

234 FORMACIÓN PARA LA IGUALDAD

2347 El Tiempo y la Salud de las Mujeres: Una Cuestión de Género.

La educación emocional se consigue desarrollando la capacidad de tener control sobre la propia vida, es decir, ser libres. Y se es libre cuando se desarrollan habilidades y emociones positivas, pudiendo tener control sobre la mente y cultivando las cualidades de esta.

1. OBJETO

Profundizar en cómo se ha construido la realidad de las mujeres de acuerdo a lo aprendido a través de la educación, de lo social y de lo cultural.

El programa se dirige en general a toda la población, mujeres y hombres, aunque especialmente a grupos de mujeres y jóvenes.

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Se ofertan un bloque temático, centrado en la salud y bienestar en el ámbito de relación de las mujeres, trabajando en ambas estrategias para la conciliación de tiempos, espacios y emociones y, a partir de ellos, adaptar las sesiones al perfil de las y los participantes.

23471 El Tiempo y la Salud de las Mujeres: Una Cuestión de Género

R. Taller: Salud para el cuerpo y la mente de la mujer de hoy

Partimos de la idea de que hoy podemos acceder a una mayor autonomía (autogestión) frente a nuestra propia salud. Entendemos que, al valorar nuestro cuerpo, se produce una transformación a nivel mental y emocional que nos permite tomar decisiones más coherentes sobre la necesidad real que apoya nuestra salud. Desde una visión holística de lo saludable, y basándonos en fundamentos de la psicología y la “New Dance”, trabajaremos con un cuerpo que deja de ser dominado y juzgado por la conciencia, para ser recuperado en su dimensión sensible abriendo espacio a descubrir todas sus potencialidades. Tras este taller, podrás llevarte a casa una experiencia que siempre podrás volver a poner en práctica.

S. Taller: Consciencia corporal-mental y empoderamiento. Para aprender a poner límites

En este taller pretendemos establecer un diálogo más respetuoso y consciente con nuestro cuerpo. Entendemos que, de una manera automatizada, nuestros pensamientos, nuestra imaginación y nuestras emociones nos predisponen a tener respuestas en el organismo. Hacernos más conscientes de él y de nuestro espacio, transforma nuestra forma de estar en el mundo, y con ello, todo lo que nos rodea.

Pondremos en práctica herramientas para conectar con nuestro movimiento orgánico y su capacidad creativa, empoderándonos así, como mujeres y con ello, llegar a adquirir confianza en nuestra capacidad para tomar decisiones y poner límites.

T. Taller: El placer es nuestro: estrategias de empoderamiento

Propuesta dirigida a trabajar con mujeres la sensualidad y el autoerotismo como punto de partida para la apropiación del cuerpo y la toma de decisiones igualitarias en los encuentros íntimos. Taller eminentemente práctico en el que desmontamos mitos de la sexualidad reproductiva, abriéndonos a experiencias de disfrute a partir de los sentidos, para finalizar con un decálogo de derechos sexuales propios de las participantes que se llevarán a casa o dejarán en la sede de la asociación, (o en el lugar que ellas prefieran).

U. Taller: Abrazando nuevas formas de ser nosotras mismas

Actividad dirigida a trabajar los mandatos de género que impiden ser realmente libres y conscientes de quienes somos y quienes queremos ser. Se realiza de forma práctica mediante la dramatización, el cambio de roles y la observación directa de las múltiples formas que tenemos de afrontar diversas situaciones, cómo nos desenvolvemos en diferentes entornos y de cómo querríamos realmente responder a situaciones concretas. Se realizan dinámicas de trabajo que faciliten una mayor comprensión de las estrategias que utilizamos para formar parte de nuestra comunidad, así como dinámicas de apreciación entre nosotras que favorecen estrategias de crecimiento y generan relaciones saludables con las otras. El uso del humor y la expresión corporal, así como el concepto de “darse cuenta” son fundamentales en este taller.

V. Taller: Emociónate

Taller para indagar en las emociones permitidas, y también en las no permitidas, partiendo de nuestro proceso socializador, el lugar que ocupamos en nuestro entorno cercano familiar y social para explorar en las emociones silenciadas, la carga física que suponen dichas emociones bloqueadas y realizar acciones que nos ayuden a desbloquearlas. Son actividades

empoderadoras que se desarrollan mediante dinámicas de grupo, bioenergética, atención plena, recuperación de nuestros espacios y tiempos desde nuestro cuerpo. Se desarrolla a lo largo de la sesión un trabajo de reencuentro autobiográfico para situarnos en el presente y trabajar: la autoexpresión, la liberación de tensiones, los permisos emocionales y la apropiación de nuevas formas de expresión emocional. Se trabaja con meditación, actividad física suave y movimientos dirigidos, dinámicas de grupo y participación activa durante la sesión de trabajo.

3. DESTINATARIOS

Municipios y entidades locales autónomas.

4. REQUISITOS

- Para llevar a cabo estos subprogramas será necesario nombrar en el municipio a dos personas: responsable político/a y responsable técnico/a (agente sociocultural, agente de igualdad o personal técnico que trabaje en políticas de igualdad municipales) que coordinen las actividades.
- Se deberá disponer de infraestructuras y personal técnico que permitan el efectivo desarrollo de las actividades en condiciones de calidad.

5. CRITERIOS DE SELECCIÓN

- Implicación municipal o comarcal en la implantación de políticas de igualdad de género.
- Se dará prioridad a las peticiones de entidades locales con población inferior a 10.000 habitantes y particularmente a aquellas que dispongan de menor capacidad financiera.
- Disponibilidad de recursos humanos, técnicos, económicos y materiales.
- Sólo podrán priorizarse, para cada uno de los años, tres de las actividades del programa 23471.

6. FINANCIACIÓN

Asistencia técnica Diputación de Granada.

Actividad	Diputación	Ente local	TOTAL
Taller de 3 horas	140 €	40 €	180 €

La Diputación pondrá a disposición de los Ayuntamientos a las personas que realicen las actividades concertadas, por lo que los entes locales no percibirán ingreso de Diputación por este concepto.

La entidad local deberá transferir a la Diputación la totalidad de las cantidades que le correspondan por todos los programas de Igualdad concertados por cada año, en un único pago.

Este pago deberá realizarse en el mes de enero del año en que estén concertados los programas. No obstante, si el convenio 2018-2019 se firmará con posterioridad al 1 de enero de 2018, el plazo de ingreso del primer año será de un mes desde la firma del convenio.

Si el ente local no realiza el pago en la fecha prevista se considerará que renuncia a la ejecución del programa y la Diputación adoptará las medidas para asignar los fondos a otra entidad local.

7. JUSTIFICACIÓN

En el plazo no superior de 10 días desde la realización de cada una de las actividades, la entidad local deberá presentar ante esta Delegación de Igualdad y Juventud un certificado de su Secretaria/o o Acta de recepción que acredite la realización de dicha actividad. De no ser así quedaran en suspenso el resto de actividades que tuviesen conveniadas con esta Delegación hasta que dicho certificado sea remitido.

8. OBSERVACIONES

Cuando en cualquier momento de la vida del convenio se desee la presentación de alguna de las actividades contenidas en los programas deberá solicitarse en la Oficina de Convenios Municipales.

Tendrán prioridad los entes locales que soliciten estos servicios en su relación de prioridades. Las demás peticiones serán atendidas en función de la disponibilidad del servicio e incorporadas mediante agenda, en su caso.

Persona responsable del programa:

Adolfina García Lorente

Tfno.: 958 247 102

Email: adolfinagl@dipgra.es