



**Comisión de Apoyo a la Unidad y  
Reconciliación Comunitaria, A.C.**

# Talleres de Fortalecimiento del Corazón

**Codimuj del Sureste**

**Marzo de 2005 a Septiembre del 2007  
Comitán, Chiapas**

Folleto

Talleres: Fortalecimiento del Corazón

Coordinadora Diocesana de Mujeres del Sureste (Codimuj-Sureste)

Chicomuselo, Comalapa, Trinitaria, Tzimol,

Independencia (Montebello y Parroquia de San Fermín),

Misión de Guadalupe, Comitán (Zona Indígena y Campesina).

Marzo de 2005 a Septiembre del 2007

Comitán, Chiapas

**Serie: ¿Cómo Construir la Reconciliación en Chiapas?, número 6**

Recopilación, Redacción y diseño:

Alejandra Rojas

Diseño Portada: Felipe Toussaint

Imagen portada: Grito de los excluidos

Fotografías: Coreco

San Cristóbal de Las Casas, Chiapas

Noviembre 2007

Gracias a la cooperación de: MISEREOR e.V. Appleton Foundation, Fund for non  
Violence, Acción Cuaresmal Suiza, CMC (Mensen met een Missie),

**Comisión de Apoyo a la Unidad y Reconciliación Comunitaria, A.C.**

**CORECO**

Calle Venezuela 30, Barrio de Mexicanos  
29240. San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México

Teléfono y Fax 01 (967) 6782478

[coreco@laneta.apc.org](mailto:coreco@laneta.apc.org)

[www.laneta.apc.org/coreco](http://www.laneta.apc.org/coreco)

Presentación	
Introducción	
Taller “Mi corazón y el corazón de mi grupo de mujeres”	9
Ejercicio “La Historia de mi vida”	11
Ejercicio “Corazón de Niña”	12
Ejercicio “Nuestro pozo”	14
Taller “¿Quién Soy y Cómo Soy?”	16
Dinámica de Integración: “Saludos cariñosos”	16
Ejercicio de relajación	17
Ejercicio ¿Quién soy?	19
<b>Ejercicio ¿Cómo soy?</b>	<b>20</b>
<b>Dinámica “El Regalo”</b>	<b>22</b>
<b>Taller “Nuestro Ser y Nuestro Sentir”</b>	<b>23</b>

## **Presentación**

La Comisión de Apoyo a la Unidad y Reconciliación Comunitaria, CORECO A.C. colaboramos en la transformación positiva de los conflictos comunitarios y en el impulso al proceso de Paz en Chiapas y en México.

En nuestro servicio como organización de la sociedad civil hemos visto como algunos hombres y mujeres que durante años han dado un servicio a su comunidad ahora se sienten desanimadas. Comunidades que en otro momento fueron ejemplo de organización y convivencia comunitaria ahora se encuentran divididas por conflictos no resueltos. Mujeres que dan un valioso servicio a su comunidad no son reconocidas y valoradas, aún así siguen asistiendo a sus reuniones en búsqueda de ánimo para alentar su esperanza.

Estas situaciones nos han ayudado a reconocer la importancia de abrir espacios donde podamos platicar sobre lo que sentimos, pensamos, soñamos; donde podamos sanar las heridas de nuestro corazón y reconocer, valorar y fortalecer la riqueza que tenemos. Y así, con mas fortaleza y esperanza en nuestro corazón continuar y avanzar en nuestro servicio a nuestras comunidades: construyendo juntos y juntas la paz que todos anhelamos.

Uno de estos espacios ha sido los talleres de fortalecimiento del corazón que como Coreco hemos venido acompañando en los Encuentros de Mujeres del Sureste en la ciudad de Comitán, Chiapas a partir de marzo del 2005. En cada uno de los seis talleres han participado alrededor de 80 mujeres de las parroquias de Chicomuselo, Comalapa, Trinitaria, Tzimol, Independencia (Montebello y San Fermín), Misión de Guadalupe, Zona Indígena y Zona Campesina de Comitán.

Animados por el entusiasmo de las mujeres para llevar este trabajo a sus comunidades y compartir con sus grupos de mujeres el trabajo de fortalecimiento del corazón, surgió la idea de elaborar el presente folleto.

En cada taller se presentan los ejercicios y las dinámicas realizadas, se explica lo que buscamos con cada ejercicio, los pasos o indicaciones a seguir, algunas sugerencias que pueden servir para que la coordinadora complemente el trabajo y para cerrar cada taller.

Este material está dirigido principalmente a ustedes, hermanas y compañeras de Codimuj Sureste con quienes hemos construido un espacio de encuentro para fortalecer nuestro corazón, el corazón de nuestros grupos de mujeres, el de nuestras familias y comunidades; con ustedes cada encuentro ha sido un motivo de alegría y de ánimo para seguir construyendo y dando Vida.

Escribimos este folleto teniendo presente cada taller donde unas a otras nos hemos apoyado, hemos llorado y reído juntas, hemos crecido en nuestra propia estima y en reconocer y valorar a las otras hermanas y compañeras.

También lo escribimos pensando en otras mujeres y hombres, a quienes queremos compartirles nuestra experiencia y cooperar en animar su corazón.

Esperamos que este material sea un apoyo en sus trabajos y que cada una lo enriquezca con su experiencia y sabiduría.

Con alegría en el corazón  
Comisión de Apoyo a la Unidad  
y Reconciliación Comunitaria,  
CORECO A.C.

## Introducción

Con este folleto les invitamos a iniciar nuestro trabajo de fortalecimiento del corazón, donde lo más importante seremos cada una de nosotras, donde compartiremos lo que muchas veces hemos guardado en nuestro corazón y que nos hace daño; también



compartiremos nuestras alegrías, la fuerza que cada una tiene y que nos ha ayudado a salir adelante.

Nos vamos a dar la oportunidad y el tiempo de estar con nosotras mismas, cada una va a platicar consigo misma y con las demás hermanas para saber cómo está nuestro corazón, qué necesitamos para tener más fuerza en nuestra vida y así asumir con más fortaleza y ánimo nuestro compromiso con nuestros grupos de mujeres y comunidades.

En estos talleres vamos a realizar muchas dinámicas y ejercicios, que nos van a permitir descubrir cosas nuevas de nosotras mismas, que nos van a ayudar en este proceso de fortalecimiento del corazón.

**Encuentro de Mujeres del Sureste**  
**Taller "Mi corazón y el corazón de mi grupo de mujeres"**  
**31 de marzo del 2005**  
**Comitán, Chiapas**

**Objetivo:** Iniciar nuestro proceso de fortalecimiento del corazón, creando un ambiente de confianza y cercanía entre nosotras para así poder abrir nuestro corazón y compartir situaciones importantes en nuestra vida que nos ayuden a fortalecer nuestro corazón y el corazón de nuestro grupo de mujeres.

**Ejercicio "Las Ciegas"**

Con este ejercicio buscamos que haya confianza entre nosotras, para compartir lo que hay en nuestro corazón e ir construyendo un espacio de apoyo mutuo y colaboración.

1. Formamos parejas con hermanas que no muy conocemos o que son de otras comunidades, parroquias o zonas.
2. Se dan las siguientes indicaciones:  
Una hermana cierra los ojos y la otra la guía. Durante todo el ejercicio habrá silencio y se caminará despacio por diferentes lugares.
3. Después de 10 minutos, indicamos que es momento de cambiar y la que guiaba ahora cierra los ojos.

4. Al terminar se hace la reflexión:

¿Qué sentimos cuando caminamos con los ojos cerrados?

¿Qué sentimos cuando guiamos a nuestra pareja?

### **Sugerencias para la coordinadora**

Es importante tener presente que cada persona, según su experiencia va a responder las preguntas de distinto modo, por lo que es muy importante:

- 🌸 Animar a que las hermanas expresen y compartan todo que sienten.
- 🌸 Dar una palabra que valore los sentimientos vividos y su importancia, mencionando cómo en nuestra vida diaria vivimos la confianza, la desconfianza, la colaboración. Y que en estos talleres es muy importante la confianza y el que entre todas nos apoyemos y colaboremos.



## **Ejercicio "La Historia de mi vida"**

Con este ejercicio buscamos descubrir hechos importantes en nuestra vida.

1. Se entrega a cada hermana una hoja de papel y se les pide que hagan un dibujo de su vida, de lo que para ellas ha sido más importante.
2. Se forman parejas y cada una comparte su dibujo.
3. Al terminar de compartir, se reflexiona:

¿Qué cosas nuevas descubrí de mí con este trabajo?

### **Sugerencia para la coordinadora**

Se da una palabra sobre cómo en nuestra vida hay hechos, situaciones alegres y tristes que nos han marcado de manera especial o diferente. A veces, ante los problemas nos debilitamos, otras nos hacemos más fuertes pues aprendemos cosas que antes no conocíamos.

## **Ejercicio "Corazón de Niña"**

En este ejercicio vamos a descubrir nuestro corazón de niña.

1. En plenaria se dibuja un corazón y se pregunta ¿Cómo es el corazón de una niña? Las respuestas se van escribiendo sobre el corazón.
2. ¿Cómo es el corazón de una persona adulta? Las respuestas se escriben representando las rejas que en la vida le vamos poniendo.
3. Reflexión ¿Qué nos dice este corazón?

### **Sugerencias para que la coordinadora complemente el tema**

El corazón de una niña es: tierno, frágil, bonito, es curioso, paciente, limpio, alegre, chistosa, sincera, inocente, ocurrente, despreocupada, comparten, cariñosas, perdonan, inquietas, traviesas, juguetonas.....

Cuando los papás y mamás, abuelos o abuelas u otras personas mayores estamos enojados a veces decimos palabras como: eres malo, feo, floja, no te quiero y otras más. Cada una de estas expresiones produce heridas en el corazón, que van dejando cicatrices; estas forman escudos o corazas con la finalidad de proteger al corazón de esas agresiones.

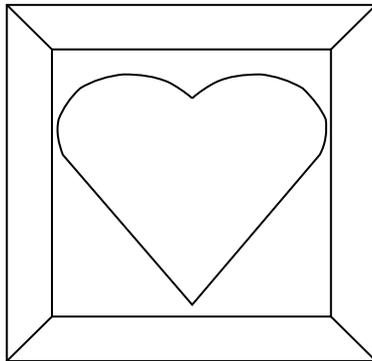
El resultado es negativo pues aísla al corazón para no sufrir.

Estas corazas o escudos son la desconfianza, la indiferencia, el miedo, la agresividad.

Por ello, cuando el corazón no se ha liberado de estas corazas, el corazón de una persona adulta resulta: preocupada, con dudas, con intereses, hace diferencias entre las personas, es egoísta, orgullosa, celosa, rencorosa, ambiciosa, hace chismes, mentiras, juzgan, etc.

En el corazón de las mujeres y de los hombres siempre está el corazón de niña y de niño, pero conforme va pasando el tiempo, lo que uno va viviendo y lo que la misma sociedad nos va metiendo en la cabeza no nos dejan ver ese corazón. El corazón de niña o niño se oculta pero no se pierde.

Es como una cebolla que tiene muchas capas. Necesitamos quitar las capas para dejar ver ese corazón de niña o de niño, el cual nos sigue dando vida y fuerza para continuar nuestra vida y trabajo.



## Ejercicio "Nuestro pozo"

En este ejercicio buscamos identificar nuestras cualidades que se muestran en nuestro actuar.

1. Si nos es posible escuchamos una música de meditación y al mismo tiempo, invitamos a todas las hermanas a reflexionar de manera personal:  
¿Cuáles son las acciones buenas que hago, cuáles son mis cualidades?
2. Se forman parejas y se comparte la reflexión.
3. En plenaria se invita a algunas hermanas a compartir su reflexión.

### Sugerencias para que la coordinadora complemente el tema

Como mujeres tenemos muchas cualidades alegría, vida, dignidad, capacidad, valor, derechos, libertad, voluntad, fuerza, ganas, logros, buscar primero en la familia, tenemos la niña interior, somos complemento en la familia, participamos en lo espiritual y muchas otras cualidades mas.



Todas y todos tenemos un pozo donde encontramos agua limpia; por diferentes situaciones este pozo se va ensuciando un poco o un mucho, por eso necesitamos limpiarlo, quitarle la basura, las hojas secas para que de él brote toda el agua limpia que nos refresca y nos da vida.

### **Cierre del taller**

Cerramos nuestro trabajo de fortalecimiento del corazón durante este taller, reflexionando de manera personal:

- ✧ ¿Cómo me voy después de este taller?
- ✧ ¿Qué cosas nuevas me llevo de este taller?

En plenaria pedimos a algunas hermanas que compartan su palabra.

Terminamos nuestro taller con un saludo de despedida

**Encuentro de Mujeres del Sureste**  
**Taller "¿Quién Soy y Cómo Soy?"**  
**29 de septiembre del 2005**  
**Comitán, Chiapas**

**Objetivo:** Reconocer y valorar nuestro ser de mujer para fortalecer nuestro corazón y el corazón de nuestro grupo de mujeres.



**Dinámica de Integración: "Saludos cariñosos"**

Con este ejercicio nos integramos nuevamente como grupo para compartir lo que hay en nuestro corazón y seguir construyendo un espacio de apoyo mutuo y colaboración.

1. Pedimos a las hermanas que caminen por el salón, dejando preocupaciones, pensamientos que nos distraen y disfruten de este momento.
2. Les invitamos a que cuando se encuentren con otra hermana, se saluden y se miran a los ojos, si quieren pueden tomarse de las manos, darse un abrazo. Les animamos a expresar lo que nazca en su corazón.
3. Seguimos así, hasta que nos hayamos saludado todas.

4. Nos damos un aplauso por nuestro encuentro.

5. Invitamos a compartir:

▲ ¿Cómo se sintió cada una con el ejercicio?,

▲ ¿Qué pasó al momento de saludarnos, mirarnos a los ojos, abrazarnos?

### **Sugerencia para la coordinadora**

Dar una palabra retomando los sentimientos vividos, reconociendo la importancia de encontrarnos como mujeres y animarnos unas a otras.

### **Ejercicio de relajación**

Con este ejercicio vamos a darnos un saludo a nosotras mismas, reconociendo cada parte de nuestro cuerpo, ayudándonos a descansar y soltar tensiones.

De preferencia hacemos el ejercicio acostadas, si no es posible, entonces lo podemos hacer sentadas.

Damos las siguientes indicaciones con voz suave:

1. Acostadas o sentadas con los ojos cerrados, empuñamos las manos y luego soltamos.
2. Doblamos los brazos a la altura de los codos, llevamos las manos hacia los hombros, que se sienta tensión en los bíceps. Encogemos los hombros y soltamos.

3. Ahora relajamos el cuello y la nuca. Giramos la cabeza hacia un lado y soltamos, giramos hacia el otro lado y soltamos. Es importante tomar conciencia de los tirones que va dando el cuerpo.
4. Arrugamos la frente y soltamos, arrugamos el entrecejo y soltamos, apretamos los ojos y soltamos, apretamos las mandíbulas y soltamos.
5. Arqueamos el abdomen, lo hundimos y soltamos, lo mismo con nuestras nalgas y apretamos toda la región pélvica.
6. Apretamos los músculos de las piernas y soltamos.
7. Juntamos los pies, los encogemos hacia el rostro y después soltamos.
8. Finalmente, poco a poco abrimos los ojos y sentimos como todo nuestro cuerpo está relajado, descansado.
9. Reflexión: Invitamos a algunas hermanas a compartir ¿Cómo se sienten después de este ejercicio?

#### **Sugerencia para la coordinadora**

Dar una palabra retomando lo que compartieron las hermanas y animarles a realizar este ejercicio en su casa.

## Ejercicio ¿Quién soy?

Con este ejercicio vamos a reconocer quienes somos para reencontrarnos con nosotras mismas y con nuestro grupo de mujeres.

1. Damos a cada una de las hermanas una flor de papel.
2. Invitamos a que cada una escriba en su flor ¿Quién soy?, por lo menos tres características.



3. Formamos grupos de 6 personas y cada una comparte lo que escribió.
4. En los mismos grupos les pedimos que compartan:  
¿Cómo me siento con estas características?, ¿Cómo me siento al compartirlas?, ¿Que otras cosas puedo agregar?
5. En Plenaria invitamos a compartir:  
¿Qué cosas nuevas descubro de mí con este trabajo?

### **Sugerencias para que la coordinadora complemente el tema**

Este ejercicio nos ayuda a conocernos a nosotras mismas, nos hace sentir alegres, contentas, fortalecidas porque estamos hablando de nosotras mismas.

Descubrimos lo que hay y lo que siente nuestro corazón, que a veces no nos damos el tiempo de conocernos y que es difícil hablar sobre quién soy, es mas fácil decir lo que hacemos o cómo somos, reconocemos lo negativo pero no lo positivo que tenemos.

El compartir en grupos este ejercicio nos ayuda a tenernos más confianza, a alejar nuestros temores, a valorarnos unas a otras y animarnos a compartir este trabajo con otras mujeres.

“ Cada vez tocamos y bebemos más el agua de nuestro manantial”.

### **Ejercicio ¿Cómo soy?**

Con este ejercicio vamos a reconocer cómo somos para seguir encontrándonos con nosotras mismas y con nuestro grupo de mujeres.

1. Damos una hoja de papel y crayolas o colores a cada hermana.
2. Pedimos que cada una se dibuje, respondiendo a la pregunta ¿Cómo soy?
3. En los mismos grupos del ejercicio anterior les pedimos que compartan sus dibujos y reflexionen:



¿Cómo me siento con estas características?,

¿Cómo me siento al compartirlas?,

¿Por qué creo que soy así?

4. En plenaria invitamos a compartir:

¿Qué cosas nuevas descubro de mí con este trabajo?

### **Sugerencias para que la coordinadora complemente el tema**

Este ejercicio nos ayuda a mirarnos, re-descubrir y compartir cómo somos, a valorarnos y reconocer que tenemos cualidades, tenemos aspectos positivos y negativos en nuestro modo de ser, lo negativo necesitamos cambiarlo porque no nos hace felices y, lo positivo necesitamos cuidarlo y fortalecerlo.

Descubrimos que SI nos queremos a nosotras mismas, aunque a veces nos cuesta darnos cariño a nosotras mismas. Descubrimos que SI nos sabemos valorar, que somos importantes, que tenemos la capacidad para salir adelante y abrir nuestra mente para capacitarnos y compartir con otras personas.

Al poder compartir y reconocer "Quién soy y Cómo soy" nos dimos la oportunidad de mirar hacia nuestro interior, de encontrar nuestras raíces, nuestra identidad. Nos dimos la oportunidad de tocar y beber un poco más del agua de nuestro propio manantial y de compartirlo entre nosotras.

## Dinámica "El Regalo"

1. Invitamos a que cada hermana haga un dibujo, escriba una palabra que considere puede regalar a otra hermana.
2. Si nos es posible escuchamos una música alegre e invitamos a ponernos de pie y caminar por el salón para buscar a una hermana a la que queramos darle el regalo que hicimos como recuerdo de este taller.



Al entregarle le decimos "te regalo ..... porque ...."

### Cierre del taller

Cerramos nuestro trabajo de fortalecimiento del corazón durante este taller compartiendo en parejas:

- ✧ ¿Cómo me sentí con este trabajo?
- ✧ ¿Qué descubrí de mi misma?

En plenaria pedimos a algunas hermanas que compartan su palabra.

Terminamos nuestro taller con un aplauso y un abrazo de despedida.

**Encuentro de Mujeres del Sureste  
Taller "Nuestro Ser y Nuestro Sentir"**

**24 de marzo del 2006**

**Comitán, Chiapas**

**Objetivo:** Reconocer y fortalecer nuestro ser y nuestro sentir para fortalecer nuestro corazón y el corazón de nuestro grupo de mujeres.

**Dinámica de integración: "Reencontrándonos"**

Con este ejercicio buscamos integrarnos nuevamente como grupo de mujeres, abriendo nuestro espacio de apoyo mutuo y colaboración.



1. Invitamos a las hermanas a salir al patio, caminar y reflexionar:

¿Qué traigo para poder trabajar en este espacio de fortalecimiento del corazón?, ¿Para qué va a servir?

2. En parejas compartimos nuestra reflexión y lo escribimos en tarjetas.

3. Entramos al salón de trabajo y pegamos nuestras tarjetas en las paredes.

4. Invitamos a que 2 hermanas compartan su reflexión y todas nos damos un aplauso de bienvenida.

### **Ejercicio "Reconociendo mi cuerpo"**

Con este ejercicio vamos a sentir la vida que hay en cada parte de nuestro cuerpo, reconociendo también su importancia.

1. Con una música suave (si es posible) invitamos a las hermanas a dejar preocupaciones y las cosas que nos distraigan de este trabajo, a escuchar la música y disfrutar de este momento.
2. Les animamos a tocar suavemente cada parte de nuestro cuerpo y a expresar su importancia: Cabello, cabeza, orejas, ojos, cejas, pestañas, nariz, boca, dientes, garganta, hombros, brazos, manos, dedos, uñas, espalda, pechos, estómago, pulmones, hígado, riñones, intestinos, vientre, matriz, genitales, nalgas, piernas, rodillas, pies, dedos, uñas.

### **Ejercicio "Mi cuerpo y mis dolores"**

En este ejercicio vamos a escuchar nuestro cuerpo, identificando las partes de nuestro cuerpo que tienen dolor o molestia para buscar maneras de descargarlo y aliviarlo.

1. Invitamos a las hermanas a formar parejas, les damos un papelógrafo y marcadores y les pedimos que se ayuden a dibujar su silueta, pueden hacerlo acostadas o paradas.
2. Una vez que tengan su silueta dibujada les pedimos que marquen las partes de su cuerpo donde tienen algún dolor o molestia, después hagan agujeros en el nivel de los ojos.

3. Les pedimos que todas nos pongamos de pie, con nuestra silueta sobre nuestro cuerpo y en silencio caminemos mirando a través de nuestros dibujos a las demás hermanas.



4. Al caminar vamos identificando dolores parecidos a los nuestros,

5. Formamos parejas o grupos de 3 con hermanas que tengan dolores parecidos a los míos y platicamos:

¿Qué me duele?,

¿Por qué creo que me duele?

6. En plenaria invitamos a compartir:

¿En qué coincidimos?

¿Qué descubrimos al hacer el ejercicio?

### **Sugerencias para que la coordinadora complemente el tema**

Algunos de nuestros dolores son comunes como:

**El dolor de cabeza:** por pensar tanto, por las preocupaciones y problemas.

**El dolor de la espalda, cuellos y hombros:** porque venimos cargando cosas que no nos hacen bien y que debemos liberar.

**El dolor del estómago:** por los enojos, corajes que hacemos y nos los tragamos o aguantamos.

A continuación presentamos algunas de las reflexiones que se hicieron durante el taller:

- ◇ La mayoría de las hermanas marcamos los mismos lugares.
- ◇ Algunas no nos conocemos a nosotras mismas. En la casa no tenemos tiempo de tocar nuestro cuerpo, en este ejercicio si lo hicimos. Aprendimos que debemos darnos tiempo para saber qué es lo que está pasando con nuestro cuerpo y que es muy importante hacernos estudios cada año para prevenir enfermedades.
- ◇ A veces los dolores son por los problemas familiares, nuestro cuerpo habla, siente y resiente los problemas. Así como hay plantas medicinales que nos curan los dolores, también nos cura el hablar y liberarnos de nuestros dolores.
- ◇ No nos damos el tiempo, no nos detenemos a revisarnos, a mirarnos y así estamos caminando con nuestros dolores, con nuestros corajes; a veces tomamos una pastilla o nos aguantamos y nadie sabe que tenemos ese dolor o esa molestia.
- ◇ Otra cosa que nos sucede es que no platicamos lo que sentimos, lo que nos duele, porque estamos más preocupadas

de lo que está pasando en la casa, con los hijos.

Ahora que ya hemos hablado de lo que nos duele, es importante preguntarnos:

¿Qué hacemos con el dibujo y nuestros dolores?

### **Sugerencia para cerrar el tema**

Pueden darse respuestas como romperlos, tirarlos, pisarlos, quemarlos u otros.

Es importante que animemos a las hermanas a expresar lo que sienten.

Si deciden romperlos podemos animarles a que digan frases como "Ya no quiero tener este dolor", "Vete", "Este no es tu lugar"...

Al final, se pueden quemar o tirarlos a la basura, es importante quitarlos del salón o lugar de trabajo para que el lugar se sienta distinto.



### **Dinámica: "La lluvia cae"**

Invitamos a las hermanas a hacer una dinámica para descansar y relajar nuestro cuerpo.

1. Nos formamos en una gran fila como un gusano largo.
2. Con mucho cuidado y respeto damos masaje a la hermana que está adelante, con nuestros dedos hacemos caer lluvia, gota a gota en los hombros, en la cabeza, en la espalda. Poco a poco la intensidad aumenta y después de un rato empieza a disminuir.
3. Nos damos la vuelta y ahora nosotras recibimos masaje.

### **Ejercicio "La fuerza de mi cuerpo"**

En este ejercicio vamos a escuchar nuevamente nuestro cuerpo para descubrir y disfrutar de la fuerza que hay en él.

1. Entregamos 4 ó 6 tarjetas a cada hermana.
2. Les pedimos que dibujen un símbolo en cada tarjeta y la peguen en la parte de su cuerpo que tiene fuerza y que las hace sentir contentas.
3. Las invitamos a caminar mirando y sintiendo la fuerza y la alegría de las demás hermanas.
4. Después de 5 minutos les pedimos que formen grupos de 4 para compartir ¿Qué partes de su cuerpo tienen fuerza?, ¿En qué han sentido esa fuerza?.

5. En plenaria les invitamos a compartir:

¿Cómo se sintieron al hacer este ejercicio?

**Sugerencias para que la coordinadora  
complemente el tema**

Estos ejercicios nos dan la oportunidad de encontrarnos con nuestro cuerpo, de mirar y sentir que nuestro cuerpo no sólo carga dolor, sino también alegría, salud y fortalezas.



Sentimos la fuerza que tenemos todas las mujeres, se miró claro nuestro rostro de mujeres, nuestro corazón sintió alegría.

A continuación presentamos algunas de las reflexiones que se hicieron durante el taller:

- La cabeza y el corazón tienen la misma importancia. Es importante valorar todas y cada una de las partes de nuestro cuerpo.
- Al romper, pisar y quemar todos esos dolores que venimos cargando, tenemos más energías, más ánimo para participar y seguir en nuestros trabajos.
- El fortalecimiento del corazón nos ayuda a ir quitando todo aquello que nos hace daño.

### **Dinámica: “La Luz Amarilla”**

1. Pedimos a las hermanas se pongan de pie.
2. Si es posible escuchamos una música suave y al mismo tiempo les pedimos que cierren los ojos.
3. Les invitamos a visualizar una pequeña luz amarilla y a sentir como poco a poco recorre y va fortaleciendo cada parte de nuestro cuerpo.
4. Al final dejamos que esta luz salga de nuestro cuerpo, recogemos un poco de su energía con nuestras manos y la ponemos en la parte de nuestro cuerpo donde queramos, sabiendo que ahí la tendremos cuando la necesitemos.

### **Cierre del taller**

Para terminar nuestro trabajo de fortalecimiento del corazón durante este taller, compartiendo en grupos de 4 :

- ✧ ¿Cómo me sentí con este trabajo?
- ✧ ¿Qué descubrí de mi misma?

En plenaria pedimos a algunas hermanas que compartan su palabra.

Nos despedimos con un abrazo y una palabra de ánimo, esperando vernos en el siguiente taller.

**Encuentro de Mujeres del Sureste**  
**Taller "Nuestro Auto-Cariño y Cuidado"**  
**29 de septiembre del 2006**  
**Comitán, Chiapas**

**Objetivo:** Dar seguimiento a nuestro proceso de fortalecimiento del corazón, trabajando nuestro auto-cariño y cuidado.

**Ejercicio de relajación**

Con este ejercicio vamos a preparar nuestro corazón, dejando por un rato las cosas que nos distraen, para concentrarnos en este taller y tomar mas fuerza en nuestro corazón.

1. Invitamos a las hermanas a formar un círculo y cerrar los ojos, respirar con la nariz y sacar el aire por la boca, Poco a poco vamos sintiendo relajado nuestro cuerpo.
2. Les pedimos piensen e imaginen que están en un lugar donde se sientan contentas, alegres, puede ser un bosque, un río, un camino, una casa. Ahora les pedimos recuerden cosas bonitas que han vivido en ese lugar.
3. Después de unos minutos, les pedimos se despidan de ese lugar, trayendo en su corazón la alegría, la fuerza que sintieron.
4. Les pedimos que poco a poco vayan regresando al lugar del

encuentro, para ello respiramos con la nariz y sacamos el aire por la boca. Cuando se sientan preparadas abren poco a poco sus ojos.

5. Invitamos a algunas hermanas a compartir su experiencia en el ejercicio.

### **Ejercicio " El símbolo que me representa"**

En este ejercicio vamos a compartir como estamos en este momento, como nos sentimos, como nos vemos a nosotras mismas.

1. Invitamos a las hermanas a salir del salón y caminar buscando un símbolo con el cuál nos identifiquemos, para ello podemos preguntarnos a nosotras mismas:  
*¿Cómo me siento?, ¿Cómo estoy en este momento?*
2. Mientras las hermanas buscan su símbolo, preparamos un altar con juncia o con ramas de flores.
3. Después de 20 minutos pedimos que formen grupos de 4 personas para compartir su símbolo.
4. En plenaria pedimos que una representante del grupo presente los símbolos y la palabra del grupo. Después cada integrante del grupo pasa a colocar su símbolo en el altar.
5. Cuando todos los grupos han compartido y puesto su símbolo en el altar, invitamos a tomar una candela, encenderla y

sembrarla alrededor de los símbolos. Por un rato miramos los símbolos y comentamos:

"Aquí está nuestro corazón, cada una de nosotras estamos en el, aquí están presentes nuestras alegrías y tristezas, como grupo vamos a cuidar nuestro corazón y a trabajar para que cada vez tenga mas fortaleza".



### **Ejercicio "Nuestra niña interior"**

Con este ejercicio buscamos tener presente a nuestra niña interior y darle fuerza a nuestro corazón.

1. En el altar, junto a los símbolos que nos representan, colocamos flores de distintos colores.
2. Mientras escuchamos música de meditación caminamos alrededor del altar e invitamos a que cada hermana tome la flor que más le guste y la ponga entre sus manos.
3. Comentamos que esta flor representa a nuestra niña interior y estamos invitadas a hablar con ella, acariciarla, cuidarla,

cantarle, bailar con ella; de manera que sienta que estamos con ella, que no la hemos olvidado. También buscamos a una hermana para compartirle ¿Cómo vemos a nuestra niña interior?

4. Para finalizar, colocamos con mucho cuidado y amor a nuestra niña interior en el altar. Nos quedamos alrededor del altar, disfrutando y contemplando estas bellas flores.

### **Ejercicio "La mujer que somos"**

1. Estando alrededor del altar, escuchamos música y motivamos con las siguientes palabras:

"No sólo hay una niña en nuestro corazón ahora somos mujeres grandes y fuertes. A esta mujer que somos también vamos a hablarle, cantarle, abrazarla, esta mujer la tomamos en nuestra manos para hablarle, cantarle, vamos a platicar con ella, que nos escuche".



2. Después de 15 minutos, motivamos a las hermanas a acercarnos unas a otras hasta formar un solo grupo. Como grupo nos damos y sentimos fuerza en nuestro corazón y en todo nuestro ser. Recordamos que no estamos solas, somos un grupo de mujeres fuertes, hermosas, valientes, seguras, solidarias. Mujeres que estamos aquí para crecer juntas, mujeres que buscamos vida para nosotras, nuestras familias y comunidades.
3. Nos damos un fuerte abrazo, danzamos juntas y nos agradecemos este momento.

### **Cierre del taller**

Para terminar nuestro trabajo de fortalecimiento del corazón durante este taller, compartimos en grupos pequeños:

✧ ¿Cómo me voy después de este trabajo?

En plenaria pedimos a los grupos que compartan su palabra.

Nos despedimos con un aplauso y un saludo de despedida.

**Encuentro de Mujeres del Sureste**  
**Taller "Nuestra Autoestima"**  
**13 de marzo del 2007**  
**Comitán, Chiapas**

**Objetivo:** Dar seguimiento a nuestro proceso de fortalecimiento del corazón, fortaleciéndonos unas a otras, compartiendo nuestros sentimientos y trabajando nuestra autoestima.



**Dinámica de Relajación**

Con esta dinámica vamos a soltar el cansancio, las preocupaciones y disponernos al trabajo de este taller.

Invitamos a las hermanas a ponernos de pie y mover manos, piernas, cuerpo, cabeza, tratando de soltar todo lo que traemos cargando y que nos pesa. Después abrimos nuestros brazos hacia el sol para recibir su energía, la tomamos en nuestras manos, la balanceamos y cubrimos todo nuestro cuerpo con ella, cubriéndonos de fuerza y luz.

## **Dinámica "Los Globos"**

1. Se entrega un globo a cada hermana.
2. Cada una lo infla, amarra y lo eleva cuidando que no se caiga y toque el suelo, también cuidamos que no caiga el de la hermana que está cerca de nosotras.



3. En grupos de 4 platicamos:

¿Cómo me sentí durante la dinámica?

### **Sugerencias para que la coordinadora complemente el tema**

El globo representa la autoestima, es difícil mantenerla. Hay diferentes niveles de autoestima: alta, mediana y baja. Algunas andan mas arriba, otras mas abajo; a veces nos toca "desinflar" la autoestima exageradamente alta pues no hay que confundir la alta autoestima con el orgullo.

Mi autoestima está muy relacionada con como estimo yo a las demás personas, pues nadie puede dar lo que no tiene.

## **Dinámica "Lluvia de ideas"**

1. Pedimos que cada una diga lo que sabe sobre la autoestima.
2. La coordinadora complementa el tema.

## Sugerencias para que la coordinadora complemente el tema

La estima es: el respeto, amor y comprensión por las demás personas.

La Autoestima es:

- ❁ La imagen, concepto u opinión que tengo de mi misma.
- ❁ La confianza y respeto por mi misma.
- ❁ La valoración que hago de mi persona, lo que pienso y siento de mi misma.
- ❁ El reconocimiento realista tanto de las habilidades como de las debilidades personales.



**Una persona con autoestima Alta:** está tranquila y relajada, toma responsabilidad, toma decisiones, se disfruta y disfruta de la vida, se siente valiosa, capaz, optimista, tiene deseos de vivir.

**Una persona con autoestima Media:** está insegura, indecisa, vive entre sentirse útil e inútil, entre acertada y equivocada.

**Una persona con autoestima Baja:** se aísla, se siente inferior, se desvalora, se desprecia y maltrata, piensa siempre en agradar y complacer a las demás personas, está desesperada, desanimada, depresiva, no disfruta de la vida y duda de su propio valor.

Es muy importante no confundir la **Alta autoestima** con el orgullo, el egoísmo, con el sentirnos superiores a las demás personas, con el no reconocer nuestras debilidades y errores, con el creer saberlo todo y no aceptar la crítica.

### **Ejercicio “El símbolo de mi autoestima”**

Con este ejercicio vamos a fortalecer nuestra autoestima, reconociendo su importancia para compartirla, irradiarla hacia las demás personas.

1. Pedimos a las hermanas que cierren los ojos o si es posible los cubran con un listón o pañuelo.
2. A cada hermana le damos una bolita de masa o plastilina.
3. Les decimos que cada una con sus manos va a crear la imagen de su autoestima.



4. Si es posible escuchamos música tranquila y al mismo tiempo leemos el poema “Yo soy yo”.

Yo soy yo.

En todo el mundo, no hay nadie como yo.

Solo tengo una vida para vivir.

La manera como vivo mi vida hace la diferencia,

para la gente que está cerca de mí,

para con quienes vivo, juego y trabajo,

y para la comunidad en donde vivo,

y aún para la gente que no conozco.

Que Jesús sea mi ejemplo diario de amor.

El amor que me ha dado, lo puedo usar para ayudar a otras personas.

Compartiendo este amor soy más feliz para ayudar a otras personas.

Cuando soy violenta con otros u otras en palabras o hechos,

yo destruyo algo en mí misma.

El amor construye y unifica,

la violencia nos separa de los demás y nos destruye.

Dejo que mi vida sea construida con amor.

Me dejo encontrar lo bueno en mí y lo bueno en las demás personas.

Me dejo ser parte de quienes están construyendo un mundo mejor.

Me dejo ser realmente yo.

Yo soy yo

Soy una persona valiosa.

Nunca habrá otra yo.

5. Al terminar de leer el poema, ya con nuestra figura terminada, la observamos en silencio para adentrarnos en ella como imagen de nuestra autoestima. Con la hermana que está cerca compartimos por qué la hicimos así, qué sentíamos y pensábamos al hacer nuestra imagen.
6. Todas juntas danzamos, bailamos con nuestra autoestima.
7. Invitamos a que cada una, con mucho cariño y respeto coloque su figura en el altar como ofrenda de lo que cada una somos.
8. Formamos un círculo alrededor del altar, unas a otras nos miramos a los ojos, dándonos una sonrisa, con alegría danzamos, abrazándonos con cariño.



## **Cierre del taller**

1. Para terminar nuestro taller, de manera personal reflexionamos y escribimos en tarjetas:

Tarjeta 1: ¿Qué me quiero llevar de este trabajo de fortalecimiento del corazón?

Tarjeta 2: ¿Qué quiero dejar porque me hace daño o no me ayuda?

2. Buscamos una hermana para compartir lo que reflexionamos, después buscamos a otra pareja y seguimos compartiendo para ver aquellas cosas que se parecen, después agrandamos el grupo hasta 8 personas para seguir compartiendo.
3. En plenaria invitamos a compartir su reflexión.
4. Después preguntamos ¿Qué queremos hacer con la tarjeta donde está escrito lo que queremos dejar?

**Nota para la coordinadora:** pueden darse diferentes respuestas, lo importante es realizar una o varias acciones (romperlos, tirarlos a la basura, quemarlos u otros) que nos ayuden a sentir que estamos dejando lo que no nos ayuda.

5. Terminamos con una oración o canto.

## **Encuentro de Mujeres del Sureste**

### **Taller "Nuestras Molestias"**

**19 de septiembre del 2007**

**Comitán, Chiapas**

**Objetivo:** Dar seguimiento a nuestro proceso de fortalecimiento del corazón, fortaleciéndonos unas a otras, compartiendo nuestros sentimientos y trabajando nuestras molestias.

#### **Dinámica de integración**

Con esta dinámica nos centramos en este taller para aprovechar mejor los ejercicios.

1. Invitamos a las hermanas a caminar, después de un rato nos detenemos y en silencio tratamos de escuchar nuestro corazón, cada una se pregunta ¿Cómo me siento en este momento?, ¿Cómo inicio este trabajo de fortalecimiento del corazón?
2. Formamos parejas y compartimos nuestra reflexión, buscando un sonido o movimiento que represente nuestro sentir.
3. En plenaria pedimos a las parejas que presenten su movimiento o sonido.
4. Nos damos un aplauso por la alegría de volvernos a encontrar.

## Dinámica "Nuestras Molestias"

Con este ejercicio vamos a compartir, hablar de nuestros problemas, sentimientos y preocupaciones; de cómo los hemos enfrentado y a encontrar entre todas algunas soluciones a los problemas.

1. De acuerdo al número de participantes, formamos dos o tres grupos.
2. En cada grupo presentamos los dibujos que representan a un hombre y a una mujer con un aspecto de cansancio, tristeza, preocupación. En parejas pedimos que compartan ¿Qué le pasa a las personas de los dibujos?, ¿Qué pensamos que les pasó?



3. Entregamos tarjetas para que escriban lo que platicaron.
4. Explicamos que las molestias pueden ser:  
**Físicas:** lo que nos duele en el cuerpo.

**Emocionales:** lo que siente nuestro corazón como tristeza, coraje, angustia, miedo, desánimo.

**Sociales:** las que se expresan cuando nos relacionamos con otras personas, puede ser en nuestra familia, grupo, trabajo, comunidad; por ejemplo: cuando vivimos un conflicto, cuando hay mala relación en la familia, poca participación comunitaria, falta de solidaridad, tener mal modo cuando hablamos con otras personas, no colaborar, decir cosas sobre las demás personas.

5. Pedimos que por parejas peguen sus tarjetas en las partes en donde se localizan las molestias:

Físicas: en el cuerpo.

Emocionales: en la cabeza o en el corazón.

Sociales: alrededor del dibujo.

### **Sugerencias para que la coordinadora complemente el tema**

Por lo general, las experiencias dolorosas que hemos vivido en el pasado y las que vivimos actualmente, provocan malestares que influyen en nuestro estado de ánimo, haciendo que nos sintamos tristes, decaídas, con miedo, con susto, pena; también afectan las relaciones con nuestros amigos, familiares y vecinos. Estos malestares pueden llegar a causar enfermedades en nuestro cuerpo como diarrea, gastritis, dolor de cabeza y otras más.

Muchas veces nos guardamos nuestros problemas, no los compartimos con los demás porque sentimos pena o vergüenza, miedo o porque nos duele recordar experiencias difíciles.

Atrevernos a hablar puede ir aliviando poco a poco el dolor y quitarnos el miedo; nos da la oportunidad de desahogarnos y darnos cuenta de que otras mujeres también tienen problemas muy parecidos, juntas podemos apoyarnos y continuar nuestro proceso de fortalecimiento del corazón.

6. En plenaria motivamos la reflexión y el diálogo con las preguntas:

¿En nuestra comunidad hay personas con estas molestias?,

Alguna vez ¿Nosotras hemos tenido estas molestias?,

¿Cómo nos hemos sentido?,

¿Cuáles creemos que son las causas de estas molestias?

¿Qué cosas nos han aliviado cuando hemos tenido estas molestias?

¿Qué podríamos recomendar?

¿Qué otra cosa podríamos hacer?



**Nota:** Las preguntas se van haciendo una por una.

## **Sugerencias para que la coordinadora complemente el tema**

Es importante recordar que cada grupo, según su realidad va a responder las preguntas de distinto modo, por lo que hay que animar a que las hermanas expresen y compartan todo lo que sienten y piensan, y explicar algunas cosas que consideremos importantes.

A continuación presentamos algunas de las reflexiones que se hicieron durante el taller:

- ◆ Como mujeres hemos compartido las molestias que vivimos o hemos vivido, nos dimos cuenta que no somos las únicas que tenemos malestares que afectan nuestra salud, nuestro corazón y nuestra relación con otras personas.
- ◆ Compartimos que nos sentíamos tristes y enfermas cuando no teníamos el derecho y la libertad de participar en estas reuniones. Ahora, ya somos tomadas en cuenta pero hay veces que nos sentimos tristes porque no participa la pareja o la familia, porque invitamos a otras mujeres a participar y solo llegan 2 ó 3, porque las hermanas no se quieren comprometer con la comunidad o porque algunas mujeres hablan mal de nosotras porque salimos a cursos y reuniones.
- ◆ Estos talleres nos están ayudando a fortalecer el corazón,

cada una de nosotras sabemos lo que tenemos y lo que queremos. Las mujeres somos capaces y no somos inútiles. Con la Palabra de Dios hemos entendido nuestro compromiso: tenemos que dar para recibir. Sabemos que este trabajo cuesta mucho, que no es fácil, como mujeres necesitamos tomar nuestra propia decisión para salir adelante.

**Sobre las causas de nuestras molestias se hicieron comentarios como los siguientes:**

- ✍ Pensamos que las causas de nuestras molestias son porque la comunidad no nos toma en cuenta, no valoran lo que llevamos o no nos hacen caso.
- ✍ Otra causa es cuando nosotras mismas provocamos chismes, el orgullo, cuando somos agresivas y nos responden con agresividad; cuándo nos aislamos y miramos a los demás con una actitud negativa. También cuando nosotras mismas no nos valoramos y no tomamos en cuenta la Palabra de Dios.
- ✍ Todos los problemas que presentamos los estamos viviendo nosotras, aunque muchas veces no lo decimos, no lo expresamos, lo vamos guardando en nuestro corazón y eso nos perjudica, nos va enfermando, nos da mas coraje y a veces hasta queremos golpear.
- ✍ Sabemos que es difícil y por eso tenemos que ayudarnos a nosotras mismas para poder ayudar a otras personas.

### **Sobre lo que nos ha ayudado se comentó:**

Muchas de nosotras hemos salido adelante venciendo a esas molestias, lo que nos ha ayudado es:

- 🕯 El perdón, hay que saber perdonar, hay que hablar en familia, tener paciencia, no empeorar las cosas; tener mucha fe en Dios y fortalecer el espíritu, hacer mucha oración y pedir a Dios para que haya paz.
- 🕯 Ser ejemplo ante la comunidad, hay que respetar el pensamiento de cada uno, recordar que somos mujeres y que de una o de otra manera estamos pasando el sufrimiento de las demás; comprometernos hacia Dios para cumplir responsablemente el servicio al que somos llamadas, tener paciencia, y hacer el trabajo con amor.
- 🕯 Ser fuertes y no guardar rencor. Valorar lo que hacemos y valorarnos nosotras mismas. Luchar por nosotras mismas. Que no nos haga daño la crítica. Tenemos que ser conscientes de lo que pasa en nuestro corazón y reflexionar con calma, comunicando lo que sentimos sin alterarnos.
- 🕯 Cuando en la pareja no hay comunicación, cuando los dos se enojan y no viven en armonía, ayuda el estudiar la Palabra de Dios y seguir alimentando el amor que se tienen y juntos caminar para que no haya contradicción. La fe en la Palabra de Dios es la que nos fortalece.

- 🕯 Ser sensibles al dolor de otras hermanas aunque no seamos del mismo grupo o iglesia. Visitar a las hermanas donde hay desánimo.
- 🕯 Quitarnos los ídolos que tenemos por dentro como los chismes, flojera, desánimo, vergüenza, miedo y otros más.

### **Cierre del taller**

1. Para terminar nuestro taller, recordamos que algo que nosotras mismas podemos hacer es querernos y cuidarnos, por eso invitamos a que cada una le de un masaje a cada parte de su cuerpo, si quiere le puede hablar y agradecer todo lo que hace por nosotras.
2. Al terminar recordamos que también es importante apoyarnos unas a otras, por lo que con mucho cuidado y respeto vamos a dar un masaje a otra compañera, después nuestra compañera también nos da un masaje.
3. Después pedimos que en tarjetas cada una responda la pregunta ¿Cómo me voy después de este trabajo de fortalecimiento del corazón?
4. Terminamos con un saludo de despedida.



## Palabras Finales

Queremos terminar este folleto compartiendo algunas de las palabras que ustedes mismas han dado al finalizar cada taller, palabras llenas de alegría, esperanza y fortaleza. Palabras que expresan el proceso vivido, que nos animan a continuar el camino emprendido. Palabras que nos dan la certeza de que estos talleres están fortaleciendo nuestro corazón como mujeres.

"Nos está ayudando a conocer nuestro corazón, a sentir que nos queremos a nosotras mismas, abrir nuestro corazón para poder amar a los demás y para poder diferenciar entre lo bueno y lo malo y a valorarnos como mujeres. Si nos está ayudando porque sentimos más valor, mas comunicación entre nosotras mismas y con Dios, nos enseña a amar la naturaleza".

"En estos talleres aprendemos a apoyarnos unas a otras, a encontrarnos entre mujeres de distinto idioma, pero con iguales derechos. Aprendí a no ser discriminante".

"Como Codimuj nos está ayudando para participar, quitarnos el miedo, a estar unidas como zonas y parroquias. Nos ha ayudado a ser más responsables en la comunidad, tomamos mas conciencia, trabajamos con más responsabilidad en nuestros grupos, nos ha ayudado a coordinarnos mejor, con más ánimo".

"Estos talleres me ayudan a que yo me sienta más animada, me ayudan sus reflexiones de todas las hermanas, sus ánimos y alegrías que sienten. Como Codimuj nos ayuda a seguir siempre adelante con más ánimo, fuerza y valor, a estar unidas y coordinadas".

"Me llevo mucha alegría en mi corazón. Que soy una mujer de provecho, que puedo hacer feliz a los demás y sobre todo que me quiero mucho, descubrí en mí que puedo no dejarme vencer por los problemas y que juntas lograremos nuestros sueños y metas".

"Este taller nos ayuda a valorarnos como mujeres, a querernos, a respetarnos, saber que somos fuertes ante cualquier problema. Nos aclaramos el camino hacia la felicidad".

"Nos ayuda a transformar nuestro corazón de mujer, a comprender nuestra situación de cada una por los problemas y obstáculos que tenemos como mujeres en la iglesia, estando en el camino de Dios, será más fácil la vida".

"Aprendemos nuevas cosas, para así practicar con las mujeres de nuestra comunidad y poner en práctica todo lo que hemos aprendido".

"Ahora tenemos otro comportamiento entre nosotras, nos hemos acercado a hermanas de otras comunidades".

"Mi corazón se sentía sin ganas de salir adelante pero poco a poco fui entendiendo que no debemos esperar de los demás si tratar de dar ejemplo".

"En estos encuentros hallo nuevas experiencias, me da fuerza, ánimo y sobre todo mucha "PAZ".

"Nos está ayudando a conocernos mas unas a otras, a conocer otras experiencias, opiniones diferentes y también a tener más confianza como hermanas".

"El taller me ayuda porque viendo la participación de las hermanas que estamos reunidas me fortalece y recupero el ánimo para seguir trabajando con el grupo de mujeres".

"Como persona me ha ayudado a vivir bien con mis hijos y mi esposo, a sentirnos cariño con nuestras hermanas y me doy cuenta que SI valgo como mujer que soy. Como Codimuj aprendemos a valorarnos nosotras mismas como mujeres".

"Me voy muy animada y contenta a poner en práctica todo lo que aprendí de fortalecimiento del corazón y a compartir con todas las hermanas. Este taller me ayuda a sentirme fortalecida, llena de alegría para compartir con mi grupo".