

LA MUJER EN BUSCA DE DERECHOS



El propósito de este programa es profundizar en los temas clave de la obra y utilizarla como una herramienta para comprender las luchas internas y externas de la protagonista. A lo largo de las cuatro sesiones, nos sumergiremos en el contexto y los retos de esta mujer, para identificar no solo las fuentes de su sufrimiento, sino también las posibles salidas y caminos hacia el empoderamiento y la autonomía.

Cada sesión incluirá actividades que nos permitirán reflexionar, debatir, y conectar con nuestras propias experiencias y emociones. Exploraremos cómo la comunicación, el aislamiento, la salud mental, y el empoderamiento son elementos esenciales no solo en el monólogo, sino en nuestras propias vidas. Con esto, aspiramos a abrir un espacio seguro y respetuoso para el aprendizaje, la autoexpresión, y el apoyo mutuo.

Con esta actividad, queremos no solo entender mejor el texto de "La mujer sola," sino también fomentar una mayor sensibilidad hacia las problemáticas que, aún hoy, muchas mujeres enfrentan. ¡Comencemos juntos este viaje de descubrimiento y reflexión!

Sesión 1: Introducción y Contexto de "La mujer sola"

- **Objetivo:** Comprender el contexto social y personal de la protagonista.
- **Actividades:**
 - **Lectura en grupo** de fragmentos del monólogo, enfocándose en la relación de la protagonista con su entorno.
 - **Análisis grupal:** Reflexionar sobre cómo el monólogo refleja la vida de mujeres en situaciones de aislamiento y opresión doméstica.
 - **Tarea:** Investigar y escribir sobre el contexto en el que Franca Rame y Dario Fo escribieron estos monólogos y su relevancia actual.

Sesión 2: Comunicación y Relaciones Personales

- **Objetivo:** Explorar cómo la comunicación influye en las relaciones de poder y en la autoestima.
- Explicación de las relaciones de poder y lo que provocan estas relaciones en la persona sometida
- **Actividades:**
 - **Dinámica de roles:** Repartir roles basados en personajes de la vida de la protagonista (marido, cuñado, vecina) para representar escenas y analizar los diálogos.
 - **Debate:** ¿Cómo te afecta la lectura?, ¿qué comunicación está teniendo ella con la vecina?, ¿Cómo afecta la falta de comunicación efectiva en las relaciones familiares?, ¿Cómo se podría mejorar?. ¿ella puede hacer algo?
 - **Ejercicio de escritura:** Cada participante redactará una carta como si fueran la protagonista pidiendo ayuda o expresando sus emociones redactadas en el texto.

Sesión 3: Aislamiento y Salud Mental

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el impacto del aislamiento y la falta de apoyo en la salud mental.
- Hablaremos que nos ocurre cuando nos aislamos y dejamos de ver a personas diferentes
- **Actividades:**
 - **Discusión guiada** sobre cómo el aislamiento afecta la salud mental, con ejemplos de la protagonista.
 - **Ejercicio de autoexpresión:** Los participantes compartirán en grupo un momento donde hayan sentido aislamiento y cómo lo superaron.
 - **Técnicas de autocuidado:** Introducción a prácticas de apoyo emocional y autocuidado para aliviar el estrés y la soledad.

Sesión 4: Empoderamiento y Autonomía

- **Objetivo:** Identificar formas en que las mujeres pueden empoderarse y encontrar apoyo.
- **Actividades:**
 - **Reflexión y propuesta de soluciones:** En pequeños grupos, se analizan estrategias que podrían haber ayudado a la protagonista y otras mujeres en su situación.
 - **Ejercicio de visualización:** Imaginar una "nueva vida" para la protagonista, donde logra empoderarse y construir relaciones saludables.
 - **Cierre y compromiso:** Cada participante elige un pequeño compromiso personal hacia el autocuidado y la búsqueda de apoyo social.