

# SEMINARIO

## MUJER Y MUNDO EMOCIONAL

Platón y Aristóteles formularon una división entre el sentir y el pensar otorgándole a la mujer más sentir que pensar. Esta herencia que todavía está presente, ha ido cambiando poco a poco gracias a las luchas feministas a lo largo de la historia.

Desde hace tiempo las mujeres son seres pensantes y a los hombres se les incentiva a expresar sus emociones; ahora podemos "sentipensar" tanto mujeres como hombres. Pero aún queda mucho por hacer.

El mundo emocional interno determina como estamos en el mundo físico y vincular, determina también qué imagen tenemos de nosotras mismas, y también hasta donde "nos animamos a ir" y como nos relacionamos.

En este seminario ahondaremos en las emociones que más sufrimos las mujeres (sí, que sufrimos) y también potenciaremos las emociones que nos brindan otras sensaciones, realizaremos una toma de consciencia sobre nuestra manera de sentir la vida.

Este seminario está concebido como un lugar de seguridad afectiva y relacional para la exploración, el compartir y el crecimiento interior para las mujeres.

# SEMINARIO

## MUJER Y MUNDO EMOCIONAL

### CÓMO REALIZAREMOS ESTE CAMINO

Desde el encuadre de la Arteterapia Gestalt Humanista iremos realizando descubrimientos y aprendizajes sobre el mundo emocional en general y en la vivencia individual de cada participante.

La **Arteterapia** nos aporta la creación, no con fines artísticos, sino con fines de crecimiento personal: para facilitarnos ver aquello que estemos elaborando del amplio mundo emocional.

Rotuladores, ceras, tizas, lápices, papeles, telas, barro, material insólito, son algunos de los materiales que utilizaremos para dar forma a eso que sentimos y pensamos.

La **Gestalt** nos brinda las herramientas, de estar presentes en el aquí y ahora, en darnos cuenta, en ver "nuestra parte" en las situaciones emocionales, en hacer un proceso de auto-conocimiento profundo.

La **Expresión Corporal** nos aporta "poner el cuerpo": moverlo, sentirlo, aquietarlo, conectarlo...

El **Yoga** nos brinda diferentes respiraciones y posturas.

La **Narrativa Expresiva** nos brindan dinámicas donde la palabra es la protagonista.

Con todas estas herramientas exploraremos las tierras del Mundo Emocional de las mujeres.

# SEMINARIO

## MUJER Y MUNDO EMOCIONAL

### PROGRAMA DE 16 SESIONES

#### TEMA 1/ QUÉ SON LAS EMOCIONES.

CÓMO NOS AFECTAN Y NOS DETERMINAN. (2 SESIONES)

O no sabemos qué nos pasa, o sí lo sabemos, es posible que las reprimamos hasta el punto de explotar.

¿Qué sabemos de nuestras emociones y de las posibilidades para expresarlas?

Existe la creencia de que nuestro mundo emocional es algo descontrolado y un lugar inseguro para entrar. Pero no es así, este seminario será "un mapa" para poder entrar, conocernos, aprender, y poder salir. Iremos por esas tierras, con este mapa y con el catalejo de la auto-escucha, la consciencia de sentir las emociones y el poder que otorga nombrarlas.

Analizaremos juntas las coordenadas del contexto social y vincular: nuestros aprendizajes sobre cómo vivir nuestras emociones. Indagaremos en las relaciones entre el pensar, sentir, hacer.

¿Qué determina qué? ¿La emoción o el pensamiento?

El camino de la complementariedad.

Aportaciones de la neurociencia al campo de las emociones.

#### TEMA 2./ LA OMNIPRESENTE CULPA (3 SESIONES)

La culpa es más sentida y sufrida por las mujeres que por los hombres. Está tan presente que a veces, la consideramos como parte de nuestra identidad. Incorporamos culpas ancestrales. A medida que vamos teniendo más roles (pareja, madre, etc) más culpa.

Entender el mecanismo de la culpa con sus diferentes funciones y partes, es primordial para reubicar esta emoción y que no limite tanto nuestras vidas.

# SEMINARIO

## MUJER Y MUNDO EMOCIONAL

### TEMA 3/ LA ESCONDIDA TRISTEZA (1 SESIÓN)

La tristeza tiene diferentes intensidades y a veces es muy necesaria vivirla para algunos procesos vitales. El ideal social de tener que ser felices con sus propuestas frívolas, consumistas, e individualistas, resulta una exigencia difícil de llevar.

El mapa aquí nos muestra que para andar por estas tierras tenemos a nuestro alcance, herramientas precisas para respetar el dolor, quitar el drama si cabe, hacer duelos si son necesarios y respetar nuestros procesos íntimos.

### TEMA 4/ EL DES/CON-TROLADO ENFADO (1 SESIÓN)

Algunas mujeres no se permiten enfadarse. Son mujeres con una fuerte tendencia a agradar a los demás, donde prima ser aceptadas, antes de decir su verdad. Pero la realidad es que las mujeres también nos enfadamos y muchas veces nos asustamos de lo que sentimos y podemos llegar a hacer por estar enfadadas. Realizaremos aprendizajes sobre cómo es, como se manifiesta, y que podemos hacer con nuestro enfado.

### TEMA 5/ EL LIMITANTE MIEDO (1 SESIÓN)

El miedo suele estar presente en nuestras vidas más de lo que creemos y quisiéramos. La exigencia a "no tener miedo" no es una sana solución. Mirarlo más de cerca para comprenderlo desde nuestro contexto social y nuestra historia vincular es el camino que haremos para conocer las herramientas que nos ayuden a quitarnos alguna que otra limitación.

### TEMA 6/ LA AMENAZADORA ANSIEDAD (1 SESIÓN)

En los tiempos que corren ha habido una alarmante subida de personas que sufren ansiedad. La ansiedad tiene que ver con la frustración, el estrés, la manera de cómo nos hablamos, entre otros aspectos. La propuesta para esta sesión es indagar de qué manera se manifiesta esta emoción y las herramientas para saber acompañarse en esos momentos.

# SEMINARIO

## MUJER Y MUNDO EMOCIONAL

### TEMA 7/ EMOCIONES Y SEXUALIDAD (2 SESIONES)

Tanto en la sexualidad como en la no-sexualidad (esos períodos donde nos desconectamos de nuestro cuerpo y placer) aparecen emociones que "nos llevan" a sitios determinados.

Es complicado tener la vivencia de una sexu@lidad plena si estamos desvinculadas del cuerpo.

A veces pensamos en el goce como algo externo, que nos viene dado desde ese otr@, pero el verdadero placer comienza en los territorios corporales, en el propio territorio corporal.

Por esto la sexualidad, el placer, los orgasmos, son responsabilidad de la propia mujer.

Es necesario que como mujeres reconectemos con nuestro cuerpo, con nuestra naturaleza sexual y sensual.

En un mundo que ha ido de la represión absoluta al extremo contrario, donde los cuerpos se usan como objetos, sin emoción, sin compromiso, sin vincularnos, la invitación es siempre a que se acerquen al goce que eleva y dignifica a la persona.

Realizaremos una investigación en cómo sienten la sensualidad y sexualidad en estos momentos de la vida.

### TEMA 8/ EL CANSANCIO/ DESCANSO DE LAS MUJERES (1 SESIÓN)

Las mujeres en diferentes momentos de la vida, estamos agotadas. ¿Nos permitimos descansar? ¿qué emoción surge cuando lo hacemos? ¿Qué relación tenemos con (tanta) actividad...? Explorar el cansancio y construir el merecido descanso sin caer en culpa, las exigencias, "las listas", es urgente.

# SEMINARIO

## MUJER Y MUNDO EMOCIONAL

### TEMA 9/ EL AMOR (TAMBIÉN) PARA UNA MISMA (1 SESIÓN)

Las mujeres hemos sido educadas para atender, cuidar, y amar a los demás. Lo de quererse a una misma, es una actitud y una vivencia que es necesaria aprenderla junto a la auto-responsabilidad. (No por quererme me permito cualquier cosa...). Investigaremos las formas y colores de este amor.

### TEMA 10 / EL AUTO RECONOCIMIENTO (2 SESIONES)

El auto-reconocimiento es como unos de los Tesoros Inmateriales de la persona. Hay mujeres que creen que no tiene nada bueno para decirse, pero a medida que recorremos estas tierras, sí van encontrando los frutos de los árboles que ellas mismas plantaron hace tiempo, alguna vez. Palabras y creaciones para que se valoren a sí mismas, más allá de sus roles y su trabajo. Una experiencia sumamente reconfortante.

### TEMA 11/ LA ALEGRÍA Y EL FLUIR CON LA VIDA (1 SESIÓN)

En muchos momentos, a las mujeres nos viene bien recordar que también tenemos la alegría y el fluir de la vida a nuestro alcance. No sólo para disfrutar cuando viene de fuera de nosotras, sino también para buscar ese nido interior donde nos estamos esperando. Fluir para disfrutar, crear espontáneamente para nosotras mismas es construir un espacio sagrado y necesario.

### TEMA 12/ CIERRE DEL RECORRIDO (1 SESIÓN)

Con dinámicas grupales e individuales generaremos un espacio para recoger aprendizajes sobre la experiencia.

# SEMINARIO

## MUJER Y MUNDO EMOCIONAL

### ASPECTOS DEL ENCUADRE

#### FRECUENCIA

Sesiones semanales o mensuales de 3 horas cada encuentro.  
(También se podrían realizar 3 o 4 sesiones consecutivas durante un fin de semana mensual).

Otra opción: menos sesiones, eligiendo las temáticas específicas para cada sesión.

#### DIRIGIDO A

Mujeres mayores de edad que deseen realizar un recorrido por el mundo de las emociones, asumiendo el compromiso de participar en todo el ciclo.

#### GRUPO DE

Mínimo de 14 y máximo de 25 mujeres.

#### NECESIDADES TÉCNICAS

Una sala diáfana con sillas. Si es posible colchonetas y mantitas (o se les pide que las traigan las participantes)

#### COORDINADO POR

Gabriela Waisberg, terapeuta Gestalt/ Arteterapeuta. Con amplia experiencia en el acompañamiento y guía para mujeres.

#### COSTE DEL SEMINARIO

A modo de referencia:

Si se realiza en un Centro o Institución, se cobraría 79€ + IVA la hora de seminario.  
Si es en otro encuadre, cada persona aboná por cada sesión 45€/ Seminario completo: 685€ (en vez de 720€) Se puede realizar el pago en dos veces. Se cobraría además una matrícula de 45€ que es la cuota de la última sesión.

(Materiales de arteterapia incluidos y carpeta de lectura con ejercicios para casa sobre cada emoción elaborada en los encuentros)

Gabriela Waisberg/Arteterapeuta Gestalt Humanista.  
gabrielawz@gmail.com/ 650 06 42 72