

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

Calidad de vida y felicidad



Propósito

Reflexionar sobre la importancia de tener una vida digna y con calidad, reconocer que esto pasa por la defensa de mis derechos como persona humana

362.83

I59 fa Instituto Nacional de las Mujeres

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: calidad de vida y felicidad / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2008. (Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 6; Desarrollo humano, pobreza y mujeres; n. 6)

36 p., 21.5 X 14 cm

ISBN 978 9968-25-144-0

1. CALIDAD DE VIDA. 2. POBREZA. 3. DESARROLLO HUMANO. 4. CAPACITACION. 5. EMPODERAMIENTO. 6. DERECHOS DE LAS MUJERES. I. Título

Consultoras: Ana María Trejos
Ann Robert

Coordinación General: Nielsen Pérez Pérez
Lorena Flores Salazar

Supervisión Técnica: Nielsen Pérez Pérez
Olga Quesada Sancho

Revisado por: Olga Quesada Sancho
Carol Valerio Vega
Evelyn Piedra Rodríguez
Antonieta Fernández
M. Esther Vargas Vega
Olga Villalobos Brilla

DISEÑO E IMPRESIÓN

Diseño Editorial

www.kikeytetey.com



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
---------------------------	----------

SESIÓN INICIAL

Todas las personas tenemos derecho a la felicidad y por ende a la calidad de vida.....	6
---	----------

Actividad I.1

Revisando el material de autoaprendizaje	7
--	---

Actividad I.2

¿Qué es la felicidad?	9
-----------------------------	---

Actividad I.3

¿Cuál es la diferencia entre la alegría y la felicidad?	13
--	----

Actividad I.4

¿Qué es calidad de vida?	16
--------------------------------	----

SESIÓN FINAL

Tomo decisiones para mejorar mi calidad de vida ...	20
--	-----------

Actividad I.1

Reviso y comparto nuestras intenciones de mejoramiento de nuestra calidad de vida	21
--	----

Actividad I.2

Practico un ejercicio llamado Tai Chi	24
---	----

Actividad I.3

Crear y compartir una comida saludable	29
--	----

Actividad I.4

¿Qué hay en nuestra comunidad que nos puede ayudar a mejorar nuestra calidad de vida?	32
--	----

PRESENTACIÓN

En el marco de la Ley No. 7769 el conjunto de instituciones encargadas de brindar a las mujeres una formación integral que comprenda capacitación técnica, académica, socio-laboral y humana, presenta la siguiente colección de 8 temáticas de fundamental importancia para el crecimiento personal y colectivo de las mujeres.

Estas temáticas dan continuidad al proceso formativo que el INAMU lleva a cabo con las mujeres denominado: Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida, en el marco de la ley, y tienen como objetivo que las mujeres profundicen en aquellos temas de mayor interés para cada una, consolidando y enriqueciendo lo visto en el primer proceso, de forma que exploren todas las dimensiones de su realización como mujeres.

Las temáticas consideradas son: Salud, Educación, Capacitación Técnica y aprendizaje, Liderazgo, Cómo iniciar un negocio propio?, Calidad de Vida y Felicidad, Derecho al descanso y al entretenimiento, Empleabilidad y Organización y Participación, las cuales promueven la autonomía y el desarrollo de capacidades en las mujeres, con el fin de que éstas mejoren su vida en diferentes campos: emocional, físico, anímico, social y económico.

Estos diferentes temas aportarán a las mujeres un mayor conocimiento y reflexión para orientar sus Planes de Vida, los cuales fueron elaborados en el primer período y serán llevados a la práctica en este segundo momento.

Esperamos que el material facilite conocimientos y herramientas a las mujeres para el logro de sus intereses y expectativas y les permita mejorar sus condiciones de vida, conocer y ejercer sus derechos y potenciar sus múltiples capacidades.



Jeannette Carrillo Madrigal
Presidenta Ejecutiva INAMU

SESIÓN INICIAL

TODAS LAS PERSONAS TENEMOS DERECHO A LA FELICIDAD Y POR ENDE A LA CALIDAD DE VIDA

Hilo conductor: La calidad de vida no se mide solamente por factores relativos a los años que vivamos, si podemos estudiar o si tenemos condiciones económicas para cubrir nuestras necesidades básicas. La calidad de vida implica el reconocimiento de que podemos y requerimos satisfacer las necesidades que como personas humanas tenemos: físicas, económicas, espirituales, sociales, políticas, sexuales sin ninguna discriminación. La felicidad es algo personal, ligado a esa satisfacción y a la posibilidad de disfrutar el momento presente, el aquí y el ahora.

Actividades:

- Actividad 1.1. Revisando nuestro material de autoaprendizaje.
- Actividad 1.2. ¿Qué es la felicidad?
- Actividad 1.3. ¿Cuál es la diferencia entre alegría y felicidad?
- Actividad 1.4. ¿Qué es calidad de vida?



Inicio de la sesión:

- Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las cuatro compañeras encargadas de cerrar la sesión de trabajo, las buscadoras de perlas y las hiladoras. Luego escogen en conjunto a las regalonas para la próxima sesión.

ACTIVIDAD I.I



REVISANDO EL MATERIAL DE AUTOAPRENDIZAJE

Objetivos



- Asegurar la comprensión del material.
- Determinar la mejor forma de trabajar con el material.

Duración: 30 minutos.

Materiales



- Manual de autoaprendizaje.

Descripción



- La facilitadora entrega el material de autoaprendizaje a cada integrante del grupo.
- Insta a la formación de grupos de máximo cuatro personas, de compañeras que en la medida de lo posible, vivan cerca una de la otra. Si algunas compañeras no pueden, o prefieren trabajar solas, es también posible. Sin embargo, siempre les pedirá que escojan a una, dos o tres compañeras, para que tengan a alguien que puedan llamar por teléfono o buscar en caso de dudas o necesidad de compartir, durante el mes de trabajo con el manual.
- Indica que cada grupo debe realizar una breve revisión del material, no para hacer los ejercicios y prácticas, si no para asegurar la comprensión de lo que deben hacer.
- Le solicita a cada grupo analizar la mejor forma de trabajar el material:
 - Hacer el trabajo individualmente y luego reunirse antes de la próxima sesión de trabajo, para compartir los resultados o apoyarse mutuamente.
 - Hacer el trabajo en forma grupal de principio a fin, para lo cual deberían organizarse para reunirse en tantas ocasiones como estimen conveniente.
- Luego, cada grupo explica sus dudas y acuerdos y en plenaria, la facilitadora procura que sean las mismas participantes quienes aclaren entre sí

sus dudas e intervendrá solamente cuando sea imprescindible para generar la confianza de que no requieren su intervención para un trabajo que deberán hacer solas.

- Procura que brevemente, las participantes cuenten cómo se han organizado pues quizá puedan aprender la una de la otra y tomar ideas para hacerlo.
- Al final la facilitadora recuerda al grupo que la metodología consiste en seguir el material y realizar las prácticas que ahí se plantean; ya que la sesión final requiere que se haya realizado.

ACTIVIDAD 1.2



¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

Objetivos



- Tomar conciencia del significado personal de la felicidad.
- Valorar otros puntos de vista con respecto a su significado.

Duración: 40 minutos.

Materiales



- Lista de citas relativas al concepto de felicidad.
- Hojas en blanco.
- Marcadores de diferentes colores.

Descripción



- La facilitadora le entrega a cada participante la siguiente lista de citas relativas a la felicidad, una hoja blanca y un marcador.
 - La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días.
 - Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace.
 - La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.
 - Buscamos la felicidad, pero sin saber dónde ni cómo hallarla.
 - La felicidad no está en los años, meses, en las semanas. Sólo se puede encontrar en el momento. Disfruta de cada momento como si fuera el último día de la vida.

- La suprema felicidad de la vida es saber que eres amado por ti mismo o, más exactamente, a pesar de ti mismo.
- Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad.
- La puerta de la felicidad se abre hacia dentro, hay que retirarse un poco para abrirla, si uno la empuja, la cierra cada vez más.
- La felicidad para mí consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia.
- Si quieres comprender la palabra felicidad, tienes que entenderla como recompensa y no como fin.
- La felicidad, en mi opinión, consiste en el equilibrio y en el término medio en todas las cosas.
- La felicidad consiste, principalmente en querer ser lo que una es.
- Quien busca la felicidad fuera de sí es como un caracol que camina en busca de su casa.
- Con frecuencia, algunos buscan la felicidad como se buscan los lentes cuando se tienen sobre la nariz.
- La felicidad no consiste en adquirir y gozar, sino en no desear nada, pues consiste en ser libre.
- Estando siempre dispuestas a ser felices, es inevitable no serlo alguna vez.
- La felicidad no está en vivir, sino en saber vivir.

- Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo.
- Las personas olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias.
- Ninguna persona es feliz a menos que crea serlo.
- La felicidad es una elección que se puede hacer en cualquier momento y en cualquier lugar.
- La facilitadora solicita a cada participante que, individualmente, seleccione la frase que más se parezca a su concepto de felicidad.
- Una vez seleccionada la frase, pide que se formen grupos de máximo 4 personas, para que compartan la frase seleccionada y se expliquen mutuamente las razones de tal elección.
- Le solicita a cada grupo que intenten crear una frase grupal que resuma el sentir de todas.
- Pide que, con el marcador, escriban o dibujen la frase grupal en la hoja en blanco.
- Cuando han concluido de escribir o dibujar pide que una integrante de cada grupo se ponga de pie y muestre a todo el grupo la frase construida.
- Una vez hecho esto, les hace las siguientes preguntas:
 - ¿Fue fácil llegar a una frase común sobre la felicidad?
 - ¿Cuáles diferencias encuentran en las frases construidas por cada grupo?

- ¿Cuáles similitudes encuentran entre las frases construidas por cada grupo?
- ¿Qué podemos concluir acerca de lo que es la felicidad después de haber escuchado las ideas de todos los grupos?
- Insta a las participantes a reflexionar sobre si esta dinámica ha hecho que cambie alguna de sus ideas con respecto a lo que es la felicidad.

ACTIVIDAD 1.3



¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LA ALEGRÍA Y LA FELICIDAD?

Objetivo



- Identificar la diferencia entre alegría y felicidad.

Duración: 40 minutos.

Materiales



- Papel de regalo y cinta adhesiva.
- Pequeños obsequios como caramelos, chocolates, peines, cepillos, frutas, aretes, adornitos, etc.

- Una bolsa de regalo grande y bellamente arreglada.
- Papel periódico.



Descripción

- La facilitadora explica que hará una competencia que consiste en lo siguiente:
 - Hay un tesoro para entregarlo a alguna de las participantes. Muestra una bolsa grande (la cual está llena de papel periódico, pero ellas no lo saben).
 - El tesoro será ganado por aquella participante que logre recolectar la mayor cantidad de sobres pequeñitos (la cantidad depende del tamaño del grupo, debe hacer por lo menos tantos premios como participantes) que se encuentran escondidos en diferentes rincones de la clase o, de las zonas verdes si hubiese.
 - El tiempo que disponen es de 10 minutos para hacerlo. En caso de haber empates se tirarán monedas al aire hasta que salga alguna ganadora. Los sobres no se abren hasta el final.
- Concluido el tiempo pide que alce la mano: ¿quién tiene más de 2 sobres?, ¿quién tiene más de 3 sobres?, ¿quién tiene más de 4 sobres? Y así sucesivamente hasta determinar quién o quiénes tienen más sobres.

- Llama a la que quede ganadora y entre aplausos le entrega el tesoro y le solicita abrirlo en frente del grupo.
- Sin tomar aún la reacción del grupo, le pide a la ganadora que abra los sobres pequeños en los cuales hay regalos, lo mismo que el resto del grupo que encontraron sobres.
- Una vez que todas han abierto sus sobres inicia una serie de preguntas con respecto a la dinámica:
 - ¿Qué sintieron las que no ganaron y la ganadora, antes de saber lo que había dentro de la bolsa grande y los sobres?
 - ¿Qué sintió la ganadora cuando abrió la bolsa grande?
 - ¿Sintieron alegría cuando abrieron los sobres pequeños?
 - ¿En qué se parece esta búsqueda del tesoro a la búsqueda de la felicidad?
 - ¿Cuando creemos que la felicidad está fuera de nosotras, es porque creemos que una persona o un objeto es el motivo de nuestra felicidad y competimos por ello?
 - La idea a concluir es que la felicidad no es destino, es un camino, no es una carrera por llegar a un lugar y ganar. Si no disfrutamos el camino no tendremos la oportunidad de vivir la alegría de las pequeñas victorias, que al fin sumadas, son las que construyen una felicidad cotidiana. Pregunta

a las participantes que si han tenido alguna vez la idea de que van a ser felices si sucede algo como: tener casa, que el marido no sea infiel, que el hijo no use drogas, que se pegue los tiempos, etc. y que cuando los tiene se da cuenta que aún no se siente feliz y que ahora tiene otra meta que alcanzar para ser feliz.

ACTIVIDAD I.4



¿QUÉ ES CALIDAD DE VIDA?

Objetivos



- Reconocer el significado personal de “calidad de vida”.
- Darse cuenta de que se puede esperar más de la calidad de vida.
- Identificar los componentes de una calidad de vida total.

Duración: 1 hora.

Materiales



- Hoja de descripción de calidad de vida (ver en la página que sigue).

- Hojas de rotafolio.
- Hojas en blanco.
- Marcadores.



Descripción

- La facilitadora solicita al grupo que se formen en parejas.
- Le pide a cada pareja que completen el siguiente formulario sobre su opinión de lo que es buena calidad de vida y mala calidad de vida.

HOJA DE DESCRIPCIÓN DE CALIDAD DE VIDA

1. Imaginen la persona con mejor calidad de vida que ustedes conozcan. Describan o dibujen las características de esa persona que cada quien eligió, siempre y cuando todas estén de acuerdo en la característica.	2. Imaginen la persona con peor calidad de vida que ustedes conozcan. Describan o dibujen las características de esa persona que cada quien eligió, siempre y cuando todas estén de acuerdo en la característica.

- Luego forma dos parejas y un grupo de cuatro, hasta completar 5 grupos de cuatro personas. Le pide a cada cuarteto que analice las hojas que traían y formen una sola descripción una vez que hayan dado las explicaciones correspondientes sobre las personas elegidas y sus características.
- Ahora forma dos grupos de 10 personas y hacen lo mismo, hasta que en plenario se discute el perfil final de una persona con la mejor calidad de vida y una con la peor calidad de vida y se llega a un acuerdo sobre las características de ambas personas. Esta selección se hace argumentado a favor o en contra hasta llegar a consensos.
- La facilitadora debe ser una buena moderadora, haciendo preguntas al grupo sobre el por qué de sus decisiones, de por qué cree que tal o cual característica mejora la calidad de vida y por qué la otra la empeora.
- Va anotando en dos hojas de rotafolio diferentes las características de una buena calidad de vida y las de una mala calidad de vida, haciendo hincapié en que la calidad de vida está ligada a las cosas que podemos disfrutar: una solvencia económica, un entorno sin contaminación y sin violencia, una vivienda digna, en particular. La felicidad es algo más interior; con la misma calidad de vida, hay gente feliz y gente que no lo es.

- Cada participante anota, en una hoja en blanco las características con las que se identifica tanto de la mejor como la peor calidad de vida. Reflexiona individualmente sobre cómo hacer para mejorar lo que tiende a empeorarle su calidad de vida. Esto lo hará una vez que inicie su trabajo con el material de autoaprendizaje y tendrá que traerlo para la sesión final de este módulo.

Cierre de la sesión:

Duración: 20 minutos

- La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

SESIÓN FINAL

TOMO DECISIONES PARA MEJORAR MI CALIDAD DE VIDA

Hilo conductor: El mejoramiento de mi calidad de vida depende en gran medida de mis decisiones. En lo que depende de mí, debo empezar a aplicarlo y en lo que no depende de mí, debo intentar influir para que cambie a mi favor.

Actividades:

- Actividad 1.1 Reviso y comparto mis intenciones de mejoramiento de mi calidad de vida.
- Actividad 1.2 Compartimos un ejercicio llamado Tai Chi.
- Actividad 1.3 Creamos y compartimos una comida saludable.
- Actividad 1.4 Analizamos nuestro entorno y ubicamos los aspectos que nos pueden ayudar a mejorar nuestra calidad de vida y nuestra felicidad.



Inicio de la sesión:

- Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las cuatro compañeras encargadas de cerrar la sesión de trabajo, las buscadoras de perlas y las hiladoras. Luego escogen en conjunto a las regalonas para la próxima sesión.
- Se dedican 45 minutos a intercambiar sobre el trabajo con el manual, aclarar las dudas que no se vayan a aclarar en las actividades previstas en la sesión, y recibir comentarios.
- Para ello, las participantes se ubican en grupos pequeños, y comparten su experiencia con el manual. Evacuan dudas y comentarios entre ellas, y definen las que quieren hacer al grupo grande y las que quieren hacer a la facilitadora.
- La facilitadora anima la plenaria.

ACTIVIDAD I.I



REVISO Y COMPARTO NUESTRAS INTENCIONES DE MEJORAMIENTO DE NUESTRA CALIDAD DE VIDA



Objetivos

- Compartir nuestras intenciones de mejorar nuestra calidad de vida.

- Recibir retroalimentación del grupo para ampliar nuestro horizonte con respecto a nuestras intenciones.

Duración: 60 minutos.

Materiales



- Un juego por persona, de fotos e imágenes fotocopias, que tengan que ver con la calidad de vida.
- Hojas de papel y cinta adhesiva o goma para unir varias hojas si se requiere.
- Crayolas, marcadores y lápices.
- Tiliches.
- Plasticina (que se puede hacer mezclando harina, agua, y sal).
- Cartulina o papel de construcción.
- Pedazos de estereofón, y otro material adecuado que esté a la mano.

Descripción



- La facilitadora entrega a cada participante un juego de fotos e imágenes y algunas hojas de papel en blanco.
- Le pide que construya una historieta o una imagen sobre sí misma y los aspectos de su calidad de vida que quiere mejorar, (esta parte es corta, ya que se

apoyan en lo que reflexionaron previamente, en el trabajo con el manual).

- Una vez que lo han hecho, se unen en grupos de unas cinco personas para que compartan sus obras, las expliquen y conversen sobre los intereses e intenciones de cada una.
- Luego la facilitadora les entrega a cada grupo tili-ches, plasticina, cartulina o papel de construcción, pedazos de estereofón y les pide que cada uno confeccione una escultura que incluya las hojas preparadas por cada mujer en el grupo, y refleje las cosas que se pueden apoyar entre ellas para lograr estas mejoras.
- Para hacerla, deberán:
 - Analizar lo que tienen en común y lo que tienen de particular cada una de ellas.
 - Definir la estrategia común, es decir, la forma en la que se pueden apoyar una a la otra, ya que la estatua deberá reflejar esta parte.
- Para finalizar la actividad, las obras se exponen y el grupo las mira y las comenta, como una exposición de arte.

ACTIVIDAD 1.2



PRACTICO UN EJERCICIO LLAMADO TAI CHI

Objetivos



- Experimentar la relajación y conexión consigo misma y su propio centro, y la relación energética con las demás al utilizar esta técnica.
- Tomar conciencia de nuevas alternativas para el mejoramiento de su calidad de vida.

Duración: 30 minutos.

Materiales



- Grabadora y un CD con música suave, rítmica y calmada.

Descripción



- La facilitadora empieza con una breve descripción del Tai Chi y la forma en que debe usarse: Tai Chi es una antigua disciplina china practicada para mejorar la salud, para meditar, como ejercicio,

para liberar energía (“Chi”) y para autodefensa. La lenta liberación de los movimientos enfatiza el conocimiento integral de la persona; el conocimiento del cuerpo, la respiración, relajación y movimiento continuo; la mente alerta y serena, en el aquí y el ahora; el equilibrio y economía en los movimientos. Aunque hay formas clásicas para aprenderlo esto requiere de muchos años de aprendizaje, la esencia del Tai Chi es la expresión de la relación entre una misma y toda la creación, a través de integrar los movimientos, todos los días de la vida. Hoy haremos una primera práctica para que puedan valorarlo. Hay muchos grupos de Tai Chi en Costa Rica, que se pueden contactar si les interesara saber más sobre esta manera de disfrutar y mejorar la vida.

- La facilitadora pide a las participantes se coloquen alrededor del salón, dejando espacio suficiente para moverse, y les dice que ellas experimentarán con sus cuerpos mientras se vayan dando las instrucciones. Les sugiere que presten atención a los sentimientos que se presenten durante el ejercicio, y a las diferentes áreas de tensión en el cuerpo; así como al equilibrio durante los movimientos.
- Se explica que “la mayor parte del tiempo no hacemos caso de los mensajes corporales sutiles, a nuestra manera de movernos ni a las tensiones musculares crónicas que nos provocamos por movernos siempre rápidamente de donde estamos, a donde queremos estar”.

- La facilitadora pone la música de fondo e inicia el movimiento del Tai Chi haciendo pausas entre cada uno al darles las instrucciones:
1. Separen los pies hasta quedar paralelos con los hombros. Lentamente doblen las rodillas. Escuchen interiormente; sientan la posición de su cuerpo, las ligeras tensiones y contracciones, escuchen los latidos de su corazón, escuchen su respiración. Mantengan la postura del cuerpo, fíjense en lo que hacen para mantener el equilibrio.
 2. Lentamente, con las rodillas dobladas, balanceen la pelvis y la cadera hacia delante, de manera que la columna vertebral quede recta, y mantengan la posición fijándose en lo que hacen para mantener el equilibrio.
 3. Ahora relajen los hombros y el pecho y respiren, empezando por llenar la parte inferior de los pulmones. Para ello respire inflando el abdomen y no el pecho y mantengan la posición fijándose en lo que hacen para mantener el equilibrio.
 4. Enfoquen su atención en el estómago, unos cinco centímetros abajo del ombligo. Este es su “centro”. Empleen la fantasía, imaginen una gran bola de fuego o un horno en ese lugar, que mandará chorros de energía a cualquier parte de su cuerpo. Sientan fuerte y sólido en su centro.
 5. Cuando su centro, las haga sentir fuertes debajo de la cintura, permitan que la parte superior de su cuerpo se haga ligera, dejen flotar su cabeza. Déjenla girar lentamente en pequeños círculos

hasta que encuentre el punto donde su cabeza está en equilibrio, la cara hacia delante y la barbilla ligeramente hacia abajo. Imaginen que la parte superior de su cabeza está sostenida por un delgado hilo desde el cielo. Entre su abdomen y su cabeza flotando, la espalda estará derecha pero no tirante o rígida. La espalda deberá permanecer siempre recta.

6. Nuevamente sientan el ritmo de la respiración e imaginen que la parte superior de su cuerpo es atravesada por olas de energía con cada respiración.
7. Mantengan la lengua contra el paladar (esto afecta la corriente de energía).
8. Enfoken su pensamiento en las piernas. Trasladen todo su peso a una pierna muy lentamente. Mantengan la posición fijándose en lo que hacen para mantener el equilibrio.
9. Trasladen todo su peso a la otra pierna muy lentamente. Mantengan la posición fijándose en lo que hacen para mantener el equilibrio. Vuelvan a pasar su peso de una pierna a la otra varias veces muy lentamente.
10. Manteniendo las piernas dobladas, den un paso hacia adelante, muy lentamente, pisando primero con el talón. Háganlo muy lentamente, fijándose en lo que hacen para mantener el equilibrio.
11. Continúen caminando lentamente en la misma forma hacia adelante, apoyando el talón primero, luego todo el pie y finalmente cargando el peso

del cuerpo. Concéntrese en la sensación, no en el movimiento.

12. Ahora den un paso hacia atrás teniendo cuidado de “mantener la posición”. Al caminar hacia atrás apoyen primero los dedos de los pies hasta que todo el pie esté apoyado, luego cargue el peso del cuerpo. Continúe caminando hacia atrás. Deje que sus brazos la ayuden en mantener el equilibrio, pero manteniéndoles siempre relajados.
13. Siguen caminando hacia delante o hacia atrás, sintiendo que vivimos en un océano, un universo de energía. Con cada movimiento imagine que está nadando a través de esa energía. Sienta el movimiento de su cuerpo a través de ese océano. Relájese completamente, usando solamente los músculos necesarios para cada movimiento.
14. Siguen imaginándose que se están moviendo en un océano de energía mientras una compañera se mueve y crea una ola, llénense con su propio movimiento, mientras una compañera más ocupa el espacio que usted deja. Deje que todos los movimientos sean tan lentos como sea posible, complementándose con los movimientos de los demás. Todas las participantes están conectadas por las mismas corrientes en el océano de energía.
15. Se sigue el ejercicio durante unos 10 minutos, y luego la facilitadora explica que lo que ellas sintieron es la esencia del Tai Chi. Sugiere que intenten los movimientos durante diez o quince minutos en las mañanas, y también otro tanto por las noches y durante sus actividades del día.

- La facilitadora anima una conversación en la que las participantes van reflexionando a partir de las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio? ¿Qué aprendieron durante el ejercicio? ¿Cómo se pueden aplicar estas cosas del Tai Chi en su vida para mejorarla? ¿Como personas o como grupo?

ACTIVIDAD 1.3



CREAR Y COMPARTIR UNA COMIDA SALUDABLE

- Esta actividad se puede hacer a la hora del refrigerio, con cualquier comida saludable que se quiera compartir.



Objetivos

- Experimentar personalmente la facilidad de preparar un platillo saludable así como lo económico que resulta.
- Tomar conciencia de alternativas saludables y sabrosas para nutrirse.

Duración: 40 minutos.

Materiales



- Grabadora y un CD con música instrumental entusiasta pero suave, acorde con las características del grupo.
- Frutas de temporada (por ejemplo 2 papayas, o 2 melones, o 2 sandías).
- Yogurt natural.
- Miel de abeja.
- Granola.
- Platos hondos y cucharitas desechables.
- Limpioncitos.
- Bolsas de basura.

Descripción



- La facilitadora invita a las participantes a que se distribuyan estas tareas entre ellas:
 - Separar los platos.
 - Cortar la fruta.
 - Poner fruta en los mismos, otras ponen miel en las frutas y las últimas ponen granola.
 - Poner las cucharitas.
 - Repartir.

- Recolectan los platos.
- Limpiar los regueros.
- Les pide que se sienten relajadas, respiren y luego coman con alegría y tranquilidad su plato. Que mastiquen lento y que disfruten cada bocado que se llevan a la boca.
- Una vez que han terminado de comer y recolectado todos los desórdenes les pregunta:
 - ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les pareció comer frutas? ¿Qué fruta les gustó más? ¿Cuáles eran los elementos saludables de esta comida: las frutas, los vegetales o los granos integrales?
 - ¿Creen que ellas podrían idear otras recetas saludables, rápidas y económicas? Entonces insta al grupo a dar ideas de cómo cocinar sin tanta grasa, sin tanta harina, comer comidas más naturales, etc.
- Repasa con las participantes el impacto en la calidad de vida de una alimentación saludable.
- Analiza con ellas las maneras de conseguir y/o sembrar alimentos saludables y plantas medicinales.

ACTIVIDAD 1.4



¿QUÉ HAY EN NUESTRA COMUNIDAD QUE NOS PUEDE AYUDAR A MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA?

Objetivos



- Analizar los recursos existentes en la comunidad que pueden apoyar la mejora de la calidad de vida.
- Tomar conciencia de alternativas saludables y sabrosas para mejorar la calidad de vida.

Duración: 40 minutos.

Materiales



- Hojas de papel rotafolio.
- Marcadores.

Descripción



- La facilitadora inicia la actividad retomando las esculturas. Juntas, y con base en lo que estudiaron en el manual, identifican las áreas de

mejora expresadas ahí. Por ejemplo, alimentación, recreación, etc.

- Las participantes se dividen en grupos pequeños, según sus intereses, y cada grupo escoge una o dos áreas según la cantidad, y hace un inventario de todo lo que hay en la comunidad que puede ayudar en este campo. Pueden ser cosas de la naturaleza, condiciones de la comunidad, conocimientos y cultura presentes en la comunidad, personas, grupos organizados, instituciones, lugares, información, etc.
- Terminan la actividad poniendo sus ideas en común, e ideando una estrategia: ayudarse entre ellas para conseguir estos recursos o propiciar estas condiciones para mejorar su calidad de vida.
- Cada participante ofrece su escultura a una compañera, y recibe una de otra, para llevar a la casa, de recuerdo.

Cierre de la sesión:

Duración: 20 minutos

- La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

[illegible]

