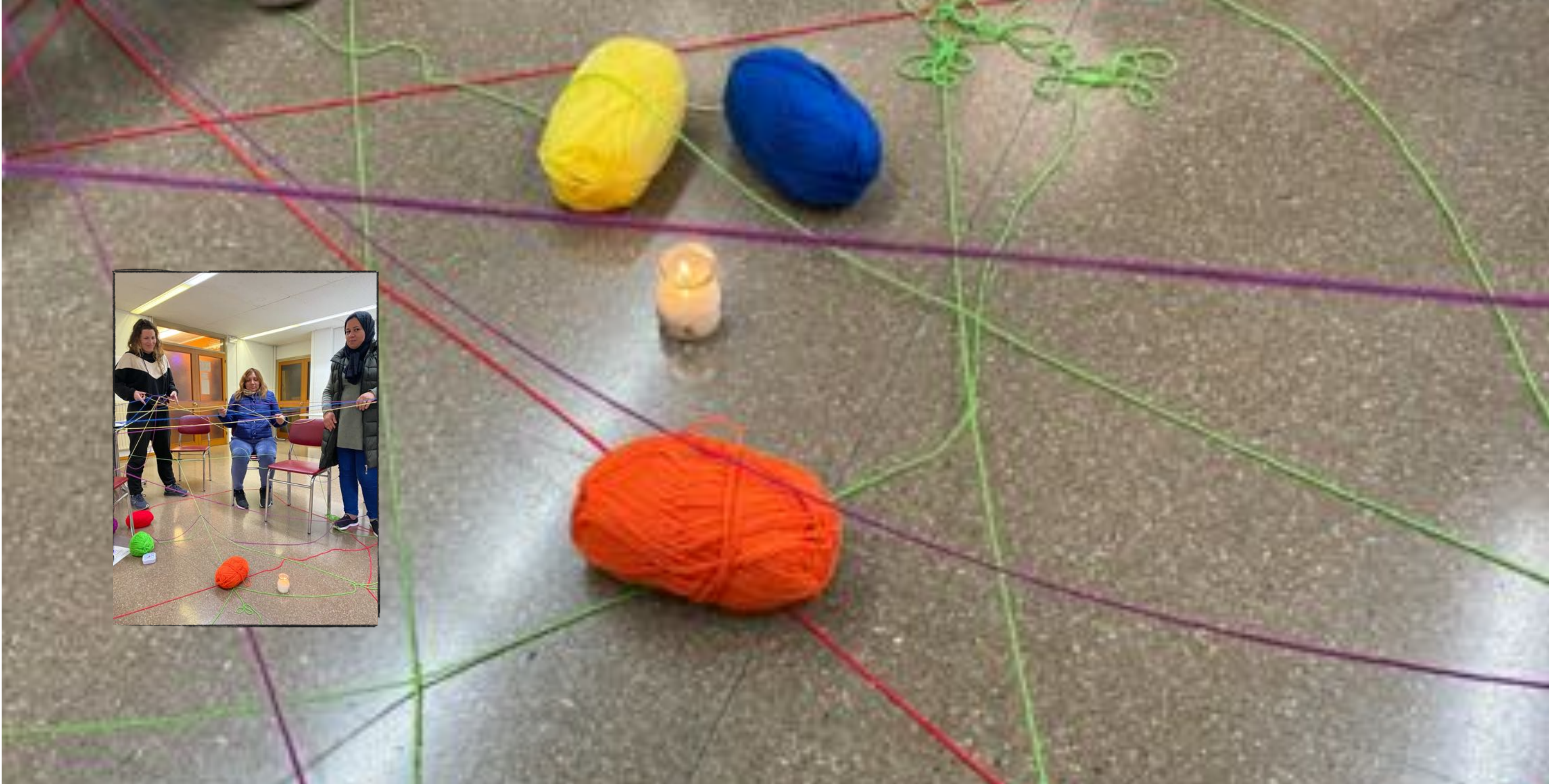
- presentació i coneixement.
- apreciació i confiança.
- percepcions, prejudicis, estereotips.
Autoestima.
- sentir el cos i la connexió amb els elements.
- crear conjuntament en connexió



dinàmiques:

la xarxa

si fóssis un color?
si fóssis una olor?
si fóssis un animal?
si fóssis un paisatge?
si fóssis un instrument?





dinàmiques:

sensibilització

dansa amb fils



"us proposo que agafem un tros de llana del color que més us agradi cadascuna per recordar que tenim un a xarxa que ens sostè. què us sembla? "

Gemma

dinàmiques:

paraules d'afecte

la roda de l'afecte





dinàmiques:

pintura i música
pintar sentint
envaint espais

mural compartit



testimonis

sensibilització

"si he notat que pintava diferent segons la música que sonava "

"amb alguna música pintava més fort "

" m'he sentit com una nena petita"

" ha sigut molt relaxant i m'ho he passat molt bé"

" al principi no m'agradava que ningú pintés sobre el meu dibuix, i no em sentia còmoda pintant al damunt de cap altre dibuix, però al veure que començaven a pintar en el meu m'he atrevit a fer-ho"

testimonis:

" al principi em sentia incòmoda però després ha sigut molt agradable "

" m'he sentit molt relaxada "

dinàmiques:

sostenir i ser sostinguda





escalament corporal:

cuidar
deixar-se cuidar

cercle de massatges

testimonis:

sensibilització

" el que més m'ha agradat
ha sigut el massatge "



dinàmiques:

sensibilització

ets única i valuosa
empoderament
autoestima

you're more beautiful than you think



dinàmiques:

siluetes

ballar i sentir les diferents parts del cos
detallar parts físiques
dialogar amb el cos



dinàmiques:

mandala

salutació als 5 elements
deixar anar
deseiximent



testimonis:

" s'ha de deixar anar igual que nosaltres vam haver de deixar les nostres arrels i construir-les de nou "

" s'ha de desfer el mandala igual que nosaltres hem tingut que desfer les nostres vides "

" hem de desfer el mandala com totes les que estem aquí que hem desfet i fet nous mandales "

Metodologia TFE

fase 02.



motivació

motivació

objectius: *motivació*

- sentir el cos i la connexió amb els elements.
- crear amb la natura. Crear + Art.
- iniciar el contacte amb la creació pròpia.
- iniciar el contacte amb els seus orígens, història de vida, emocions, arrelaments.
- Iniciar el contacte amb els fils i el cosir, brodar.



escalament corporal: ballant entreteixides

teixint un mandala



dinàmiques:

connexió i unió amb la naturalesa, l'entorn i el grup
capacitat de transformar i embellir
transformació positiva i transformació negativa

naturart



dinàmiques:

motivació
històries brodades

El que cadascuna troba a faltar de la seva terra
-fills que han vingut amb el temps
-amistats que han quedat en la distància
-festes tradicionals
-paisatges enyorats
-nets per conèixer



Metodologia TFE

fase 03.



procés creatiu
procés creatiu

objectius:

procés creatiu

- pensar i sentir que transmetre, què explicar amb l'arpillera.
- creació del dibuix a realitzar.
- creació de les arpilleres.



escalament corporal::

bluint

com meduses a l'aigua



dinàmiques:

Vivienne Barry

Video: "como alitas de chicol"

Metodologia TFE

fase 04.



projecció social



objectius:

projecció social

- empoderament del grup de dones.
- mostrar les arpilleres creades per les dones.
- donar a conèixer les històries, missatges creats en les arpilleres.
- donar a conèixer el projecte i metodologia de TFE i ARTiPAU.

idees a considerar:

- exposició a sales, centres cívics, biblioteques, bars amb àrea d'exposició...de Manresa.
- exposició a Càritas Manresa i a altres centres de Càritas de Catalunya.
- el mateix grup de dones pot ensenyar a altres grups de dones.
- crear una xarxa/mandala gegant amb diferents llanes de colors, i cada visitant pot afegir una llana de color a la xarxa, creant una xarxa comunitària.
- crear una arpillera comunitària i que els visitants hi participin cosint alguna peça, paraula...

experiència viscuda.



valoracions finals

valoracions finals



testimoni:

" ha estat una experiència a vegades complicada però també molt gratificant. Rebre els somriures i mirades d'aquestes dones amb les que en moltes ocasions ha sigut l'únic medi de comunicació entre nosaltres. Veure mica en mica com es deixaven guiar amb confiança per mi i anàven perdent la timidesa. Com reien i es feien mirades còmplices entre elles. I també el poder conèixer una mica de la seva història, i sentir com al darrera de les nostres diferències d'idioma, culturals i d'edat, són simplement dones. Dones entreteixides"

Gemma

dificultats i fortaleses:

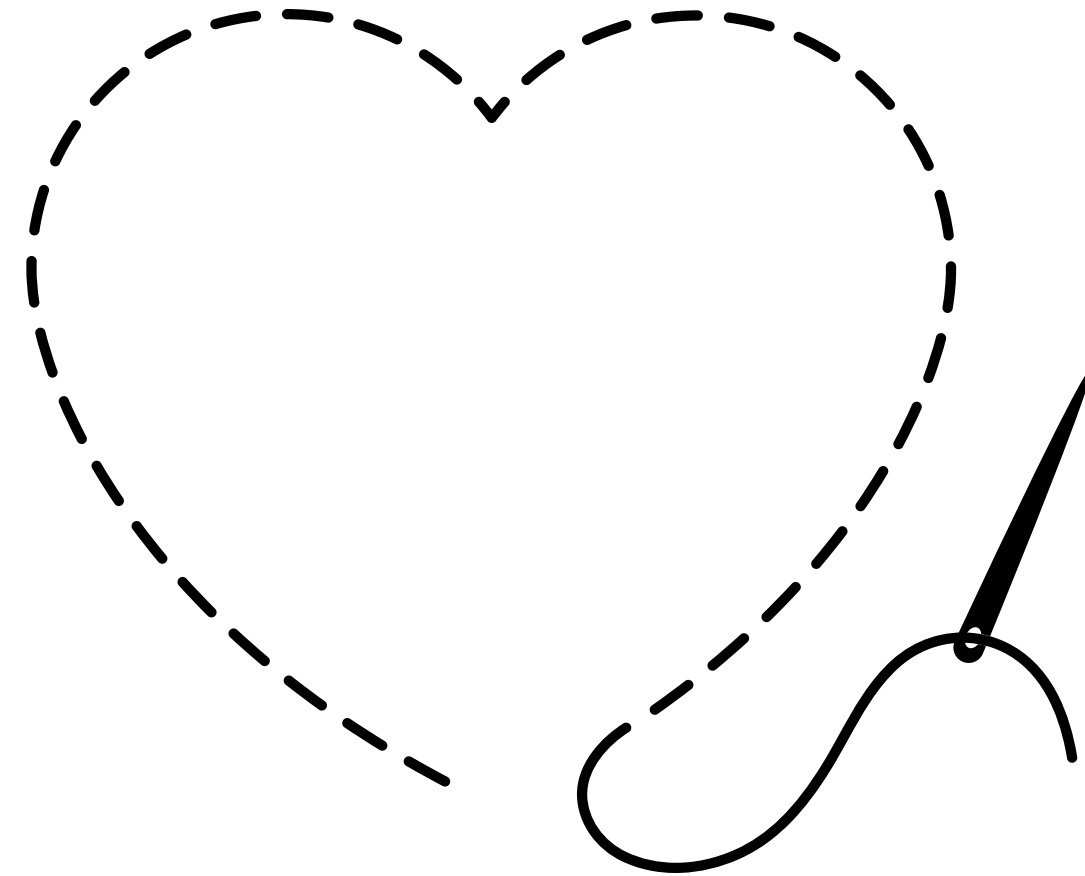
valoracions finals

- irregularitat d'assistència en el grup, fent difícil establir un vincle de confiança i cohesió en el grup.
- dificultat de comunicació per la manca de comprensió i parla de l'idioma.
- poc compliment en l'horari establert dificultant el poder realitzar les dinàmiques previstes.
- dificultat en fer el tancament del cercle i obtenir "feedback" de les assistents.
- les dinàmiques m'han ajudat a establir altres vies de comunicació més intuïtives.
- captar i sentir el seu benestar

nous reptes

valoracions finals

- Continuituat del projecte a nivell de Càritas.
- Seguir treballant amb grups de dones pel seu empoderament, i benestar afavorint la inclusió social i un intercanvi cultural.
- Implementar aquest projecte en altres contextos i altres països.



Font de totes les fotografies utilitzades: Grup de dones Càritas, Manresa 2023. Realitzades per Gemma Blanch.