



**LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO
RECURSO PARA MEJORAR LA
AUTOESTIMA DE LAS MUJERES
INMIGRANTES DEL BARRIO DE EL
PUCHE.**

**CORPORAL EXPRESSION AS A RESOURCE
TO IMPROVE THE SELF-ESTEEM OF
IMMIGRANT WOMEN IN THE PUCHE
NEIGHBORHOOD.**

**AUTORA: ANDREA SEGURA RODRÍGUEZ
TUTOR: EMILIO RUBIO MARTÍNEZ -DUEÑAS**

GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL
MAYO 2019

RESUMEN.

La búsqueda de la igualdad entre hombres y mujeres es la clave para conseguir un equilibrio en la sociedad. Sin embargo, las mujeres somos muy conscientes de la situación real en la que vivimos, por eso el empoderamiento de la mujer ocupa cada vez más espacios dentro de nuestra sociedad, tanto en la vida cotidiana como en proyectos de desarrollo social. Esto se ve amplificado en sociedades con una cultura machista y patriarcal más arraigada, como sucede en la mayoría de los países de procedencia de los inmigrantes.

Cuando nos referimos al colectivo de la mujer inmigrante marroquí (cada vez más representativo en nuestra comunidad), nos damos cuenta de la doble discriminación que sufren, resultando imprescindible otorgarles herramientas que faciliten su desarrollo de la forma más plena posible en el nuevo país, y evitando de esta forma que entren en un bucle de exclusión y aislamiento. Lo que se trata de conseguir con estas herramientas es buscar la desaparición o disminución de dicha desigualdad de género, pudiendo permitir a las mujeres mejorar su calidad de vida.

Para ello, y tomando como referencia un grupo de mujeres marroquíes, se propondrá un programa de intervención cuyo eje central será la Expresión Corporal. Creemos que la Expresión Corporal será una herramienta excelente a través de la cual, las mujeres lograrán empoderarse y mejorar su autoestima a través de su cuerpo y el de sus semejantes, crearán un espacio libre y seguro donde podrán comunicarse y mejorarán así su bienestar físico, psicológico y social. Esto ayudará a superar las barreras discriminatorias que se les presenta en su día a día y hará que las mujeres se sientan más integradas en una sociedad que, a día de hoy, muchas veces, les da la espalda.

Palabras clave.

Mujer inmigrante, marroquí, expresión corporal, autoestima, empoderamiento.

ABSTRACT

The search for equality between men and women is the key to achieving a balance in society. However, women are very aware of the real situation in which we live, that is why the empowerment of women occupies more and more spaces within our society, both in everyday life and in social development projects. This is amplified in societies with a macho and patriarchal culture more rooted, as happens in most of the countries where immigrants come from.

When we refer to the group of Moroccan immigrant women (increasingly representative in our community), we realize the double discrimination they suffer, being essential to grant them tools that facilitate their development as fully as possible in the new country, and thus preventing them from entering an exclusion and isolation loop. What is sought to achieve with these tools is to seek the disappearance or reduction of this gender inequality, which may allow women to improve their quality of life.

For this, and taking as a reference a group of Moroccan women, an intervention program will be proposed whose central axis will be the Corporal Expression. We believe that the Corporal Expression will be an excellent tool through which, women will be able to empower themselves and improve their self-esteem through their body and that of their peers, they will create a free and safe space where they can communicate and thus improve their physical well-being, psychological and social This will help overcome the discriminatory barriers that are presented to them in their daily lives and will make women feel more integrated in a society that, to this day, many times, turns their backs on them.

Keywords.

Immigrant woman, Moroccan, corporal expression, self-esteem, empowerment.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. OBJETIVOS.....	2
3. MARCO TEÓRICO.....	3
3.1. La mujer marroquí.....	3
3.2. La expresión corporal para el empoderamiento.....	4
4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
6. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	8
6.1. Introducción.....	8
6.2. Descripción del contexto.....	9
6.3. Población destinataria.....	10
6.4. Objetivos.....	11
6.5. Metodología.....	11
6.6. Temporalización.....	12
6.7. Actividades.....	12
6.8. Evaluación.....	18
7. CONCLUSIONES.....	19
8. BIBLIOGRAFÍA.....	21
ANEXOS.....	24

1. INTRODUCCIÓN.

En el presente proyecto queremos centrarnos en un colectivo de inmigrantes más concreto: el colectivo de las *mujeres inmigrantes marroquíes*. La elección de este colectivo se debe a dos razones: la primera es que como bien afirma Irene León en su artículo “Migraciones de mujeres: La injusticia global” (2001): *“la discriminación de género constituye, cada vez más, una desventaja suplementaria para enfrentar la inmigración”*. O lo que es lo mismo, que las mujeres inmigrantes conviven en nuestra sociedad con una doble discriminación: ser inmigrante y además mujer; hecho que les impide poder integrarse de forma plena. Y la segunda razón es, que a pesar de que siempre han formado parte de estas migraciones tanto hombres como mujeres, cada vez más son las ocasiones en las que nos encontramos la presencia de mujeres inmigrantes en nuestras comunidades que quieren y necesitan integrarse.

A lo largo de la historia, mujeres y hombres se han movido de un lugar a otro buscando una vida mejor y más estable. Este desplazamiento de los seres humanos entre territorios, siempre ha supuesto un hecho clave para el desarrollo de la humanidad. Actualmente, continua transcurriendo este hecho, y cada vez son más las personas que migran hacia otros países diferentes al suyo, ya sea por razones económicas, guerras, terrorismo, falta de recursos, enfermedades, o simplemente en busca de un trabajo mejor, una educación mejor o incluso por reunificación familiar. Sin embargo, este hecho en ocasiones no es aceptado por la población o las instituciones del país de acogida, obstaculizando la integración de las personas inmigrantes en el nuevo país. Pero lo que se debe tener en cuenta es que muchas de estas personas inmigrantes, realizan viajes muy duros y largos para llegar aquí, a veces jugándose la vida en el camino, y que además están dejando atrás su hogar, sus raíces, su familia y amigos, o lo que es lo mismo perdiendo los lazos sociales, culturales y familiares que les anclaba a su vida en comunidad. (Aranda, 2018).

Por esta razón, resulta imprescindible que las personas inmigrantes puedan desarrollarse de la forma más plena posible en el nuevo ambiente, evitando

que entren en un bucle de exclusión y aislamiento. Como profesionales de “lo social”, jugamos un papel muy importante en este sentido, ya que debemos ayudarles a crear espacios seguros donde se vean con toda la libertad de poder comunicarse y expresar sus sentimientos y emociones, para que de esta forma puedan conseguir volver a formar el arraigo perdido durante su viaje.

Con este trabajo se pretende proporcionar a la mujer inmigrante marroquí las herramientas intelectuales y sociales necesarias para poder integrarse correctamente en su país de acogida, herramientas basadas en técnicas de Expresión Corporal que cubran las necesidades que se les pueden presentar en su día a día y que les ayuden a empoderarse y a mejorar su calidad de vida.

Para ello, en primer lugar se analizará mediante una revisión bibliográfica, por una parte, cómo es la situación de la mujer marroquí en nuestra sociedad, para poder comprender mejor su cultura y sus problemáticas y, en segundo lugar, conoceremos cómo la *Expresión Corporal* puede llegar a ser una buena vía para que estas mujeres puedan llegar a empoderarse en la nueva sociedad. Posteriormente se expondrán los métodos de investigación que se van a llevar a cabo para determinar las problemáticas que presentan un grupo de mujeres inmigrantes marroquíes del barrio de El Puche, finalizando con un programa de intervención a modo de propuesta que presentará las actuaciones que paliarán estas necesidades y mejoraran sus condiciones de vida.

2. OBJETIVOS.

Objetivo general.

- Proporcionar a la mujer inmigrante marroquí habilidades sociales e intelectuales para su integración en el país de acogida.

Objetivos específicos.

- Analizar la situación de la mujer marroquí en nuestra sociedad
- Analizar la Expresión Corporal como vía de empoderamiento.
- Establecer cuáles son las problemáticas que afectan a las mujeres inmigrantes marroquíes del barrio del Puche.

- Elaborar un programa de intervención para empoderar la figura de las mujeres inmigrantes marroquíes.

3. MARCO TEÓRICO.

3.1. La mujer marroquí.

Normalmente, estas mujeres procedentes del norte de África vienen a España por reunificación familiar, con permiso de su padre o su marido, nunca suelen venir de forma independiente (Bernardo, 2001). Permanecen casi siempre a la sombra de la figura masculina y apenas tienen contacto con la sociedad de acogida. Esto hace que sus relaciones sociales se mantengan dentro del mismo colectivo marroquí, puesto que no les resulta necesario para el desarrollo de su vida cotidiana. Desconocen, por tanto, tanto el idioma, como las costumbres, los valores y sus derechos como ciudadanas en nuestro país. En ella suele recaer todo tipo de responsabilidades de la esfera privada, sobre todo la de criar a sus hijos e hijas y la de cuidar del hogar, aunque las más valientes también trabajan, dedicándose especialmente al servicio doméstico y a la agricultura (Ruiz, 2004). La gran mayoría vienen a España sin estudios y son analfabetas, aunque algunas vienen de Marruecos con un nivel de formación de varios años, e incluso otras han comenzado a estudiar una vez que llegan, rompiendo así con la tradicional sumisión de la mujer musulmana.

Como expone Ruiz Expósito (2004) *“la mujer marroquí se esfuerza por conciliar sus costumbres y tradiciones con los códigos de conducta de la nueva situación”*, y es que, aunque siempre se muestra a la sombra de la figura masculina, ella es la verdadera cabeza de familia, ya que lleva adelante todo lo relacionado con el hogar y sus hijos e hijas. Por lo tanto, en estos contextos, las mujeres musulmanas inmigrantes se muestran como una figura fundamental para buscar el equilibrio y el bienestar de su familia promoviendo su integración en el país de acogida, ya que ellas son el puente entre nuestra cultura y la suya. Además se ven con el deber y la responsabilidad de proteger su identidad cultural, mientras que ayudan a desarrollar estrategias que les permitan a la familia adaptarse al nuevo lugar (Ruiz, 2004).

Sin embargo, al mismo tiempo también se les presenta como mujeres débiles y vulnerables, dominadas por los hombres, su cultura y religión (Agrela 2005), olvidando que el mero hecho de haber venido desde tan lejos, dejando todo atrás para buscar una vida mejor con sus familias, hace que estas mujeres, en el fondo, sean mujeres valientes y con iniciativa que necesitan comunicarse, ser escuchadas y que alguien sea capaz de resolver sus necesidades y demandas (Mouhali, 2000).

3.2. La expresión corporal para el empoderamiento.

Toda persona, de manera consciente o inconsciente, es capaz de expresarse o comunicarse a través de su cuerpo. De esta forma, el cuerpo se presenta como el objeto o instrumento principal de expresión que le permite ponerse en contacto con lo que tiene a su alrededor. La Expresión Corporal permite crear un lenguaje propio a través de la adquisición de herramientas que permiten profundizar en el estudio del cuerpo y el movimiento (Aranda, 2018)

Esta práctica surgió a principios del siglo XX como necesidad de salir de las secuencias de movimiento cerradas y repetibles que creaba la danza y algunos de sus precursores pueden ser Isadora Duncan, Jacques Dalcroze o Rudolf Von Laban, (Kalmar, 2005), aunque quizá su mayor impulsora fue Patricia Stokoe (Armada, González y Montálvez, 2013)

Patricia Stokoe pensaba que la Expresión Corporal es danza, pero no uno de sus estilos. La práctica de la expresión corporal busca concederle a todo el mundo que quiera la posibilidad de disfrutar a través del movimiento. Por tanto, es una actividad que puede estar al alcance de todas las personas, reivindicando el derecho a practicarla de aquel que lo desee, más allá de la edad, pues cada persona se expresará corporalmente según su etapa evolutiva, sus posibilidades y sus deseos, y sin la obligación de tener que entrenarse como un profesional. Para Stokoe, la expresión corporal era sencillamente disfrutar con el movimiento del propio cuerpo sin importar el resultado, siempre y cuando el trabajo se realizara con motivación y compromiso (Kalmar, 2005). Sin embargo, también consideraba que en el trabajo expresivo no solo existe el movimiento, si no que al mismo tiempo es

una forma idónea para conocerse a uno mismo y de interactuar con los demás (Carbajal, 2008).

Para Kalmar (2005), la Expresión Corporal surge con la intención de estimular a conseguir un desarrollo integral de la persona, en busca de un mundo mejor, fomentando el respeto y el valor de la identidad que ayude a superar las diferencias y a construir una sociedad más libre e integradora.

Y, de manera contrastada, el movimiento y el trabajo con el propio cuerpo proporcionan diversos beneficios físicos, psicológicos y sociales a las personas que lo practican. El arte en general, permite desarrollar una capacidad de empoderamiento que hace que el artista consiga un sentimiento de “ser capaz” una vez que termina la obra o representación. Esto proporciona a su vez bienestar y satisfacción, así como la mejora de la autoestima y el aumento de la participación (López, 2008)

Una de los aspectos a desarrollar con el trabajo con el cuerpo, es el de fomentar las habilidades emocionales, gracias a la conexión mente-cuerpo, que une lo que pensamos con el cuerpo a través del movimiento, dándole sentido y significado (De Rueda y López, 2013). Asimismo, esta conexión mente – cuerpo también resalta que la palabra no es el único medio para expresar lo que uno siente, siendo esto muy útil para personas que no tiene los medios para poder comunicarse de forma verbal. De esta forma, la expresión corporal estará asociada sobre todo a la comunicación por medio de los gestos y al baile, todo ello sin expresión verbal, y normalmente acompañada de música para armonizar el movimiento (Carbajal, 2008),

Por otra parte, en diversos estudios, como el realizado por Hoban (2000), basado en la terapia con personas mayores y ancianos a través de la danza y el movimiento, o la investigación de Lloret (2009) con una asociación de música, danza y teatro con personas con diversidad funcional, se observa como el trabajo corporal y la danza influyen en el desarrollo de las habilidades sociales, lo que a su vez refuerza el autoestima, el auto-concepto y la confianza del que la practica (De Rueda y López, 2013).

La Expresión Corporal también permite potenciar la creatividad de los sujetos, ya que normalmente se fundamenta en una metodología de improvisación (Kalmar, 2005). La improvisación constituye un recurso para poder comunicarse de forma espontánea y libre, exteriorizando sensaciones, emociones y sentimientos de lo más profundo del propio ser de la persona que lo practica. Esto provoca que la Expresión Corporal sea una práctica idónea para poder liberar a la persona del miedo y la vergüenza típicas de la sociedad en la que vivimos, de poder mostrarse tal y como son, liberándose de todos esos prejuicios y preocupaciones que pueden estar anclados en la memoria desde años atrás (Carbajal, 2008).

4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

La metodología que se va a llevar a cabo a lo largo del trabajo se basa en el paradigma cualitativo.

En un primer momento esta investigación se ha realizado a través de una revisión bibliográfica (expuesta anteriormente), donde la mayoría de la información se busca por medio de libros y documentos académicos.

Y en segundo lugar, tomándose como referencia un grupo de 12 mujeres inmigrantes marroquíes que habitan en el barrio de El Puche y que asisten a una actividad desarrollada por la ONG *“Movimiento por la Paz, el Desarme y la Libertad”*, se ha asistido a tres sesiones para identificar mejor la realidad y las problemáticas de este colectivo, con la ayuda también de dos técnicas de la ONG.

Por una parte, se ha llevado a cabo a lo largo de estos días una observación participante, donde se ha tenido la oportunidad de realizar dos dinámicas de Expresión Corporal, con la intención de conocer más el nivel de motivación e interés por parte de las usuarias hacia el movimiento corporal y el contacto con sus iguales (ver Anexo II).

A su vez, esta observación participante ha permitido establecer un contacto directo con las usuarias y con las técnicas de la ONG, efectuando a lo largo de las sesiones una serie de conversaciones informales que nos permitió conocer

de forma más concreta la realidad de las destinatarias. Con estas conversaciones se ha podido conocer las siguientes categorías:

- ✓ Rango de edad.
- ✓ Estado civil.
- ✓ Hijos/as.
- ✓ Profesión.
- ✓ Tiempo en el barrio.
- ✓ Nivel de estudios.

La información obtenida, las experiencias vividas y las conclusiones derivadas de la observación participante y las conversaciones informales realizadas a lo largo de esos tres días han quedado registradas en un diario de campo (ver Anexo I).

5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Tras la recogida y análisis de datos relativos a las mujeres, se han podido evidenciar tres problemáticas fundamentales:

- **Aislamiento social.** Debido en ocasiones a su cultura, religión y a dominación por parte de la figura masculina del hogar, la mayoría de estas mujeres se muestran total o parcialmente aisladas del resto de la sociedad almeriense. No hacen nada sin el permiso de sus maridos e incluso no salen a la calle sin ir acompañadas. Esto provoca que incluso algunas de ellas no hayan salido del propio barrio o no hablen la lengua española a pesar de que lleven muchos años en nuestro país. Asimismo, debido a que ellas son las que tienen la responsabilidad de cuidar de sus hijos/as y de su hogar, supone en ocasiones otra barrera para poder realizar otra actividad.
- **Baja autoestima.** La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía. Si una persona no es capaz de reconocer las cosas positivas que tienen de sí mismas, implica que tampoco puedan confiar en las demás personas (Siankope y Villa, 2004). Ya sea por su cultura, su estancia en un nuevo país con costumbres y valores distintos, o por vivir siempre en segundo plano dentro de sus familias, las mujeres presentan una baja

autoestima incapaces de confiar en sí mismas. Esto les hace en ocasiones más difícil el poder participar en ciertas actividades.

- **Desconocimiento de la lengua española.** Algunas de las mujeres hablan bien el idioma, sin embargo, muchas de ellas al estar tan aisladas del resto de la sociedad almeriense lo desconocen por completo. Esto hace que su integración sea mucho más complicada.

Con todas estas evidencias, la hipótesis que se plantea en el presente proyecto se centra en que la superación de las barreras discriminatorias que encuentra la mujer marroquí en el país de acogida, puede ser superada con su empoderamiento, y más concretamente con el aumento de su autoestima, la cual mejorará su autoconcepto, confianza y ampliará sus relaciones sociales fomentando su integración y calidad de vida.

6. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

6.1. Introducción.

En mi último curso del Grado de Educación Social, he tenido la oportunidad de realizar mis prácticas curriculares en la ONG llamada "*Movimiento por la Paz, el Desarme y la Libertad*" (MPDL). Durante mis prácticas, he trabajado en diversas actividades de desarrollo social, pero lo que más me ha conquistado ha sido el trabajo con las mujeres inmigrantes marroquíes del barrio de El Puche. Por una parte por sus personalidades, su cultura y sus costumbres, y por otra parte por su vulnerabilidad, porque he podido observar que viven muy aisladas del resto de la sociedad almeriense y que tienen una gran cantidad de necesidades sociales que deben ser abordadas.

Por ello, propongo un programa de intervención en el cual, por medio de la *expresión corporal*, estas mujeres podrán mejorar su autoestima y fortalecer la relación con sus iguales, lo que les ayudará a sentirse más integradas en la comunidad. Lo que pretendemos es utilizar la expresión del propio cuerpo y el de las demás como una herramienta a través de la cual, las mujeres puedan empoderarse, encontrando un espacio lúdico y divertido en el que puedan comunicarse entre ellas, sin necesidad de utilizar el lenguaje verbal (ya que muchas de ellas no hablan el español) y no sentirse solas. (Aranda, 2018)

Dicho programa estará integrado por una serie de sesiones que se llevarán a cabo en “Salud es Nombre de Mujer”, una actividad dirigida a *“mujeres que viven en el barrio, en su mayoría de origen magrebí (...) para una mejor integración cultural, mejora de la convivencia y aumento de la autoestima”* (Memoria actuación FAMI) incluidas en un programa socioeducativo de MPDL llamado “Barrios de todxs y para todxs”.

La instalación donde se llevarán a cabo las acciones será en la Sala LEAJ’S, perteneciente a la empresa AVRA de la Junta de Andalucía, y situada en la Avenida Mare Nostrum del barrio del Puche (Almería).

6.2. Descripción del contexto.

El barrio de El Puche se ubica al Este de la capital; y está delimitado: por el Río Andarax, las vías del tren, un polígono y una rotonda que proporciona la entrada principal al barrio. Según esta configuración estructural, se puede observar que se trata de un lugar apartado y segregado del resto de la ciudad, lo que a su vez provoca que esta segregación espacial, sea determinante para el proceso de exclusión social que sufre el barrio desde el momento mismo de su creación (Dirección General de Bienestar e Inclusión, 2007).

El barrio se creó en los años 70 para albergar a miles de personas que se quedaron sin sus hogares tras unas lluvias torrenciales que cayeron en la capital en esa época. Las primeras viviendas terminaron de construirlas en 1975 y fueron las que encontramos en el centro de El Puche o el Puche Viejo. Dos años después, terminaron las casas de El Puche sur o más popularmente llamado “huevos fritos”, por el color amarillo de las ventanas en aquellos años. Y siete años después, en 1982, finalizaron las obras del Puche norte o los “Pisillos”, Terminando de configurarse el barrio. (Dirección General de Bienestar e Inclusión, 2007).

Realmente este barrio se creó con la idea de albergar a las familias afectadas por las lluvias durante dos años, pero cincuenta años después, El Puche sigue existiendo con una población del 5.699 de habitantes según el padrón(ver grafico 1, Anexo III), donde la mayoría es población inmigrante o más concretamente de origen magrebí.

El barrio es una zona donde conviven personas de distintas partes del mundo (ver gráfico 2, Anexo III) y de distintas culturas. Esto genera que sea un espacio intercultural muy interesante, donde la convivencia desde el respeto a la diversidad, el dialogo y el enriquecimiento mutuo deberían de asentar las bases para fortalecer las condiciones en las que se encuentra el barrio. Sin embargo el olvido por parte de las instituciones y la falta de civismo por parte de algunos habitantes hace que sea un barrio que presenta una larga lista de problemáticas, de entre las que podemos destacar: la suciedad de las calles, el alumbrado, deterioro de las calles, falta de espacios verdes y parques, la violencia, las drogas, la compraventa ilegal de viviendas públicas, el nivel de estudios bajo o el desconocimiento de la lengua española, etc. (Da Silva, 2018).

6.3. Población destinataria.

Según los datos del padrón, las mujeres de origen marroquí en el barrio del Puche suman un total de 1.260 (ver grafico 3, Anexo III). Este programa de Expresión Corporal se realizará en grupos máximos de 25 mujeres, aunque en estos momentos tan solo asisten 12.

Estas mujeres presentan las siguientes características.

- De nacionalidad marroquí.
- Tienen edades comprendidas entre los 20 y los 60 años.
- Todas están casadas y tienen hijos.
- Se dedican a los cuidados del hogar.
- La mayoría llevan poco tiempo en el barrio.
- No dominan la lengua española.
- No tienen estudios.
- Viven aisladas del resto de la ciudad.
- Hay un grupo de mujeres que se muestran más integradas: dominan un poco más la lengua española y asisten a las clases de secundaria en la Sección de Educación Permanente (SEPER) de El Puche.

6.4. Objetivos.

Objetivo general

- Mejorar la autoestima de la mujer inmigrante marroquí del barrio de El Puche.

Objetivos específicos:

- Aumentar su autoconcepto y confianza en sí misma.
- Promover las relaciones entre iguales y la confianza en los demás.
- Desarrollar la imaginación y la creatividad a través de la improvisación.
- Promover el uso de la lengua española.

6.5. Metodología.

La metodología que trabajaremos a lo largo de las sesiones será lúdica y consistirá fundamentalmente en proponer distintos juegos corporales que favorecerán el desarrollo de sus capacidades y la comunicación, todo ello de forma espontánea y creativa (Agudo, 1990). Buscamos con esto lograr que las mujeres atiendan, se mantengan motivadas y además participen.

Al mismo tiempo, se fomentará el trabajo grupal, con el cual pretendemos favorecer el entendimiento y la unión entre ellas, promoviendo la resolución de conflictos a través de una actitud asertiva que implique escuchar a las demás y aceptar sus opiniones desde el respeto.

Se cuidará especialmente el ambiente, que deberá ser cómodo y atractivo, ya que para crear una sensación interna que permita abrirse a los demás, se deberá crear un espacio exterior de confianza (Aranda, 2018). Para ello, en cada sesión se explicará de forma clara y concisa qué se está haciendo, cómo y por qué. Se mantendrá siempre un tono de voz lento y suave, acercándose a las mujeres individualmente, siempre con actitud cercana y relajada, y estando siempre abierta a sus preguntas y receptiva ante sus demandas.

También se tendrá en cuenta, ya que otra de las problemáticas será que muchas de las mujeres no conocerán el idioma local, que al principio será necesario buscar herramientas para que la información sea capaz de llegar a

todas, como que entre ellas traduzcan lo que se expresa en las sesiones o utilizar recursos visuales. Pero conforme va pasando el tiempo y el grupo comience a coger confianza, el objetivo estará en encontrar un lenguaje en común que ayude a establecer un espacio más confortable y comprensible para todas (Aranda, 2018). Asimismo, se promoverá el uso de la lengua española en cada una de las actividades.

Otro principio metodológico que se llevará a cabo procurar en todo momento la espontaneidad y la capacidad expresiva de las mujeres a través de la improvisación, en la que estará basada la mayoría de las dinámicas, desarrollando de esta forma su capacidad creativa e imaginaria.

Al principio de cada una de las sesiones se sentarán a las mujeres en círculo para que todas podamos vernos y les explicaremos cuales son los objetivos que se van a intentar alcanzar ese día. Al final de la sesión se realizará una reflexión final donde las mujeres podrán expresar cómo se han sentido con las actividades que se les ha propuesto, sus propuestas para mejorar, sus opiniones, su grado de satisfacción, etc.

6.6. Temporalización.

Se desarrollará a lo largo de 10 sesiones, en las cuales se realizarán las actividades un día a la semana, con una duración de 1 hora cada sesión, lo que supone un total de 10 horas aproximadamente.

6.7. Actividades.

A continuación se expondrán la propuesta de las sesiones y actividades, las cuales se pueden encontrar desarrolladas en el Anexo (ver Anexo IV).

SESION 1

Introducción: La primera sesión es muy importante ya que será donde las mujeres comenzarán a conocerse, y entre todas crearán el espacio de confianza para continuar el taller las próximas sesiones. Para ello se realizaran diversos juegos donde las mujeres comenzarán a perder la vergüenza y se divertirán a través del movimiento.

Objetivo: aumentar el autoconcepto y la confianza en una misma, promover la relación entre iguales, fomentar la creatividad.

Material: altavoz, música y sillas.

Actividades:

- Presentación del taller.
- El baile de los nombres
- El semáforo
- El juego de las sillas
- Relajación
- Reflexión final

SESION 2

Introducción: Continuaremos con el trabajo corporal esta vez interactuando con nuestras compañeras, ya que es una forma de conocerlas mejor y enriquecerse con la forma de moverse de las demás.

Objetivo: aumentar el autoconcepto, promover la relación entre iguales, fomentar la creatividad.

Material: altavoz, música e imágenes de animales.

Actividades:

- Presentación de la sesión
- Las parejas de animales
- La guerra de risas
- El espejo
- Relajación
- Reflexión final

SESION 3

Introducción: Durante esta sesión se unirá la música, el movimiento y la pintura, como método para desarrollar las habilidades emocionales y expresivas de las mujeres.

Objetivo: desarrollar habilidades emocionales y expresivas, promover la creatividad.

Material: altavoz, música, papel continuo y pinturas.

Actividades:

- Presentación de la sesión.
- Taller de musicoterapia
- Reflexión final

SESION 4

Introducción: Durante esta sesión se les propondrá a las mujeres un taller en el cual con los ojos tapados y sin saber qué vamos a hacer, deben de confiar totalmente en sus compañeras. Las personas somos seres sociables, pero para poder confiar en los demás, es esencial tener confianza en una misma. Este taller ayudará a conocernos más y generará lazos más estrechos entre las mujeres.

Objetivo: fomentar la confianza en una misma y en las demás y desarrollar la creatividad y el trabajo en grupo.

Material: objetos con diferentes olores (canela, jabón, flor, colonia, limón, etc.), altavoz, música y pañuelos.

Actividades:

- Presentación de la sesión
- Taller de los olores.

- Los ciegos
- Reflexión final

SESION 5

Introducción: Vivimos en una sociedad en la cual se considera el contacto físico como algo anormal o molesto, y si hablamos de la cultura de las usuarias, es mucho mas exagerado. Sin embargo, el contacto físico tiene múltiples beneficios que nos ayuda acercarnos a nuestros iguales, mejorando las relaciones sociales y la confianza en los demás.

Objetivo: fomentar el contacto físico y la confianza en las demás, la creatividad y el trabajo en grupo.

Material: altavoz, música y sillas.

Actividades:

- Presentación de la sesión
- Las partes del cuerpo
- Los nudos humanos
- Las sillas colaboradoras
- Masaje
- Reflexión final

SESION 6

Introducción: En esta sesión continuaremos fomentando el contacto físico mediante distintas actividades corporales de grupo.

Objetivo: fomentar el contacto físico y la confianza en las demás, la creatividad y el trabajo en grupo.

Material: altavoz y música.

Actividades:

- Presentación de la sesión
- Los abrazos musicales
- El muñeco de arcilla
- El péndulo
- La ducha
- Reflexión final

SESION 7

Introducción: El teatro de sombras es un recurso educativo muy interesante, ya que potencia la creatividad y el trabajo en grupo. No son necesarias las palabras por lo que se trata de una vía de expresión y comunicación a través del lenguaje corporal o la música. Además, debido a la reticencia que presentan estas mujeres a la hora de mostrar su imagen corporal, creemos que esta técnica puede ser más beneficiosa para ellas, por si se termina proponiendo exponer dicho teatro en otros lugares o para otras personas.

Objetivo: conocer el teatro de sombras y desarrollar la creatividad.

Material: recursos digitales (video, pantalla, altavoces), sabana y luz blanca.

Actividades:

- Presentación de la sesión
- Se explicará en qué consiste el teatro de sombras y se les pondrá algún ejemplo para que visualicen la técnica de sombras.
- Se realizaran unos juegos para que puedan experimentarlo ellas mismas.
- Reflexión final

SESION 8

Introducción: Para trabajar el teatro de sombras se tomará como referencia un cuento basado en la autoestima que hará reflexionar a las mujeres sobre este tema en su día a día.

Objetivo: promover el uso de la lengua española, fomentar la creatividad, el trabajo en equipo, reflexionar acerca de la autoestima.

Material: cuento, sabana y luz blanca.

Actividades:

- Presentación de la sesión
- Se repartirán distintos cuentos para trabajar la autoestima.
- Se leerá el cuento entre todas.
- Y se harán los grupos de trabajo, los cuales comenzarán a crear todos los materiales necesarios para la representación del mismo; personajes, decorado, objetos, etc.
- Reflexión final

SESION 9

Introducción: durante esta sesión, el grupo ultimara los preparativos de la representación para cuando llegue su actuación.

Objetivo: fomentar la creatividad y el trabajo en equipo.

Material: cuento, sabana y luz blanca

Actividades:

- Presentación de la sesión
- Crear y organizar la representación.
- Reflexión final

SESION 10

Introducción: En esta última sesión las mujeres representarán lo que han preparado con el cuento de la autoestima.

Objetivo: fomentar la creatividad, el trabajo en equipo, la confianza en una misma y en las demás.

Material: cuento, sabana y luz blanca

Actividades:

- Presentación de la sesión
- Representación del teatro de sombras.
- Reflexión final

6.8. Evaluación.

La elaboración de dicho programa de intervención lleva asociada una evaluación para valorar los resultados que se ha realizado de la siguiente manera:

Evaluación inicial: se toma como referencia la información obtenida a través de la investigación expuesta en los puntos anteriores, donde se ha logrado conocer la realidad de las mujeres, sus características, intereses, demandas y necesidades. Este diagnóstico previo, nos ha permitido diseñar y planificar el presente programa de intervención, solventando todas las necesidades que han sido detectadas en este primer diagnóstico para así asegurarnos de que la puesta en marcha de nuestro proyecto sea lo más efectivo posible.

Evaluación continua: Consiste en una evaluación durante el desarrollo programa para asegurarnos de que las sesiones a realizar son eficaces. Para ello se utilizará la observación participante en cada una de las sesiones, donde evaluaremos distintos aspectos como:

- La distribución de la propuesta educativa.
- El tiempo empleado en cada actividad.
- Consecución de los objetivos propuestos.

- El fomento de la participación por medio de las actividades.
- El interés de las participantes
- La participación.
- Capacidad de expresarse corporalmente de forma creativa.

Para mostrar los resultados obtenidos de una forma ordenada y coherente, se ha diseñado una hoja de registro (ver Anexo V) que se rellenará al terminar cada una de las sesiones

Si por el contrario, no obtenemos los resultados esperados, se realizarán los cambios y modificaciones que sean necesarios, hasta cubrir las nuevas necesidades detectadas

Evaluación final: Se trata de una evaluación, la cual nos indicará si esta intervención socioeducativa ha sido eficaz y si hemos obtenido los resultados que esperábamos, cumpliendo todos los objetivos propuestos al comienzo del programa. Para ello, al finalizar el taller, en la última sesión se les pasará una encuesta de satisfacción (ver Anexo VI). Esta encuesta está basada en el “Modelo de Encuesta de Satisfacción de la Actividad Formativa” del Ministerio de Industria, Energía y Turismo, sin embargo la adaptaremos y simplificaremos para el nivel de lengua española de las mujeres, y que de esta forma les sea más comprensible.

Asimismo, para evaluar los objetivos y el problema a tratar, las mujeres cumplimentarán en la primera y última sesión un cuestionario de la “Escala de Autoestima de Rosemberg” (ver Anexo VII), donde se examinará si su autoestima personal (entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a si misma), ha mejorado o no gracias a la implementación del programa.

7. CONCLUSIONES.

El estado de bienestar de la mujer inmigrante marroquí en nuestro país es bastante mejorable. Existen numerosos obstáculos que impiden el desarrollo integral de estas mujeres. La vida en un nuevo país, con una cultura y costumbres distintas y su propia cultura tan patriarcal les genera un miedo que inhibe a las mismas a que salgan a la vida pública y las encierra en el entorno

doméstico. Además no les permite que fomenten su capacidad intelectual, su participación social, política, ni comunicativa, ni que ocupen un lugar adecuado en la sociedad.

Podemos afirmar que existen diferentes formas de trabajar con las mujeres inmigrantes, no obstante nos hemos centrado en ciertos objetivos, para nosotras los más importantes para cubrir sus necesidades personales. De esta forma este proyecto ha sido elaborado para ser de ayuda a aquellas mujeres que viven en el barrio de El Puche y que han decidido cambiar su situación hacia una vida más saludable tanto en el ámbito físico, psicológico, como social.

Con las actividades desarrolladas a lo largo de las sesiones esperamos que se produzca un aumento considerable de la autoestima de las participantes, así como una mejora en su auto-concepto que les llevará a mantener vínculos sociales más estables entre sus iguales que los que poseían antes de la intervención.

Unos de los problemas que se pueden dar a la hora de poner en marcha el programa es la falta de predisposición de las mujeres por llevar a cabo las sesiones. Por lo tanto, se tendrá en cuenta utilizar estrategias llamativas para atraerlas y llevarlas a nuestro terreno, nunca obligándoles, ya que les ocasionaría una frustración a las mujeres. Por ello, todo este trabajo de Expresión Corporal se llevará a cabo dentro de un ámbito educativo participativo, flexible y autónomo que conseguirá que las mujeres vean el cuerpo como una vía de comunicación y aprendizaje, además de considerar esas sesiones un momento de diversión, que les servirá para despejarse de sus problemas y preocupaciones diarias.

En definitiva, este proyecto es una reflexión acerca de la inmigración y la cuestión de género, y una propuesta empoderamiento a la mujer inmigrante a través del trabajo corporal. Sin embargo, podemos llevar este proceso a todas las personas para continuar nuestro crecimiento en una sociedad más enriquecedora.

8. BIBLIOGRAFÍA.

Agrela Romero, B. (2005) *La acción social y las mujeres inmigrantes: ¿hacia unos modelos de intervención?* Portularia: Revista de trabajo social. Vol. 4, págs. 31-42. Extraído el 6 de mayo de 2019 en <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/170/b15124794.pdf?sequence=1>

Agudo Cadarso, I. (1990). *El juego en el área de la expresión corporal*. Revista interuniversitaria de formación del profesorado. N^o 7, págs. 101-111. Extraído el 13 de abril del 2018 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=117704>

Aranda Calvo, E. (2018) *Un viaje que comenzó mucho antes de hacer las maletas. El sufrimiento y las diferencias culturales en el proceso terapéutico*. Trabajo Fin de Máster. Universidad Autónoma de Barcelona. Extraído el 1 de abril del 2019 en https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/326781/2018_Tesina%20DMT_Elena_Aranda.pdf?sequence=1

Armada Crespo, J. M., González López, I. y Montálvez Martín, M. (2013) *La expresión corporal: un proyecto para la inclusión*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. N^o 24, págs. 107-112. Extraído el 13 de abril del 2019 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4482483>

Bernardo Ródenas, S. (2001) *Mujer e inmigración*. Aequalitas: revista jurídica de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres n^o 6 págs. 34-36. Extraído el 5 de mayo de 2019 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=201559>

Carbajal Pérez, L. (2008) *Hablar con el cuerpo. La expresión corporal, un camino para el bienestar*. Editorial Coma Negra.

Consejo general de colegios oficiales de psicólogos (sin fecha). *Escala de autoestima de Rosemberg*. Extraído el 1 de junio de 2019 de <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/Escala%20Rosenberg.pdf>

Da Silva, C. (2018). *Historias de exclusión en el barrio de El Puche en Almería*. Diario digital: El Salto.

<https://www.elsaltodiario.com/pobreza/historias-de-exclusion-en-el-barrio-de-el-puche-en-almeria#>

De Rueda Villén, B. y López Aragón, C. E. (2013) *Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. N°. 24, págs. 141-148. Extraído el 20 de abril de 2019 en

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4482518>

Dirección General de Bienestar Social e Inclusión (2007). *El Puche, un barrio en las puertas del cambio: análisis y descripción general de contextos urbanos andaluces, un informe de Aljibe I+D+I*. Sevilla.

Kalmar, D. (2005) *Qué es la expresión corporal. A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*. Ed. Lumen.

León, I. (2001). Migraciones de mujeres: la injusticia global. Revista digital Rebelión. Extraído el 5 de mayo del 2019 en

http://www.rebelion.org/hemeroteca/ddhh/migrac_mujeres270101.htm

Ministerio de Industria, Energía y Turismo (sin fecha) *Modelo de encuesta de satisfacción de la actividad formativa*. Extraído el 12 de mayo de 2019 en

Http://www.mincotur.gob.es/portalayudas/seguridadminera/justificacion/2013/convocatoria%202013/actuaciones%20de%20formaci%c3%b3n%20en%20seguridad%20minera/modelo_encuesta_satisfaccion_actividad_formativa.doc

Moualhi, D. (2000) *Mujeres musulmanas: estereotipos occidentales Versus realidad social*. Papers: revista de sociología. N° 60, págs. 291-304. Extraído el 6 de mayo de 2019 en

<https://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n60/02102862n60p291.pdf>

Movimiento por la paz, el desarme y la libertad (2014). *Memoria de actuación. Informe de ejecución de programas cofinanciados por el fondo europeo de asilo, migración e integración. Convocatoria barrios*.

Reina Escarabajal, R. (2016). *Sesiones de expresión corporal*. Ed. Pila Teleña, S. L.

Ruiz Expósito, M. D. (2004) *Realidad de la mujer inmigrante en Almería*. Formación de la ciudadanía: las tics y los nuevos problemas Universidad de Almería. . Extraído el 13 de abril de 2019 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1454224>

Siankope, J. y Villa, O. (2004) *Música e interculturalidad*. Editorial Los Libros de la Catarata.

ANEXOS

ANEXO I: Diario de campo de la investigación.

- Sesión nº 1:

He asistido por primera vez a la actividad de “Salud en Nombre de Mujer” de la ONG “Movimiento por la Paz, el Desarme y la Libertad” (MPDL). Comienzan a llegar las mujeres. Son diez en total. Todas son musulmanas, vienen con su hiyab y sus chilabas, aunque unas pocas, las más jóvenes visten con ropa occidental.

Para empezar, la técnica de MPDL me presenta, y dos de las mujeres parecen muy interesadas en mí. Me preguntan cuantos años tengo, si estoy casada y qué estudio. Les contesto a sus preguntas, lo que me permitió a comenzar a preguntarles a ellas también ciertas cosas como su edad (una me dijo que tenía 30 años y otra 34), si estaban casadas (me dijeron que si), si tenían hijos (si), etc.

Acto seguido comienzan con el taller que tenían planeado. Al parecer una persona de la universidad viene en un mes a hacerles un taller sobre las familias, pero para ello deben rellenar un cuestionario muy largo sobre sus realidades y experiencias vividas. Se puede observar que la mayoría no hablan la lengua española, e incluso no saben leer ni escribir. Por ello, se ayudan entre las que conocen más la lengua y las que menos, traduciendo lo que se habla durante la sesión.

Hay una mujer que viene por primera a esta actividad y nos cuenta su historia. Resulta que llegó a España hace un año, y como estaba embarazada (acaba de dar a luz a su tercer hijo), no ha tenido relación con nadie durante todo este tiempo. No tiene papeles, amigas, ni familiares cerca, y por supuesto ningún conocimiento de la lengua española. Este ejemplo nos muestra perfectamente la situación de aislamiento en el que viven estas mujeres, y la necesidad que tienen de integrarse al nuevo territorio.

Cuando termina la sesión me despido de las mujeres con mucho cariño, y me quedo hablando con la técnica de MPDL. Me dice que la mujer más joven que asiste a la actividad tiene 20 años, y la mayor 58. Todas se dedican al cuidado de sus hogares y su familia, excepto una que trabaja en los invernaderos

(aunque ahora está de baja por maternidad). También me confirma el aislamiento social en el cual viven estas mujeres, pero me habla de un grupo que están un poco más integradas, ya que estudian en el SEPER de El Puche y por tanto dominan más la lengua.

Le he explicado para terminar, cual es la idea que tengo en mente para mi trabajo fin de grado, enfocado a mejorar el bienestar de estas mujeres a través de la Expresión Corporal, y le parece una magnífica idea, ya que dice que a lo largo de su experiencia han conseguido mucho más logros con estas mujeres a través del trabajo con el cuerpo que por otros medios.

- Sesión nº 2:

Comienzan a llegar las mujeres a esta segunda sesión que asisto. Algunas vinieron el otro día, otras son nuevas. Esta vez asisten tan solo ocho.

Para comenzar la sesión me dan la oportunidad de llevar a cabo una dinámica para romper el hielo y que las mujeres puedan pasárselo bien, de modo que decido hacer una actividad de baile, lo que me ayudará también a conocer la motivación que tienen las mujeres por este tipo de trabajo.

La actividad que les hago se llama “La rueda bailonga”, y les pongo música árabe. La gran mayoría se muestran muy contentas mientras bailan y cantan (puedo identificar que son las más integradas), incluso algunas de ellas están tan cómodas que se atreven a quitarse el hiyab por un momento. Sin embargo, hay dos o tres que no bailan, parece que les da vergüenza, aunque se ríen y se les ve divirtiéndose al ver a sus compañeras se lo pasan tan bien. Esto me demuestra que es muy importante crear un espacio en el que todas las mujeres se sientan con la confianza de poder ser ellas mismas, para que de esta forma puedan expresarse de forma libre y mejorar su calidad de vida.

- Sesión nº 3:

Comienzan a llegar las mujeres y me saludan con alegría. Esta vez vienen doce.

Hoy otra vez hago la primera dinámica de la sesión. Esta vez se llama “Romeo y Julieta”, y mi objetivo, aparte de que bailen y se lo pasen bien, es el de

observar hasta que punto aceptan el contacto físico con sus iguales. Con esto, se ha podido observar que la mayoría de las mujeres son un poco reticentes al contacto físico, sobre todo si no conocen a la otra persona. Aun así, parece que se lo pasaron muy bien y se rieron mucho.

Al finalizar la sesión, las mujeres nos confiesan que les encanta realizar este tipo de actividades ya que les son muy útiles para desinhibirse y a la vez olvidarse de todas las preocupaciones de su día a día.

ANEXO II: Dinámicas realizadas con el grupo de mujeres durante la investigación.

En la investigación se ha tenido la oportunidad de realizar con el grupo de mujeres inmigrantes marroquíes del barrio de El Puche dos dinámicas. Estas dinámicas son las siguientes:

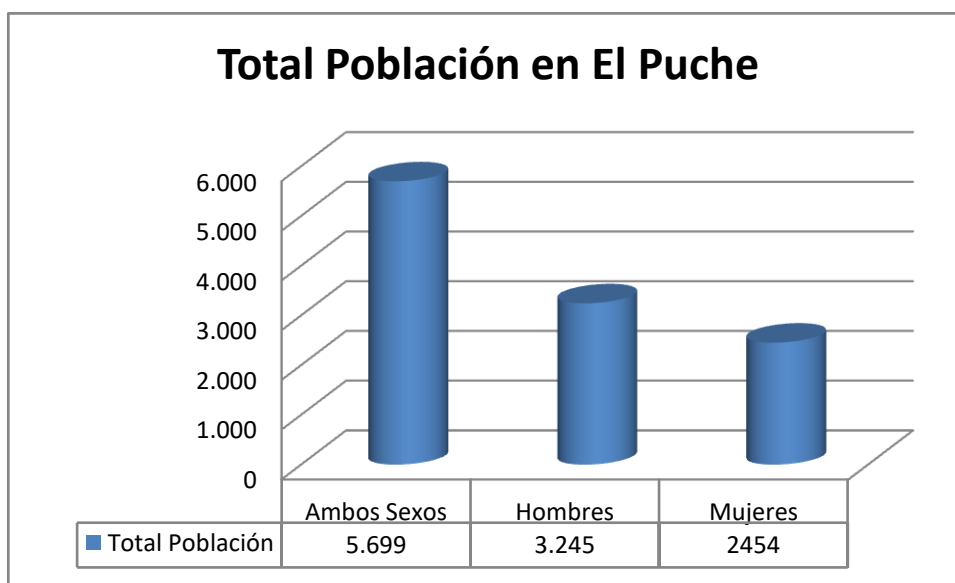
ACTIVIDAD 1: “La rueda bailonga”
Objetivo: conocer la motivación de las participantes hacia el trabajo corporal.
Materiales: altavoz y música.
Descripción de la actividad: Colocadas todas las participantes en círculo, una persona se queda en el centro, y cuando empieza a sonar la música empieza a bailar. Las demás deberán imitar todos sus movimientos. Cuando la persona del centro quiera, se acercará a una de sus compañeras y le cambiará el sitio, siendo ahora ella la que baile y la que es imitada. Se seguirá el juego hasta que todas hayan pasado por el centro.

ACTIVIDAD 2: “Romeo y Julieta”
Objetivo: fomentar el contacto físico y el juego.
Materiales: altavoz y música.
Descripción de la actividad: las mujeres se colocarán por todo el espacio y se moverán al ritmo de la música, bailando o simplemente desplazándose. Cuando la maestra quiera dirá los nombre de dos de las mujeres. Estas dos tienen que abrazarse, mientras que las demás deben impedirselo.

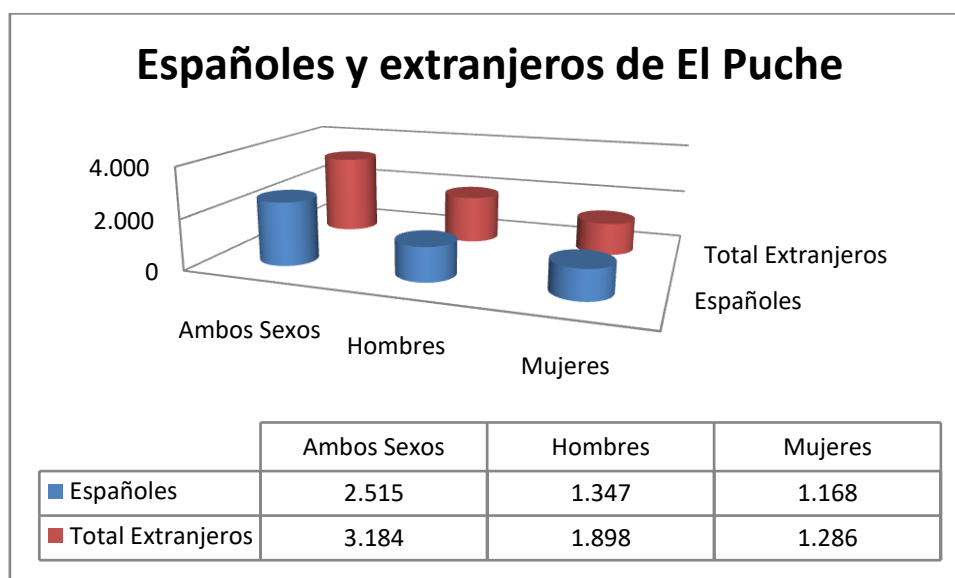
ANEXO III: Datos del padrón.

Tras indagar en el Instituto Nacional de Estadística (INE), se ha obtenido la siguiente información acerca de las estadísticas del padrón por sección censal:

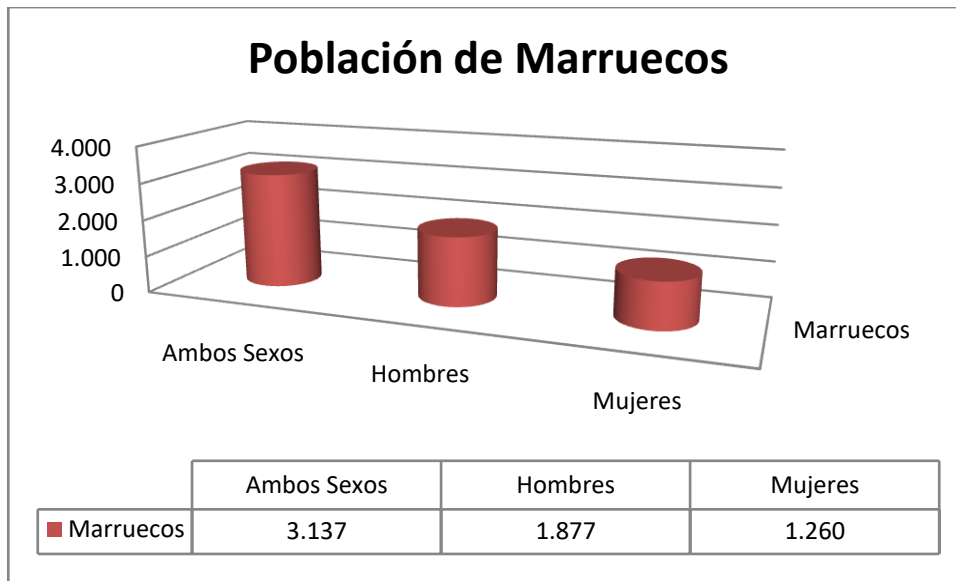
- Grafico 1:



- Gráfico 2:



- Gráfico 3:



ANEXO IV: Listado de actividades.

- **Baile de los nombres**

Colocadas en círculo, cada participante dirá su nombre y hará un movimiento que lo acompañe. La siguiente persona repetirá el nombre y movimiento de su compañera y creará el suyo propio. Continuará la dinámica hasta que se haya construido una cadena de nombres y movimientos entre todas. Para finalizar, se ejecutarán los movimientos al ritmo de la música como si fuera una coreografía.

- **Semáforo**

Las mujeres se moverán libremente por el espacio bailando al ritmo de la música. La maestra irá diciendo los colores del semáforo. Cada color tendrá una pauta a seguir:

- Verde: bailan normal
- Amarillo: bailar a cámara lenta
- Rojo: quedarse quieta como una estatua.

- **Juego de las sillas**

Colocamos las sillas en el centro del aula y retiramos una (siempre tiene que haber siempre una silla menos que el número de participantes). Las mujeres se desplazarán y se moverán alrededor de las sillas mientras suena la música, y en el momento en que la música para, deberán sentarse en una silla. Quien se quede de pie, sin silla, será eliminada. En el siguiente turno, se retirará una nueva silla, y se volverá a empezar.

- **Relajación**

Tumbadas en el suelo en una posición cómoda y con una música relajante de fondo, nos centraremos cómo está nuestro cuerpo colocado en el espacio y en nuestra respiración. Esta dinámica nos servirá para conectarnos con nuestro yo más profundo y para dejar a un lado todos los problemas y preocupaciones que podemos tener.

- **Pareja de animales**

A cada una de las mujeres se les asignará diferentes parejas de animales, que estarán ya preparadas en distintas imágenes: león / leona, tigre/tigresa, mono/mona, etc. Una vez repartidos todos los personajes, sin hablar, deberán de actuar o hacer el sonido del animal que les haya tocado y buscar a su pareja. Cuando crean que lo han encontrado se tendrán que quedar quietas en silencio, hasta que todas encuentren a su pareja. Una vez finalizado, cada cual dirá el animal que representaba y si han acertado. Esta dinámica además de fomentar la creatividad y la expresión corporal, también será muy interesante para que las mujeres aprendan el nombre de los animales en castellano.

- **Guerra de risas**

Se forman dos grupos. Cada grupo se coloca en una fila, unos frente a otros. Por medio del movimiento y sin tocar a sus compañeras, tendrán que hacer que las participantes del otro grupo se rían. Después se cambiarán los roles.

- **Espejo**

Se colocaran las participantes en dos filas, cada una con la otra en frente como pareja de trabajo. Se les indica que una fila será la imagen y la otra el espejo, la cual deberá seguir los movimientos que hace su compañera. Primero empezarán con movimientos gestuales, después con movimientos con todo el cuerpo, para terminar con movimientos desplazados. Se irán invirtiendo los roles a lo largo de la actividad para que todas experimenten ambas experiencias. Otra variante de esta actividad, aunque más complicada, es la de que ambas sean imagen y espejo, donde deberán proponer movimientos y a la vez seguir los que la compañera propone, sin conflictos.

- **Taller de Musicoterapia.**

Un elemento que facilita el desarrollo de las habilidades expresivas es la música. Para ello buscaremos músicas que de alguna manera nos induzcan en distintas emociones., por ejemplo:

- Alegría: El carnaval de los animales de Camille Saint -Saens

- Miedo: BSO Psicosis de Bernard Herrman.
- Tristeza: BSO La lista Schindler

Mientras las escuchan con los ojos cerrados, cada una expresará con los movimientos lo que les trasmite. Una vez que ha terminado la música, abrirán los ojos y plasmarán en el papel lo que han sentido. Entre emoción y emoción es importante dar un tiempo para que la persona suelte lo vivido y se pueda preparar para la siguiente emoción.

- **Partes del cuerpo.**

Las mujeres se moverán libremente por el espacio bailando al ritmo de la música. Cuando pare la música, la maestra dirá una parte del cuerpo, entonces las mujeres deberán juntarse tocando esa parte del cuerpo, por ejemplo: cabeza con cabeza, espalda con espalda, rodilla con rodilla, etc. Esta dinámica además de fomentar la creatividad y la diversión, también será muy interesante para que las mujeres aprendan cómo se dicen las partes del cuerpo en castellano.

- **Nudos humanos.**

El grupo de mujeres se coloca en círculo cogidas de la mano, mientras una voluntaria sale de la sala. Se les pide que hagan un nudo humano lo más enmarañado posible, sin soltarse de las manos. Se invita a entrar a la persona que se les hizo salir y su tarea consistirá en llevar a ese grupo a su estructura original, sin que se suelten de las manos y sin hablar. Pasado un tiempo razonable, si no han podido deshacer el nudo, se le pide al grupo que retome su estructura original sin soltarse de las manos. Esta actividad fomenta la comunicación no verbal y el contacto físico.

- **Sillas colaboradoras**

Es una variante del Juego de las sillas, expuesto anteriormente. Se coloca igualmente las sillas en el centro de la sala, siempre una menos como participantes haya. Al conectar la música, todas las participantes empiezan a bailar alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna silla. Después se quita una silla y se continúa el juego. El juego sigue siempre la misma dinámica, es importante que todo el

mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos en las sillas que quedan. En este juego, o ganan todas o pierden todas. Por eso lo importante es el compañerismo y la cooperación. Lo importante es que todas se ayudan entre sí, y que no dejen a nadie fuera del juego, porque si no pierden todas.

- **Masaje.**

Colocadas por parejas y con una música relajante, una de ellas se tumbará boca abajo y la otra le dará un masaje por todo el cuerpo. Después se intercambiarán los roles. Esta dinámica además de para relajarse, servirá para unir más los lazos con las compañeras gracias al contacto físico y a la confianza.

- **Taller de los olores.**

Se harán dos grupos. Uno de ellos se colocará un pañuelo tapándose los ojos y se tumbarán en el suelo escuchando una música relajante. Cada una de las participantes del otro grupo cogerá un objeto con olor que se habrá traído previamente para la ocasión como: canela, jabón, flor, colonia, limón, etc. E irán pasando por al lado de sus compañeras, estimulando el sentido del olfato, lo que le evocará recuerdos, emociones o ideas distintas. Después se intercambiarán los roles.

- **Los ciegos**

Se formarán parejas. Una de las mujeres de esa pareja se colocará un pañuelo tapándose los ojos. La otra la irá llevando por toda la clase con cuidado de que no se choque con nada ni nadie. Al cabo de un rato las abrazarán y bailarán con ellas la música que esté sonando en ese momento. También se pueden cambiar las parejas. Todo ello ocurrirá mientras que la persona que tiene los ojos tapados no sabe lo que ocurre. Después se intercambiarán los roles. Es un ejercicio de confianza plena en la otra persona y de dejarse llevar y disfrutar del momento.

- **Abrazos musicales**

El grupo comienza a bailar por toda la sala siguiendo el ritmo de la música. Cuando se pare la música cada jugador deberá abrazar a la compañera que tenga más cerca. Después se vuelve a poner la música. Este procedimiento se repetirá varias veces, pero con la condición de que no se puede abrazar a la misma persona. Otra variante es la de abrazarse en grupos de tres, cuatro, cinco, o todos los jugadores a la vez, hasta conseguir que todo el grupo baile abrazado.

- **Muñeco de arcilla**

Se forman parejas. Uno de la pareja es la “escultor” y la otra “la arcilla”. Este último dejara su cuerpo relajado y la escultora irá modificando su postura con cuidado y sin hablar, tan solo con el contacto corporal. Después se cambiarán los roles. Una música relajante sonará de fondo para acompañar la actividad.

- **El péndulo**

En grupos de cuatro o cinco personas, una persona se colocará en el centro del círculo, y con los ojos cerrados deberá confiar en sus compañeras y dejarse caer para que estas la sujeten y vaya pasando de mano en mano como un péndulo. Se cambiarán de roles hasta que todas hayan pasado por el centro. Una música relajante sonará de fondo para acompañar la actividad.

- **La ducha**

En grupos de cuatro o cinco personas, uno del grupo se coloca en el centro, de pie y con los ojos cerrados. Será el primero en recibir la sesión de agua (en principio, salvo que a alguien no le apetezca, todos pasaran por la experiencia). Los demás le van recorriendo el cuerpo con sus manos desde la cabeza hasta los pies, de modo que sus manos se asemejen al agua. No es un masaje, es dejar que las manos se deslicen por el cuerpo como si realmente se tratara de un líquido que va resbalando por el cuerpo del otro. Una música tranquila y acuosa de fondo facilita la experiencia. Al cabo de 5-10 minutos, los que acompañan pasan a sostener a la persona, y ésta se va dejando llevar hasta el

suelo, notando como su cuerpo se va derritiendo en las manos de sus compañeros hasta quedar tumbada en el suelo (Carbajal, 2008)

- **Teatro de sombras.**

Para comenzar, se explicará en qué consiste el teatro de sombras y se les pondrá algún ejemplo para que visualicen la técnica de sombras, como por ejemplo:

- La pequeña oruga glotona:
https://www.youtube.com/watch?v=wFWcqD_5frl&t=20s
- Shadow Magic performance with Animals:
<https://www.youtube.com/watch?v=oWQ3Ep3NdiA>
- Me Leva Pra Casa: <https://www.youtube.com/watch?v=UgPbak60DQg>

Después se realizarán unos juegos para que puedan experimentarlo ellas mismas. Irán pasando por detrás de la sabana e imitando aquellos gestos que la maestra les indique o aquellos que sean capaces de crear ellas, como escenas de la vida cotidiana, emociones, animales, etc. También podrán hacerlo por grupos (Reina, 2016).

En la siguiente sesión se repartirá un cuento para trabajar la autoestima, como el “Cuento de la cebolla”, cuento que presenta Reina (2016) en su libro, aunque puede ser cualquier otro cuento que tenga la misma temática. Debido a la dificultad para leer y entender la lengua castellana de las mujeres, se leerá el cuento entre todas, sacando las palabras que no entienden y el significado general de la historia, para que les sea más fácil trabajar en ella.

Una vez entendido el cuento se harán los grupos de trabajo de cuatro o cinco personas. El cuento deberá ser el mismo para los diferentes grupos ya que lo interesante será que cada uno le otorgará su identidad personal a la hora de preparar y organizar la representación, ya sea mediante dibujos, movimiento, música, decorado, o la forma de narrar el cuento. Para ello, se les facilitará los materiales necesarios, siempre dentro de unas posibilidades reales.

ANEXO V: Hojas de registro observacional.

Nº DE LA SESION:	SI	A VECES	NO	OBSERVACIONES
La distribución de la propuesta educativa ha sido la adecuada.				
El tiempo empleado en cada actividad ha sido el adecuado.				
Se ha conseguido alcanzar los objetivos propuestos a través de las actividades.				
Las actividades propuestas fomentan la participación en clase.				
Las participantes muestran interés en las actividades propuestas.				
Participan en las actividades.				
Son capaces de expresarse corporalmente de forma creativa.				

ANEXO VI: Encuesta de satisfacción.

Señale, por favor, en el recuadro correspondiente su valoración del curso en una escala de 1 a 4, donde 1 indica la puntuación más baja y 4 la más alta, en los siguientes aspectos:

ORGANIZACIÓN

	-			+
1. Organización del curso.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. Condiciones del aula para el aprendizaje.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. Duración del taller.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. Horario del taller.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

ACTIVIDAD FORMATIVA

1. Conocimientos adquiridos.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. Actividades propuestas.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. Materiales utilizados.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

PROFESORADO

1. Conocimientos en la materia impartida.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. Claridad en sus respuestas.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. Atención a las participantes.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. Fomento a la participación.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

EVALUACION GLOBAL.....

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

ANEXO VII: Escala Rosemberg

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				