

Comunicarnos es inspirador

# Musas sin escaramuzas

Comunicarnos es inspirador



El arte, el cuerpo y la  
expresión como muestra de  
libertad de vida  
**Guía para mujeres**



## Musas sin escaramuzas

Comunicarnos es inspirador

## El arte, el cuerpo y la expresión como muestra de libertad de vida.



Musas sin escaramuzas

Colectivo: **Musas sin escaramuzas**

*Comunicarnos es inspirador*

Objetivo y enfoque de los talleres:

Fortalecer la gestión de emociones y el liderazgo en las mujeres del departamento del Cauca para superar los impactos del confinamiento por la pandemia del COVID-19 en sus vidas.

**Edición y Diagramación:** Diana Villamarin P

**Diseño:** Camila Andrea Chaparro

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

**ISBN**

ISBN: 978-958-49-4472-6



Comunicarnos es inspirador

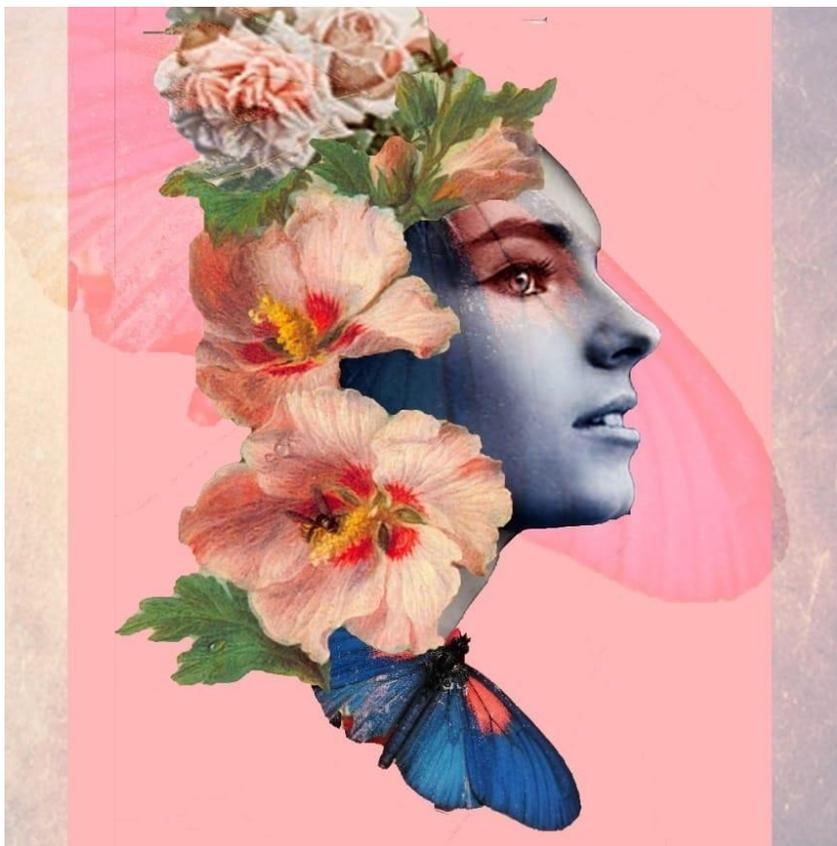
2021

Guardar silencio y escucharte.

Guardar silencio y escuchar para decidir  
si es necesario responder.

Escuchar para compartir y crecer juntas porque  
comunicarnos es inspirador.

Musas sin escaramuzas



No sabes lo que quieres y te sientes  
extraña, apagada y sin ganas ...



Te culpas y vives en  
el enojo...

Te lamentas  
por tu pasado...

Dudas de tus capacidades y te  
cuesta tomar decisiones...

Te has separado y no  
sabes qué hacer de tu  
vida ahora o quieres  
encontrar el amor, pero  
no logras sentirte a  
gusto con nadie...

Sientes que necesitas un  
cambio, pero crees que no  
podrás lograrlo...

Te invaden tus emociones, no logras divertirte y  
disfrutar de la vida...

¡Todas pasamos por  
muchas de esas situaciones!

## Prólogo

“Yo no deseo que las mujeres tengan  
poder sobre los hombres,  
sino sobre ellas mismas”.  
*Mary Wollstonecraft.*

Situarnos en un contexto inmediato como mujeres, sugiere hacer énfasis en diferentes procesos sociales que se han venido desarrollando con iniciativas muy puntuales como el papel y el rol de la mujer en varias instancias, en la familia, en el hogar, en las comunidades, en las iglesias, en la política, en el ámbito económico, en la educación y en otros escenarios donde se revelan cambios significativos del quehacer como mujer dentro de una sociedad.

Y en consecuencia a ello, también desde diferentes disciplinas y grupos se convocó a pensar la mujer dentro de la pandemia, cómo afectó de manera directa su concepción sobre sí mismas, desde la enajenación, el aislamiento y el encierro, cuerpos mediados por biopolíticas de poder que obligaron a las mujeres al encuentro con ellas, desde sus narraciones corporales hasta sus apreciaciones sobre su imagen corporal, arrojándolas al mundo de las emociones, de las crisis y del reconocimiento, invitando a una reinención del ser mujer.

Por esta razón y atendiendo esta problemática, se empieza a tejer un colectivo de mujeres con diversas edades, lugares y profesiones que se encuentran en el mes de junio del año 2020, en el marco de

la pandemia, bajo unos condicionamientos sociales muy impactantes que afectan directamente la subjetividad y la productividad de cada una, con el fin de crear espacios de encuentro y de apoyo entre sí, empiezan a reunirse de manera virtual para compartir diferentes experiencias desde su sentir.

Con el tiempo, se vuelven cotidianos los encuentros y se propone ofrecer talleres con diferentes temáticas según las profesiones de cada una de las integrantes, se diseña el nombre de Musas sin Escaramuzas y se realiza el logo del mismo. Consolidado el grupo, se plantea ofrecer un material encaminado a la búsqueda, al encuentro consigo mismas, a la reflexión, al acto creativo, desde diversos tópicos enfocados en población femenina.

Ahora bien, queremos contarte que somos mujeres que entendemos tu situación, que nos hemos sentido como tú y que desde el sentir de cada integrante se hace entrega, mediante esta propuesta de sistematización de experiencias y talleres prácticos, un conjunto de herramientas que te permitirán reconocerte, encontrar respuestas, fortalecer tu amor propio, elaborar el concepto de imagen corporal y emplear diferentes técnicas como la meditación, la sana alimentación, la escritura, la lectura, la fotografía boudoir y la sexualidad como medios de auto encuentro.

A continuación, encontrarás talleres con el paso a paso, los cuales te invitarán a vivir cada proceso durante las crisis y después de ellas, con mayores conocimientos, estrategias y modos de aplicar en tu vida diaria, para adquirir mayor seguridad, ejecutar acciones concretas de cambios a partir de tu propia gestión de emociones, con el fin de superar acertadamente, cualquier impacto que afecte tu integridad.

Es por ello, que es esencial que afiancemos y aprendamos la importancia de conocer el qué sentimos y el por qué lo sentimos. En este orden de ideas, las actividades propuestas están enfocadas en el aprendizaje de las emociones y la gestión de las mismas, a partir de dinámicas que te ayudarán a comprender qué son los sentimientos y las emociones de una manera sencilla y motivadora. Lo enriquecedor en el proceso de empoderamiento, es evidenciar el desarrollo de la confianza en las propias capacidades de las personas, provocando cambios sustanciales en sus formas de pensar y de expresar inquietudes, metas y desafíos nuevos como el de continuar en sus propios procesos.

Nuestro propósito, ha sido construir ejercicios a partir de lo que nosotras vivimos y analizamos según los diversos entornos y así generar algunos ejemplos que te permitan transformarte positivamente – experimentando, comprobando y profundizando – el desarrollo de recursos, habilidades, destrezas y capacidades como elementos de tu empoderamiento y base constituyente de tu desarrollo y concepción personal desde el imaginario del ser mujer en donde promovemos que el comunicarnos es inspirador y necesario para exteriorizar todo aquello que en ocasiones no quiere salir de nosotras.

Cada propuesta, te invita a pensar sobre ti y a analizar tus emociones. Lo importante es que te tomes tiempo para ti y que cada palabra te incite a construir un espacio y tiempo propio y, si ya los tienes, que lo incorpores como parte de ellos. Recuerda que “el empoderamiento de las mujeres es un constante ejercicio de libertades”.