

.

**Módulo Fortalecimiento a organizaciones de Mujeres**

**Unidad: Comunicación- Escuela Hijas del Achiote**

**Realizado por: Corporación Manigua**

**Stella Maris Bermeo- Comunicadora Social**



****

**Presentación**

Cuando las mujeres recurrimos a la voz ahogada, acallada y amordazada, creamos, desarrrollamos, movilizamos y transformamos el desarrollo. Por ello es una herramienta clave en los procesos de empoderamiento. Desde el Proyecto Mujeres craeando y transformando por la Paz de Colombia, busca fortalecer en Mujeres lideresas y no lideresas de sus comunidades, herramientas y potenciar habiidades para la comunicación popular.

La imagen de la mujer es una dimensión encasillada por todas las condiciones sociales de nuestro mundo. Conformadas como seres para servir a otros, para encnatar y estar bien para otros. La cultura y el mundo patriarcal “cala” hondo en nuestro interior como seres opacas, secundarias e incmpletas.

Unos de los instrumentos abarcadores del siglo XXI, cuya función es representar, resignificar,, educar y aformar perfiles humanos, es sin duda el de los Medios de Comunicación de masas, cuyos mensajes, mandatos, normas, reaformaciones de lo que los otros esperan de las mujeres, circulan por millones en todo el mundo, en forma instantanea y uniformada.

No existe hoy en día mayor globalización que la marcada por los medios, sus instrumentos de alta tecnología, permiten circular en segundos, reflejos culturales propios y ajenos, cuya distribución es inmanejable. Estos medios de la literatura popular al internet, a través de los más variados productos del consumo cultural refleja nuestro ser mujer de manera distorcionada y adecuada las necesidades del poder masculino.

La insdutria cultural y de masas, produce contenidos y nos los ofrece, nos seduce y nos dice como debemos vestir, hablar, que hay que comer, coo hay que amar y construye reglas de lo que esta bien y mal acomodando todo y sumando a la cultura patriarcal. Así vemos la creción de novelas rosa con los mimso argumentos historicos, los comisc. La publicidad, pornografía, etc. Y toda esta información mueve nuestras emociones y practicas instalando y repidinedo patrones patriarcales que mantenien la maxima expresión que es el machismo, el sexismo y los lugares de privilegio para los hombres por encima de las mujeres.

se consume la mayoría de veces todos los productos culturales sin hacer una mirada crítica frente a los contenidos de información y comunicación, tampóco se analiza como se representan las mujeres en los medios y cómo están estas participando en ello.

Por otro lado el derecho a la comunicación y al estar en los Medios es muy vedado para las mujeres aún, sigue siendo un medio muy patriarcal, con barreras de acceso a las mujeres. Las mujeres estamos hablando y comunicando de maneras diferentes y esto afecta al sistema patriarcal.

Por ello desde esta unidad de formación buscamos “ponernos las gafas vietas” con las mujeres, es decir, generar critica frente a como las mujeres estamos participando en los medios; pero más allá, es cómo las mujeres tomamos la voz que siempre hemos tenido y la “alzamos” para ponerla al servicio de todos y todas.

Esta vez lo hacemos desde la comunicación Popular, sin medios de comunicación por medio, sino desde el cuerpo ( lenguaje corporal) desde las voz ( vox populi y radio bemba) desde las redes de apoyo y circulación de información que puede movilizar las mujeres para que sus vidas cotidiandas sean mejores.

Se busca trabajar “brevemente” con las mujeres una comunicación popular, noviolenta y transformadora de su desarrollo, potenciando una mirada hacía sí misma, haciendo conciencia “darse cuenta” de sus posturas corporales, sus tonos de voz, su mirada, sus inflexiones en modulación, volumnen.

Tomar la palabra y elevarla es trabajar empoderamiento con mujeres que han estado en silencio escucando y con miedo por lo dicho “que hablen los que saben, los que han estudiando, los hombres” y ahora que están ocupado cargos en las juntas de acción comunal, que son representantes de otros grupos de mujeres, de madres comunitarias, de sí mismas ante necesidades y reclamo de sus derechos; ahora que han logrado ganar espacios de poder; las mujeres se ven enfrentadas a comunicar ideas que no siempre logran trasmitir bien y por ello pierden fuerza en la transformación de las necesidades que buscan resolver.

Buscamos entonces avanzar en conciencia sobre la comunicación como herramientas transformadora. Que pueda poco a poco hacer mella a este poder tan manejado por un pequeño grupo en el mundo y el país. La comuniccaión está en nuestro cuerpo y en la voz. Y desde ahí activaremos la fuerza motora y empoderadora con las mujeres.

 Objetivos

1. Brindar herramientas comunicativas practicas a mujeres para que puedan agenciar acciones de comunicación oral y escrita con mayor seguridad en sus comunidades.
2. Reflexionar con las mujeres la importancia de la comunicación en la vida cotidiana y su poder de transformación para el desarrollo y el cambio social.
3. Generar conciencia de la comuicación vervabl y no verbal desde la puesta del cuerpo y la voz.



**Tiempo:** 16 horas, adapatable a 8 horas.

Numero de participantes: Máximo 30

Necesidades: Espacio amplio, sin ruidos, equipos, sonido, videos para proyectar, colchonetas, papel, almuerzo y refrigerios. Kit de material como: Periódico, marcadores, hojas blancas, lanas, tijeras, etc.

**Sugerencia**: Si es Posible se puede realizar otro espacio de formación para desarrollar taller practico de cómo hacer un cartel, cómo hacer un folleto y cómo hacer un clip avisual para proyectar e redes sociales.

Con mujeres en comunidades en donde sobresale el analbafetismo, es importante hacer un taller básico de alfabetización y de narración oral, para potenciar su voz como un instrumento vital.



**Metodología**

Esta unidad está orientada en una metodología flexible, que combina horas de exposición y ejercicios prácticos; con unos aportes teóricos que serán narrados y compartidos de manera vivencial.

Desde el enfoque socio afectivo se buscará trabajar con las experiencias y emociones de las participantes, resaltando el trabajo del cuerpo, la voz, y las maneras de comunicar y expresar. Trayendo desde las propias necesidades e historia de vida las necesidades que hay para comunicar. Pasando por la conciencia del cuerpo comunicante.

Se trabjará en cuatro momentos ejes como la comunicación corporal, comunicación no violenta, tipos de comunicación, cómo armar un discurso.

**Comunicación una manera de crear y transformar**

**Primer momento:**

**Construcción desde mi cuerpo, mi historia y el poder de la comunicación popular**

**Tiempo:** 3 horas

1. Comunición corporal manejo del espacio escenico. ( posturas) Calentamiento corporal; ejercicios de respiración y de voz. ( 40 minutos)

2-Mi historia de vida: primer relato de comunicación sobre mi misma. ( noticias de mi misma) ( 2 horas)

3-Ejercicio colectivo: Construir una arenga para decir en algunos momentos de la clase. ( 30 minutos)

\*\*\*

1.Que es la comunicación y qué tipos de comunicación conocen ( comunicacaión masiva y un ejemplo de publicidad)

2.comunicación popular ( Copleras, radio bemba, cartel o periodico mural, etc)



**Segundo momento:**

**Empoderamiento Comunicacional**

Tiempo: 1 hora y 30 minutos

1. Comunicación NoViolenta y modelos de comunicación.



**Tercer momento**:

**Este es mi discurso**

 Tiempo: 2 a 4 horas

1-Pasos para armar un discurso. (Proyecciones de los videos: Francia Marquez, Berta caseres y Isabel allende, policarpa salavarrieta)

2. -Construcción de discurso y presentación del discurso.

**Trabajo para consultar en casa**: Entregar Conversaciones con Violeta Florece Thomas.

**Momento Cuatro**: Autoconfianza.

Tiempo: 30 minutos.

-Enseñar a hacer un anclaje de poder para la seguridad y la autoconfianza.

-Evaluación: Pasar un formato con preguntas.

**Construcción desde mi cuerpo, mi historia y el poder de la comunicación Popular**

**Segundo momento.**

**Tiempo:**3 horas.

**Objetivos:**

1.Que mujeres tomen conciencia dela comunicación no verbal partiendo de las posturas corporales, manejo de espacio y voz.

**2.** Historia de vida como primer narración de misma. ( organización/ Economía del lenguaje,)

**3.** Que encuentren en la Comunicación Popular una herramienta para intervención y movilización social.

**Método**: Danza, escucha activa, manejo de especio, ejercicio de narración, exposición, reflexión, conversaciones, trabajo grupal y producción.

**Materiales:** Música, papeles de colores, tijeras, lapiceros, colchonetas, videos, fotocopia de ejercicios vocales para cada mujer, instrumentos musicales, marcadores, hojas de papel periódico.

  **Para Saber**

La educación popular, al igual que la comunicación, es una perspectiva desde la cual construímos conocimiento, identodad y organización. Cuando hablamos de educación popular nos referimos a una concepción que promueve la democratización de las relaciones, fortaleciendo especios colectivos de interaprendizaje que posibiliten la autonomía de las personas.

La educación popular se relaciona con el empoderamiento, el derecho a participar en la construcción y transformación de nuestro contexto, de la sociedad que queremos y deseamos. Es una propuesta que concibe el conocimiento como una construcción dialectica, ue parte de la practica de la persona, para profundizar en su anañisis crítico y volver a la practica con herramientas que permitan cierta creatividad y transformación.

Esta pedagógia construye saberes críticos que permiten el fortalecimiento de la capacidad de decisión. Creemos fundamental la recuperación de los saberes propios: Partir de ellos y así entre todas construir conocimiento de manera colectiva.

**El cuerpo como lugar de enunciación**

Por otro lado en esta unidad vamos a trabajar desde el cuerpo, como principal vinculo de expresión de la cultura, y desde esta conciencia vamos a reflexionar qué comunicamos, cómo comunicamos y cómo enunciamos.

Por ello vamos a hacer un tarbajo corporal, partiendo de que el cuerpo es territorio social, político y escenario de transformación.

Es por ello que uno de los primeros debates que tenemos que dar es sobre nuestro cuerpo como primer territorio de aprendizaje y transformación individual y colectiva. cómo reconocer esos dispositivos de control y moldeamiento social que todos tenemos incrustados en el cuerpo y en el que estamos inmersos todos los días, y así poder transgredir y darle un lugar de enunciación al mismo. Es por ello que vemos la importancia de reconocer e indagar esos moldeamientos, discursos y prácticas impuestas y recuperar alguna voz, alzarla con libertad para interactuar y construir desde la cultura popular.

**Para Reflexionar y sentir**

1.**Cuerpo y enunciación**

**A.Caminar:**  Invita a las participantes a caminar por el salón y respirar, a medida que van caminando en silencio, van encontrándose con otra compañera y se van saludando solo con el cuerpo. Luego les dice que deben imaginar que el salón es un plato grande no puede estar desequilibrado todas deben ocupar el espacio, estar bien equilibradas y siguen caminando. Cuando la facilitadora observe un hueco, un vació grande invita a que paren y tomen conciencia de ocupar el lugar.

Música: I love this sound- Música percusión.

B-siguen caminando y con indicación o marca de la facilitadora cambian de nivel (caminando y manos arriba es nivel uno, caminando normal y manos al frente es nivel dos, agachadas o arrastrándose es nivel tres) La facilitadora puede jugar con la disociación, diciendo nivel uno y caminar en nivel tres. Todo el tiempo conciencia del espacio.

B.1 **Ejercicio de voz y vocalización** ( ver herramienta anexa)

C. **Círculo es abrazo**: Se toman de la mano y circulan. La facilitadora va y abraza a otra compañera, sin soltarse ninguna del círculo, llevándola a todas y así cada una puede hacer. Se hace en silencio y escuchando la música.

Canción: Somos un circulo: <https://www.youtube.com/watch?v=g-mQ8xNIJUQ>

D-Integración y emociones: Cada una respira, lleva el aire consiente al estómago, retiene y vota lentamente el aire. Integramos la energía y tomamos ponencia del cuerpo. Invita a que caminen expresando diversas emociones, alegría, tristeza, celos, locura, amor, pasión, envidia, ternura, pacifismo, rabia. La facilitadora invita a que caminen con “inseguridad” “caminen con valentía” caminen con seguridad” insiste en que caminen buscando esa postura. Luego invita a que se sientan una presidenta e imaginen que van por la plaza y van a dar un discurso. Luego pide que imaginen van regañadas tristes por alguna palabra que les hayan dicho de que no es capaz de algo… imaginen que llevan una mordaza en la boca, eso no las deja hablar bien, eso les pesa, les impide, les duele…como es esa emoción?, como la siente en el cuerpo?, como la camina, como hace que se mueva?

Por ultimo caminan con “poder” son un sol, son poderosas, tienen voz. Y les pide que muy susurrado digan yo puedo, van elevando la voz hasta gritar: Yo puedo! Y hacen el ademán de quitarse la mordaza invisible.

Las invita a respirar.

**E-Danza Corazón y alma**: Buscamos una compañera y con la mirada y palmas vamos a danzar, pero solo nos tocamos con el dedo corazón de cada una, de las dos manos y danzamos.

Canción: Zorba el Griego.

Integramos: Respiramos y estamos quietas un momento.

F. **La Línea de la Afectividad.**

**Objetivo**: Prepara las personas a una vinculación más intensa, porque la comunicación se realiza con mayor sinceridad a través de los ojos, más que a través de las palabras.

**Canción**: Estas canciones se colocan y se van cambiando para alternar los ritmos y las sensaciones: “Watermark”, Enya - “Nocturno N°3”, Liszt “Impromptu N°3”, Schubert - “Coisa mais linda”, Caetano Veloso

**G.Ronda de la comunión y cuna:** Las personas se toman de la cintura, al mismo tiempo oscilan con los otros e intercambian contactos a través de rostros y cabeza. El objetivo es producir sensaciones de ternura y confianza recíproca.

Es un ejercicio de la Línea de la Afectividad, donde se aprende a dar y a recibir mensajes de afectos en feedback.

Modificación: puede hacerse con ojos vendados y la comunicación se da a través del contacto con otros, se pasan mensajes sin hablar.

**Música:** “We´ve only just begun”, Paul Williams - “Nice to be around”, P. Williams

**H. Ronda Final:** Caminan por todo el salón y van a encontrar una pareja con quién van a finalizar. Se van a mover libremente conformen sientan. Manteniendo el espacio equilibrado.

Música: Se cojo mi caballito. Carlos vives.

I. **Integración y reflexión sobre la comunicación:** se invita a respirar, tomadas de la mano en ronda, van a conversar sobre cómo se sintieron, y se le pregunta si creen que se comunicó algo con los movimientos que se hicieron. Se reflexiona sobre la comunicación del cuerpo como vehículo expresivo. Como lo vestimos, los cuidamos, lo tatuamos, caminamos, movemos, estamos comunicando. La manera como me paro frente a otros está comunicando. Presentación de ejemplos.

Se reflexiona sobre el papel de las mujeres fuera de casa, en los espacios que ha ganado y como al interactuar con otros las maneras como nos vestimos, hablamos, movemos ojos, manos, cabeza, gestos, tonos de voz, van marcado una comunicación con los otros y otras. Cuidar estos mensajes o hacerlos consientes es clave para los objetivos que buscamos.

-Se reflexiona como siempre otros han moldeado nuestro cuerpo, nuestra voz, nuestras emociones para manipularnos. La industria cultural, los comerciales, la moda, la estética, todo un negocio para englobarnos en un modelo de cuerpo para vender cosas y con ellos vender ilusiones. Por ello ver de manera crítica, por ello re preguntarnos por lo que nos vende la televisión y otros medios frente a lo que dice de nuestro cuerpo, nuestra sexualidad es importante para el empoderamiento.

-recuperar la voz para decidir sobre nosotras misma y renombrarnos es clave. Decir “Nosotras” y no “nosotros” es auto reconocernos, es el comienzo de tener conciencia de la palabra.

**2. Dinámica de presentación:** Se invita a hacer dos circulos, uno dentro y otro fuera, luego cada una debe verse a los ojos, la de afuera y la de adentro y se van a conversar y van a rotar con cada pregunta a la izquierda. La facilitadora pregunta: son vecinas, se saludan, se presentan y se van a contar qué alegría he tenido en el último mes. (Pasados unos segundos se dice cambio y la que está en la ronda interna rota a la izquierda). Se saludan con la nueva vecina, se presenta y se van a contar cual ha sido la mayor preocupación que he tenido en el último mes. Y así van rotando las de adentro quedando siempre con una vecina nueva. / Las preguntas pueden ser variadas hasta que vuelvan a quedar las vecinas que iniciaron presentándose.

-Para este taller las preguntas sugeridas son: cuéntele a su vecina Cuales han sido las palabras más bonitas que he escuchado en la vida y por qué. 2. Como mujer cuéntele a la vecina, si me he sentido impedida para hablar en algún espacio y por qué. 3. Que me hace orgullosa de ser mujer. 4. Si tuviera una radio de qué hablaría y a quién.



**Para Hacer**

3- **Dinámica de comunicación**: Se invita a que las mujeres hagan dos filas la A y la B deben quedar iguales en número si son 10 se harán 5 y 5 en cada lado. Una voluntaria de cada fila sale y la facilitadora va a trasmitirle dos mensajes: dos imágenes para que ellas les trasmita a la fila que le corresponde. Le muestra por ejemplo la imagen de una flor a la voluntaria de la fila a y un sol sonriente a la voluntaria de la fila B. Luego la última persona de cada fila van a tener papel blanco y lápiz o marcador para copiar el mensaje trasmitido.

Las voluntarias se hacen en la parte de atrás de sus respetivas filas y la voz de la facilitadora va a empezar a dibujar con los dedos en la espalda de la compañera la imagen que la facilitadora les trasmitió.

La regla es: Nadie habla, no se repite el dibujo d la imagen, cada una va a trasmitir en la espalda de la compañera lo que comprendió. Al final la última persona va a dibujar en la hoja de papel el mensaje táctil que le trasmitieron en su espalda. La fila que termine primero es la ganadora. Pero realmente la ganadora es la que mejor se acercó a la imagen original. La facilitadora muestra las dos imágenes originales. Y reflexión lo lejos o cerca que estaban de dicha imagen.

Luego se hace una reflexión de la distorsión de los mensajes y cómo siempre es “una interpretación” del mundo que cada cual siente. Por ello en comunicación es necesario “la escucha activa” de cuidado y la investigación.

1. **Mi historia de vida contada en dos minutos:** La facilitadora introduce el tema de la importancia de comunicarnos y organizar nuestro discurso, pensar qué quiero trasmitir y para qué, saber qué puedo decir y en qué momento. Se hace alusión a que se dice que las mujeres somos chimosas y hablamos mucho, porque las mujeres somos comunicadoras por naturaleza. Es necesario saber que se ha ganado espacios y que los niveles de la conversación y comunicación han trascendido de la casa a la plaza, a espacios públicos y no es lo mismo halar con los hijos, que hablar con el Alcalde por ejemplo.

Por ello sin perder nuestra marca personal, sabiendo que todas tenemos un tono, un acento, unas maneras de comunicarnos en la tarde se va armar un discurso. Pero no podemos armar discurso sin antes no damos cuenta de nosotras mismas, cada una tiene su propio cuento. ¿Cuál es su cuento?

-Cada mujer va a contar con 10 minutos para organizar cómo va a contar más de 20 años de vida en 2 minutos. Debe escoger qué contar, lo más relevante, pero que le quede claro al público, quién es, de donde viene, que ha hecho, si tiene hijos, si tiene pareja, que le gusta, que no les gusta, que cosas le ha pasado, que ha estudiado, si tiene algún talento, etc no debe responder a preguntan sino contarlo en un relato agradable, bonito y debe entreter al público, debe robarse la atención en dos minutos. Debe hacerlo en primera persona.

-La facilitadora puede entregar a cada mujer una fotocopia de datos claves o una línea del tiempo para que la mujer se guíe. Puede darle ideas de como inicia a narrar. Destacando datos claves. Giros interesantes. Poner la voz y los silencios al contar, los gestos, el cuerpo.

-Las demás mujeres hacen medio círculo y ponen una silla en el centro. Todas van hacer silencio y van a escuchar la historia de la compañera.

-la facilitadora toma nota para después retroalimentar.

1. **Comunicación Popular, comunicación comunitaria:**

- Se indaga que saben y que herramientas se usaran en la comunicación popular?

- Se hace una introducción de la importancia de la comunicación y cómo podemos a través de la voz a voz, llamada “radio bemba” con las coplas, como lo hacen en el pacífico, con los carteles, con una comunicación que cuenten historias propias y libres. Tiene mucho poder porque lo hacemos con nuestra propia voz y recursos.

1. Pero que será eso de la comunicación popular? Es un derecho que tenemos para organizarnos compartir lo que sentimos. Es el proceso de interacción que se da dentro de un grupo de seres humanos y que por tanto genera los referentes, dinámicas y vínculos para que se dé el cambio comunitario y social. Es además el pueblo que crea y se moviliza a partir de su memoria y su realidad.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=fVRnd6qNm-E>

**Se invita a producción de un mensaje:**

Mensajes en voz alta: Arengas mensajes que se comunican en la calle. Ver ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=1bJZA5wtcXk> y <https://www.youtube.com/watch?v=--zjTIA9kKo>

**-Una arenga para escuchar mi voz.** Se hacen dos grupos y se va a invitar a que construyen una arenga muy sencilla: un mensaje que se quiera trasmitir en forma de canto, le buscan ritmo y se ensaya. Ojalá que tenga que ver con los Derechos de las mujeres. Esta arenga va hacer dicha en varios momentos del día y pueden llevarla a la calle.

Anexo: **Ejercicios para vocalizar mejor.**

Tomado de COACHING PARA ANIMADORES A LA LECTURA



- Abra la boca (todo lo que pueda), manténgala así unos diez segundos y vuélvala a cerrar. Estos bostezos repítalos cinco veces en la mañana y cinco en la noche, durante cinco días. Sin exagerar... sin exagerar. (Podría quedarse con la boca abierta).

Al principio puede doler un poco a los lados de la cara. No se preocupe, sólo es la falta de costumbre y de entrenamiento muscular.

 Luego, dedíquese unos 30 días a las vocales, los diptongos y triptongos. Esfuércese por una pronunciación clara, precisa y sonora. Que cada letra suene limpia. Ejercite las veces que pueda.

Primero las vocales separadas: a - e - i - o - u.

Luego cada vocal en forma prolongada e intermitente (cortada): “aaaaaaaaaaaa a - a - a - a- a - aaaaaaaaaaaa a - a- a - a- a - a - a - a " "eeeeeeeeeeee e - e - e - e - e e - e - e eeeeeeeeee... etc".

Seguidamente, combine las vocales; ligándolas: "a - i - o aaaaaaaaaaaiiiiiiiiiiiiaaaaaaaaaaaa a - i - a e - u - e eeeeeeeeeeee uuuuuuuuuuuueeeeeeeeeeee e - u - e".

Así, combinando todas las vocales. Más adelante, practique diptongos cortados y ligados. " a - e - áe áe áe aé a - e áe áe aé aé" En unas ocasiones acentuamos la primera vocal, en otras, la segunda. "a - i ái ai... etc."

Así, continuaremos con ae ai ao au, ea ei eo eu, ia ie io iu, oa oe oi ou, ua ue ui uo.

Posteriormente, llegan los triptongos (tres vocales unidas). También pronúncielas separadas y ligadas; variando los acentos: a - e - i áei aéi aeí (repita varias veces). aaaaaaaaaaaaaaaaaaaéiiiiíiiiiíiiiiiiiiiiii; áeeeeeeeeeeeeeeiíiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii áeeeeeeeeeeeeeeeepeeiiiiiiiiiiilíiiiiíiii; aaaaaaaaaaeeeeeeeeeeeeeeeeí

Prosiga: aea aei aeo aeu, aia aie aío aiu, aoa aoe aoi aou, aua aue aui auo, eac eai eao eau, eia, eie eío eiu, eoa eoe eoi eou, eua eue eui euo, iae iai iao iau, iea iei ieo ieu, ioa ioe ioi iuo, iua iue iui iuo, oae oai oao oau, oea oei oeo oeu, oia oie oio oiu, oua oue oui ouo, uae uai uao uau, uea uei ueo ueu, uia uie uio uiu, uoa uoe uoi uou.

NOTA: No pretenda hacer todos los ejercicios en un día. Dosifique su práctica. Nada adelanta con precipitaciones. Escúchese, insista disciplinadamente, sea constante y no se desanime. Recuerde que "muchos son los llamados y pocos los escogidos". La diferencia está en la paciencia perseverante. Otros estarán jugando o durmiendo; usted, continúe su propósito más firme que nunca. No pierda tiempo pensando o dudando. Más pronto de lo que se imagina... usted llegará a donde quiera llegar.

Continuemos, ahora vienen las **CONSONANTES** adelante:

báe baé bái baí báo báo báu baú...

CAE CAI CAO CAU, DAE DAI DAO DAU, FAE FAI FAO FAU, GAE... etc.

Por último, ejercite combinaciones especiales con triptongos y consonantes; por ejemplo:

TRIAI FLUOU GLIA, ÑEOE, etc.

Mueva bien sus mandíbulas y sus labios para que no se le escape el sonido fuerte y nítido de cada letra. Varíe los acentos.

También hay que fortalecer la lengua. Para eso: saque la legua (lo más que pueda) y vuélvala a su posición normal. Repita esto en la mañana y en la noche unas 5 veces.

Utilicemos la letra L y cantemos sólo con esa letra:

"LLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLL..."

Una melodía en la mañana y otra en la noche, sólo con la letra 'ele'.

Hoy, con la R. Repita lo que dicen los narradores latinoamericanos de automovilismo : "Carrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrro a la vista"

La pronunciación correcta de la letra r es muy importante para la locución radiofónica. Desde luego, sin caer en exageraciones, debemos hacer vibrar correctamente esta letra, especialmente cuando es doble (rr). La lengua y el paladar tienen esa misión. Ayúdelos practicando esto.

"R con R, cigaRRo; R con R, baRRil. Rápido coRRen los caRRos, cargados, de azúcar, al feRRocaRRil".

Otro ejercicio: silbe. Sí, silbe bastante. Al fin y al cabo está expulsando aire y está dando una posición a sus labios. Silbar ayuda a aflojar los labios y a controlar la salida del aire.

Lea o improvise, hable muy pausadamente, lento... "masticando" las palabras, las sílabas y cada letra. Exagere la articulación, la prO - nUn - ciA - ci0n de cada sílaba. Si encuentra una palabra o una sílaba difícil, con mayor razón, con más capricho insista en su correcta, clara y fuerte pro - nun - cia - ción.

Graben 10 minutos silabeando. Léase un párrafo sólo en sílabas. Por ejemplo,

"EL MAS GLO - RIO - SO HE - ROIS - MO ES VEN - CER - SE A U - NO MIS – MO**”**

Y, un último ejercicio para la vocalización que mencionaremos aquí, es el siguiente: entre los dientes, póngase un lápiz en forma horizontal; muérdalo levemente y lea así unos cinco minutos diarios (desde luego, sin soltar el lápiz). Algunos ejercicios le causarán mayor dificultad o dolor que otros; pero, dígame: ¿qué lección no duele?

¡Adelante... adelante!

**Empoderamiento Comunicacional**

**Segundo momento:**

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos.

**Objetivos:** .Que las mujeres Identifiquen cómo los modelos comunicacionales tienen una influencia sobre todos los ámbitos de la vida.

2. Determinar a través del trabajo en equipo los modelos comunicacionales que utilizan.

**Método**: Organización de subgrupos, planeación de juego de roles, presentación pública, trabajo individual diligenciando el formato y plenaria para construir consensos.

**Materiales:** copias del formato de registro para cada persona, papelógrafo o tablero.



Para saber:

El **empoderamiento comunicacional** es el proceso mediante el cual una persona modifica sus estructuras de lenguaje para poder asumir la responsabilidad sobre las palabras que dice.

Para lograr este empoderamiento se requiere **asertividad**, que es la capacidad de expresar los sentimientos, las ideas, las opiniones, los acuerdos, y los desacuerdos de una manera adecuada, libre, clara y sencilla, en el momento justo y a la persona indicada (Corredor & Hernández, 2008).

Ahora bien, este empoderamiento comunicacional lleva a otro tema interesante y necesario para

el trabajo con las comunidades y es el de la comunicación Noviolenta ( CNV) esta fue desarrollada por el psicólogo clínico Marshall Rosenberg en 1984, se pretende a través de esta resolver los conflictos pacíficamente, saber decir NO y aceptar el NO del otro, desarrollar la capacidad de escucha y comprensión (Escuela de comunicación no violenta.

De acuerdo a (Rosenberg, 2006 citado en starviewer.wordpress.com, 2012) el proceso de la CNV se divide en dos modalidades

Escuchar con empatía y expresar con honestidad.

y cuatro pasos:

1. observar sin evaluar,
2. comprobar cómo nos sentimos,
3. Decidir cuáles son nuestras necesidades
4. Especificar una petición.
5. Es importante observar sin evaluar, identificar y expresar los sentimientos y asumir la responsabilidad por esos sentimientos. Finalmente, el objeto de la CNV no consiste en cambiar a la gente ni en modicar su conducta, sino en establecer un tipo de relación basado en la sinceridad y la empatía que permitirá que se satisfagan las necesidades de todos y todas.

**Modelos de Comunicación**

En comunicación existen modelos de Comunicación, porque cada persona puede tener un estilo para expresarse o comunicarse que puede afectar la comunicación que establecemos con otras personas. Para Virginia Satir (1998), la utilización de estos modelos de comunicación puede llevar a que lo que se dice sea completamente diferente a lo que se está sintiendo o pensando, la voz dice una cosa que el resto del cuerpo contradice (Corredor & Hernández, 2008), la persona envía el mensaje en dos niveles.



**Los modelos de comunicación son (Satir, 1998):**

1. Aplacador: habla buscando complacer, se disculpa, no maniesta su desacuerdo, dice a todo sí, sin importar lo que piensa o siente.

2. Acusador: culpa para que el otro crea que es fuerte, siempre encuentra fallas en el interlocutor, es el que manda.

3. Super-razonable: es rígido, calmado, frio, no demuestra ningún sentimiento, la voz es monótona y de palabras abstractas.

4. Irrelevante: ignora la amenaza como si no existiera con el n de que desaparezca verdaderamente. Siempre está en movimiento e ignora las preguntas respondiendo con otras o con ambigüedades.

5. Abierto y fuido: las palabras concuerdan con su expresión facial y postura del cuerpo;

tienen relaciones fáciles, libres y honestas.

**Para Reflexionar**

1. **Ejercicio No escuchar**

Se divide al grupo en dos subgrupos y se les dan las indicaciones por separado para que el otro subgrupo no alcance a escuchar. Los integrantes de uno de los subgrupos van a desempeñar el papel de no escuchar. Intentarán cambiar de tema, sin escuchar a la compañera e incluso sin acompañar la conversación.

El otro subgrupo intentará contar un problema, una noticia importante o algo que sea signicativo, sin saber la reacción de sus otros compañeros.

Una vez entendido todos los roles a desempeñar, se formarán parejas de distintos grupos los dos integrantes.

Intentarán actuar según el papel que les ha sido asignado (el que cuenta y el que no presta atención).

OBSERVACIONES: Estableceremos un tiempo para reflexionar sobre los sentimientos de los dos subgrupos: tanto de los que contaban el problema, como de los integrantes del grupo que no escuchaban.

**2. Observando y analizando:**

Presentación del video: Comunicación no verbal, video multimedia (2´19´´).

**Sinopsis**: En el video se muestra a través de imágenes, diferentes expresiones que utilizamos a diario para comunicar sin h a c e r u s o d e l a s p a l a b r a s . L as participantes del taller identicarán qué elemento no verbal predomina en cada imagen.

[http://www.youtube.com/watch?v=Uc2](http://www.youtube.com/watch) akg74xz4&feature=fvwrel

Pr e s e n t a c i ó n d e l v i d e o: N o e s t a s escuchando . (19´12´´).

**Sinopsis:** Video educativo en el que se presentan las técnicas para escuchar y los errores más frecuentes que ocurren entre l as p e r s o n a s q u e h a b l a n y l as q u e escuchan, además como en algunas ocasiones no se deja hablar a la otra persona cuando es necesario. <http://www.youtube.com/watch>?v=gEQ baZtftsM&feature=related

*I*

Pr e s e n t a c i ó n d e l v i d eo : L a m a l a comunicación . (0.51´´). Caricatura en la que se presenta con humor cómo la mala comunicación interfiere en diferentes actividades y pueden presentarse errores graves. <http://www.youtube.com/watch>?v=c0x4X4u0cNc&feature=related

****

**Para hacer:**-Las asistentes se organizan al azar en 4 grupos.

2. A cada grupo se le asigna un tema (familia, comunidad, etc) en el que se pueden presentar problemas de comunicación, además se le asignan dos o más modelos comunicacionales, el grupo a partir de estos elementos debe proponer una dramatización en la que se reflejen esos elementos, una vez organizada se realiza la presentación en público.

3. Las integrantes de los otros grupos de forma individual diligencian un formato en el que escriben los modelos que identificaron en cada una de las representaciones.

4. Al analizar todas las presentaciones se realiza una plenaria para discutir sobre los modelos que identificaron y se orienta la discusión hacia la construcción de un concepto grupal.

Formato:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | MODELOS IDENTIFICADOS | ¿POR QUÉ CREO QUE SON ESOS MODELOS? |
| GRUPO 1 |  |  |
| GRUPO 2 |  |  |
| GRUPO 3 |  |  |
| GRUPO 4 |  |  |

**Este es mi discurso**

**Segundo momento:**

**Tiempo:** 2 a 4 horas.

**Objetivos:** Este momento busca que las mujeres conozcan los pasos para hacer un discurso oral.

**Método**: visualización de videos ejemplos, exposición, trabajo en grupos e individual.

**Materiales:** video beam, internet o videos para proyectar.

**Para saber**

Un discurso es un pensamiento o razonamiento prolongado expresado por uno o más individuos. Representa una exposición de forma oral y generalmente están dirigidos hacia una o varias personas. Se componen por tres puntos fundamentales: el tema del discurso, el presentador y el auditorio.

Nos interesa que las mujeres comprendar que ellas en su proceso de empoderamiento necesitan herramientas para organizar su conversación, en ganar atención y convecimiento en otros y otras, por ello es necesario aprendan a escuchar, hablar y saberse comunicar y comunicar sus ideas.

Acá veremos pasos sencillos para armar un discurso y a la vez se invita a que la facilitadora reflexione y visibilice con las mujeres como el mundo esta lleno de discursos que afectan nuestra vida y es cesario ser críticas frente a ellos y construir nuestros propios discursos.

**Para Hacer: Ejercicios de Oratoria y comuicación oral**

**Basado en documento PDF: Herramientas de oratoria.**

El elemento mas importante acá es el Poder que tiene nuestra Voz. Y este Poder está integrado por varios componentes.

**Resonancia**: es cuando mi voz retumba o suena.

**Tono:** es si mi voz es (aguda) ó (grave). Alta o baja fina o gruesa (ejemplo condicionado un tenor y un soprano)

**Velocidad**: es si mi habla es rápida o lenta.

**Volumen**: es la intensidad alta ó baja.

**Claridad**: es si mi dicción o pronunciación es clara o enredada.

Inflexión: es si mi habla es pareja o tiene movimiento.

1.- Pídale a las mujeres que formen grupos de 5, seleccionen ó preparen un pequeño texto sobre un tema:

-Medio ambiente

-Violencia contra la mujer

-Derechos de las mujeres

-Las elecciones en Colombia.

Cada grupo prepara el texto escrito y van a relatar en el grupo, cada una va a tener un especip para hablar y relatar lo que escribieron, hablando. Luego que exprese su opinión y el grupo a cada una le harán las siguientes observaciones:

a.- cuando habla su voz es alta o baja......................

b.- es rápida o lenta.......................................................

c.- es modulada o enredada.........................................

d.- es pareja o con movimiento..................................

e.- es plana o con movimiento....................................

1. La facilitadora preprara unas diapositivas o carteleras explicando cómo se organiza un discurso:

 Un discurso debe tener una idea central que no debe darse en las primeras palabras pero tampoco se debe obviar para el ultimo momento, sino que debe seguir un orden de ejecución es decir, una estructura.

Los discursos tienen cabeza y cuerpo, algunos dicen que tiene 5 partes:

**Método de los cinco pasos:**

1. Introducción o saludo.
2. Desarrollo o cuerpo del discurso.
3. Discusión del discurso o alternativas.
4. Recomendación.
5. Conclusión final.

Como hacer:

1. **Paso: Introducción**

**-La Oradora:** Tomará una posición firme, decidida, con porte adecuado, mirando siempre al público; procederá a saludar, pero guardando siempre el reconocimiento al pueblo y las demás personalidades de acuerdo al orden jerárquico que se encuentran en el lugar. Luego tendrá como objetivo reconocer al público del auditorio, en el lugar mismo donde se desarrollarán los hechos o acontecimientos. Es necesario y elegante que el orador haga pensar al auditorio, utilizando citas, ejemplos, pensamientos o experiencias personales, que se relacionen con el lugar ó el público (sin excederse), **pero todo ello debe tener una relación con el tema que se va a tratar**; se utilizará este método para que nuestro discurso sea entretenido y no monótono y frío; es interesante mantener al receptor en una constante atención, de tal forma nos evitaremos pronunciar el nombre del tema.

 Para un discurso el orador no debe utilizar estas frases: **BUENO, BIEN, DISCULPE, ETC; ni tampoco frases de falsa modestia como éstas: TRATARÉ DE HACERLO BIEN.**

En estos casos la oradora da una impresión muy pobre de su personalidad. Evitemos cansar al receptor con muchas palabrerías; la sinceridad, la verdad verdadera y no los conocimientos y soberbia causarán un fuerte impacto, y el orador se convertirá en una persona agradable e interesante.

**B.-DESARROLLO O CUERPO DEL DISCURSO:** Primero no diga nunca que usted no tiene memoria, porque la tiene y debe confiar en ella.

Quizás es la parte más importante del discurso, por la capacidad del conocimiento y/o experiencia que tenga la oradora sobre el tema y su inmensa capacidad de memoria, que será muy valiosa en un determinado momento. Investigue, no hay que decirlo todo, pero sí estar bien preparada.

(…) Lo que significa que será necesario, cuando abordemos un tema, tener en cuenta esta recomendación, quiere decir, hacer una reseña histórica sobre el tema, y aquí la importancia de su conocimiento, experiencia y preparación, como la capacidad de memoria.

**C.-DISCUSIÓN DEL DISCURSO (ALTERNATIVAS)**

En esta parte del Discurso, que es emotiva y vibrante, porque la oradora levantará la voz al punto de la emoción y utilizará las mímicas apasionadas y rítmicas, señalará uno a uno los alcances alternativos sobre los puntos dados en la segunda parte del discurso; así mismo, estos puntos alternativos de solución podrían ser alcances bien estudiados de otras personas o también sugerencias o criterios personales, pero que estos sean posibles de hacer y verdaderos, porque de lo contrario se caería en la demagogia. Es necesario que la firmeza de la voz del orador sea coherente y pareja para no ser perturbado por las otras personas.

**D.-RECOMENDACIÓN**

La oradora, luego de exponer los puntos alternativos, como también los criterios personales que podrían solucionar, habrá llegado a la profundidad del sentimiento del receptor, creando en él una motivación convincente, como también al orador; tiene que sentirla y tenerla, quiere decir, estar convencido de sus propias palabras, para que esto pueda ser recíproco. Entonces el orador se dirigirá al receptor.

**ESTA ES LA ÚNICA PARTE EN EL DISCURSO EN QUE LA ORADORA CONVERSA CON EL RECEPTOR**

**E.-CONCLUSIÓN:**

LA orador, luego de haber motivada al receptor, dará por finalizado su discurso utilizando las famosas consignas, ya que ellas se utilizan en discursos combativos y persuasivos con el fin de enardecer y estimular sus nobles sentimientos a la motivación profunda.

**LA ORADORA DIRÍA**

**"¡VIVAN LAS MUJERES! VIVAN LAS TRABAJADORAS!** SIEMPRE LEVANTANDO LOS BRAZOS, la voz Y CON VEHEMENCIA.

La facilitadora entrega a cada participante una fotocopia del anexo: Para tener encuenta en mi discurso.

1. Ivitamos a las mujeres a visualizar los siguientes videos: <https://www.youtube.com/watch?v=6eOBC_7BohU>

-Van a reconocer en esta visualización claves de este discurso, los 5 pasos del discurso, frases que resuenan, las emociones que percibieron en ella y las que sintieron ellas como espectadoras.

Invitan a ver el siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=AR1kwx8b0ms>

-Analizan y reflexionan su discurso.

Y por último: <https://www.youtube.com/watch?v=ADRvnTmkHgg>

-Se reflexiona con las mujeres de lo que nos trasmitieron estas tres maravillosas mujeres y como a través de un discurso podemos trasmitir todo un mundo.

Nota: Si hay más tiempo pueden ver el discurso de Policarpa salavarrieta: <https://www.youtube.com/watch?v=01dwlmF2u4s> y analizar las emociones trasmitidas, la convicción, la dignidad de la mujer. Tonos de voz, postura aun en circunstancias de muerte.

<https://www.youtube.com/watch?v=B611xfLe7Zo>

desde el minuto 12:29 Discurso de Rigoberta Menchu, al recibir el premio nobel de Paz.

Y el discurso de una niña: <https://www.youtube.com/watch?v=UJZHFlao88Y>

Malala Yousafzai, la joven a quien el Talibán le disparó en 2012 por defender el derecho de las niñas a la educación, habla en las Naciones Unidas.

****

**Para hacer:**- **Hago mi discurso.**

1-Se invita a las mujeres a armar su propio discurso, sobre un tema libre. Van a tener máximo tres minutos. Van a seguir los pasos dados y las recomendaciones.

2- Cada mujer va a tener un especio para escribir y repasar su discurso. Luego cada una va a salir a pronunciarlo.

1. La facilitadora entrega a algunas mujeres del públicos algunos roles en papelitos ( va a llamar por celular y hablar duro) ( otra va a cuchichear con otra) ( otra va a hacer mala cara y mala postura)
2. Al final del ejercicio hablan de cómo se sintieron y se explica que en la comunicación popular no siempre a haber un escenario ideal y todos van a estar atentos, pese a eso, hay que seguir concentradas en nuestro discurso.
3. Se retroalimenta y se cierra.

**Para tener en cuenta en mí discurso:**

Para usted ser una buena oradora, debe confiar en su voz, debe saber que usted sabe y que tiene el poder y el derecho a la palabra. Debe saber que usted tiene un tono único y debe respirar y ser cociente de cómo esta parada, como esta vestida, que emociones tiene o la gobiernan en ese momento. Recuerde tener una botella de agua, el agua ayuda a fluir las ideas, recuerde respirar conscientemente el aire relaja.

Tenga encuenta en el discurso:

**LAS CONSIGNAS:**

Su duración no tiene límite, se puede utilizar al final del discurso o en los intermedios del discurso; se puede recurrir a él cuantas veces sea necesaria, podría ser una técnica que nos pueda salvar de algún olvido, y ésta siempre será una buena alternativa salvadora.

**COMUNICACIÓN CORPORAL**

Nuestro cuerpo a veces habla más de lo que queremos. Por eso tenemos que aprender a controlarlo y a reconocer en los demás como este se manifiesta. Todos ocupamos un espacio en el lugar donde nos encontramos y cuando estamos frente a una multitud ese espacio pasa a llamarse espacio escénico y todo cuanto hagamos será observado, por esta razón comportarnos con naturalidad es nuestra mejor acción.

**Incluso las tangas, los tacones, los escotes, el color de ropa debe ser revisado, sea sobria y ante todo este cómoda en su discurso. Ojo con ponerse una faja, es enemiga de los discursos.**

**SIGNOS FÍSICOS POSITIVOS.**

* Cara levantada dirigiendo la mirada a quienes se les habla
* Los brazos en posición cómoda.
* Expresión facial de acuerdo al tema hablado.
* Hombros relajados.
* Al estar de pie, piernas separadas; posición sólida; los brazos dan énfasis en el discurso.
* Apretón de manos firme.
* Contacto con los ojos: caluroso y amistoso, sin mirar fijamente ni lejano.

Estas expresiones debemos adoptarlas cada vez que tengamos una situación en la que los demás nos observen, pues estas posiciones nos dan seguridad y a la vez la trasmiten. También debemos verlas en los demás e identificarlas y auto corregirnos.

**Signos físicos negativos.**

* Cuando no se mira a quienes se les habla.
* Los brazos cruzados.
* El ceño fruncido.
* Las piernas tensas o el caminar mirando el suelo.
* Todas estas posturas demuestran nuestro nerviosismo o inseguridad. Lo mismo le pasa a los demás, así también podemos identificar cuando alguien nos observa o nos teme

**Autoconfianza**

**No vamos seguras y con voz**

**Momento Cuatro**: Cierre.

Tiempo: 20 minutos.

**Objetivo:** que las participantes se vayan animadas y seguras que pueden ser escuchadas y que pueden arriesgarse a dar un discurso, aiintercatar y ampliar su comunicación.

Metodología: Ejercicio corporal y de neurolinguistica.



**Para saber: Autoanclaje**

Un anclaje es una tecnica de PNL que ayuda a superar situaciones y a impulsar acciones con mayor seguridad. El mundo esta lleno de anclajes. Es una asociación entre un estimulo externo y un conjunto de estados emocionales internos. Un anclaje es un gesto, un simbolo, etc. Por ejemplo echarse la señal de la cruz ( santiguarse) es un anclaje que nos da seguridad, nos da protección. Es un gesto sagrado cargado de sensaciones de protección y de reurrir a algo más poderoso que nosotras.

La facilitadora debe saber hacer un anclaje, o practicar primero un autoanclaje para sentirlo conocerlo, experimentarlo y saber guiarlo.

Acá puede ver qué es un anclaje y como hacerlo: <https://www.youtube.com/watch?v=2BMPJbFbUWE>



**Por hacer:** autoanclaje.

En circulo todas las mujeres van a respirar, se van a relajar, van a estar en silencio, sintiendo el cuerpo por un momento y va a guiar a las mujeres. Invita a que cierren los ojos y escuchen:

1.Les invita a **Identificar el estado emocional que desea obtener**: confianza, tranquilidad, entusiasmo.

Este paso es crucial ya que necesitan definir específicamente cómo quiere sentirse. Debe hacerlo en positivo: por ejemplo “quiero estar **motivado**para hacer esta tarea”. Si, por el contrario, está pensando “no quiero estar nervioso o tensa” genera justamente aquello que quiere evitar. Debes seleccionar un sentimiento que desees obtener y hacerlo en un modo positivo.

**2. Recuerde un momento particular de tu vida** en que te has sentido de la forma que deseas. Es muy importante que recorras tu pasado y evoques en tu mente los momentos en los que hayas experimentado el estado que necesitas y elijas entre ellos el más poderoso.

**3.Cree el estado:** en su imaginación debe situarse en el momento de su vida que has elegido como si estuviera ocurriendo ahora: trate de visualizar lo que pasa a su alrededor, escuche los sonidos de fondo, y sienta las mismas sensaciones que tuvo en aquel momento como si lo vivieras ahora mismo.

**4. Establezca anclajes:** fíjate como el *estado emocional*llega a un pico y luego comienza a decaer. Repita este paso 3 veces y en cada momento en que el estado de las emociones que desees lleguen a su pico, haz un chasquido con los dedos de una de tus manos mientras pronuncia una palabra o frase que evoque dichas sensaciones. Al mismo tiempo visualice una imagen que represente dicho estado. Por ejemplo, para evocar tranquilidad, puede visualizar un atardecer en la playa o a alguna persona que represente para usted esa sensación.

 **Todos los anclajes deben ser personales**, lo importante es lo que produzca en su mente y en su cuerpo. Realice este ejercicio un rato y luego piense en algo totalmente diferente, cambiando la postura física por ejemplo.

**Repita el punto 4 cinco veces** para consolidar el *anclaje*creado. Esta repetición es esencial.

El grupo se despide con un gran aplauso y abrazos.

-Se pasa el formato de evaluación.

**Referencias.**

Participaz, Paricipación Para la Paz con perspectiva de género diplomado.Modulo 2. Corpomanigua, universidad de Ibagué.2012.

