



# CRECIENDO JUNTAS

Lo EMOCIONAL ES POLÍTICO.

[www.psicologiafeminista.org](http://www.psicologiafeminista.org)

**Grupo de Psicología feminista**

Bilbao marzo-junio 2020

ianire estébanez

## ¿Qué es un grupo?

No es formación ni teoría, es un proceso de crecimiento personal, que se hace en compañía.

En el grupo, tienes la oportunidad de conocerte a **ti misma**, y usar el espejo que suponen las compañeras para descubrir sensaciones y sentimientos de ti misma, que de otra manera no hubieras conocido. Las **compañeras** suponen, así, una *identificación* y a la vez, una *diferenciación*.

Muchas de las situaciones emocionales que vivimos tienen un origen social y han de ponerse en marcha en compañía. Pero además, muchas veces necesitamos *sentir* que no estamos *solas*, que compartimos espacio con otras, con **nos(otras)**.

El grupo es cuidado y dinamizado en todas sus sesiones por una profesional de la psicología feminista para poder gestionar lo que en él sucede.



ianire estébanez

## ¿Qué se trabaja?

Los contenidos de las sesiones son 6

### **1. El reencuentro con mi cuerpo**

Trabajaremos sobre aquella parte que patriarcalmente llamamos «el cuerpo» como algo separado de nosotras mismas. Nos acercaremos a qué sentimos, qué sensaciones experimentamos, y qué nos decimos a través del cuerpo, abriéndonos a escucharnos esas señales internas y sabias de nosotras mismas.

### **2. Relaciones de poder**

Para mejorar nuestra posición respecto al mundo, debemos entender cómo se reproducen las relaciones de poder en diferentes ámbitos, cómo me coloco yo frente a ellas, cómo reacciono, cómo me defiendo, si las perpetúo de alguna manera. Sólo aprendiendo a relacionarnos desde la práctica en la igualdad con el resto de personas, podremos pasar por nuestro interior el aprendizaje de bientratarnos.



## ianire estébanez

### **3. Emociones y patriarcado**

Analizaremos las diferentes emociones que conocemos y cómo están valorizadas o desvalorizadas desde un punto de vista patriarcal. Encontraremos los binarismos que tenemos inculcados internamente (bueno-malo, agradable-desagradable), para ampliar nuestra capacidad de entender la sabiduría de cada una de nuestras emociones y cómo lo que nos dicen ellas, es mucho más relevante de lo que nos han contado.

### **4. Vínculos y relaciones**

Tras conocer qué me dice mi cuerpo, la estructura en la que habito y reconocer mis emociones, podremos aprender juntas cómo nos vinculamos y nos relacionamos con las demás. Encontrando puntos de mejora en estas relaciones, bucles y patrones que se repiten y estrategias para colocarnos en otro punto de partida para establecer relaciones más sanas conmigo misma.



## ianire estébenez

### **5. Separaciones**

Pero ah! No sólo saber cómo relacionarme vale, si no sé cómo separarme. Porque ambos procesos confluyen en nuestras vidas, no podremos tener buenas relaciones si no tenemos buenas separaciones. Aprender a identificar nuestros límites, saber cuándo no queremos estar en una relación, poder distanciarnos sanamente sin necesidad de sentir abandonos, será necesario para el siguiente punto de crecimiento.

### **6. Autocuidado**

Por último, lo más importante. Colocar el cuidado en el centro de nuestras vidas, revalorizándolo, permitiéndonos que nos cuiden, pidiendo cuidado, y a la vez, siendo capaces de establecer estrategias de autocuidado y saber cómo queremos cuidar a.



ianire estébanez

## ¿Cómo se trabaja?

A través de técnicas vivenciales, por pareja, individuales y grupales.

Cada uno de los temas tiene varios ejercicios que se experimentan en el propio grupo: *ejercicios de escucha interna (individuales), ejercicios de práctica por parejas, ejercicios de grupo*. Así mismo, se incluyen **contenidos escritos para trabajar entre sesión y sesión**. Aquello que experimentamos, sentimos y conocemos en la sesión con las demás, se trabaja después individualmente en un cuaderno personal del proceso.

Los contenidos **están desarrollados especialmente para este grupo** y se basan en el conocimiento y experiencia de la dinamizadora a través 14 años de experiencia, recogiendo conocimiento de psicoterapia integrativa, terapia corporal y la terapia reencuentro de Fina Sanz.



ianire estébanez

## ¿Quién cuida al grupo?

Ianire Estébanez, Psicóloga feminista, o también autodenominada *Feminista corporal*.

Todas las sesiones están dinamizadas por una misma figura, con el objetivo de realizar un proceso **cuidado desde una mirada feminista**. Ianire se encarga de revisar también individualmente con cada una de las participantes, si el proceso está siendo adecuado.

Como psicóloga, Ianire es especialista en violencias psicológicas, sutiles y simbólicas. Ha trabajado 14 años cuidando grupos de mujeres. Como terapeuta tiene formación en psicoterapia sistémica, constructivista, integrativa y terapia reencuentro. *Trabaja desde una visión corporal y práctica del feminismo, entendiendo que solo el feminismo que sentimos y pasa por nuestro cuerpo se convierte en transformador.*

Puedes encontrar las fuentes de aprendizaje y curriculum en la web [ianireestebanez.com](http://ianireestebanez.com)

ianire estébanez

## ¿Cuántas participan?

Entre 6-8 mujeres\*

Siempre en un número par, para poder facilitar ejercicios a hacer por parejas, y otros ejercicios con el grupo completo.

El número de participantes pequeño, facilita que todas puedan tener oportunidad de compartir aquello que consideren necesario, y que además haya equilibrio. Para que pueda haber **tiempo y espacio suficiente** para mirarnos como iguales, y a la vez, encontrar nuestras diferencias.

## ¿A qué me comprometo?

A la asistencia a todas las sesiones

Los contenidos del grupo están pensados para que sea un **proceso** continuado, en el que tendrías que hacer **todos los pasos**. Además, el proceso es acompañado, así que se *respet*a a las demás compañeras asistiendo a todas.





ianire estébanez

## ¿Cuántas sesiones son?

Un total de 12 horas de trabajo grupal

Las sesiones pueden ser realizadas en un formato quincenal o mensual.

Los **grupos quincenales** se componen de 6 sesiones de 2 horas cada dos semanas (aproximadamente), siendo 1 sesión en marzo, 2 en los meses de abril y mayo y 1 en junio. Estos grupos no tienen días asignados hasta recoger las disponibilidades e intereses de cada una. Se establecerá el día y hora adecuado a cada grupo, después de una entrevista personal donde se te preguntará si prefieres acudir de mañana o tarde, en jueves o viernes.

El **grupo mensual** consiste en tres sesiones de 4 horas cada mes que se realiza los sábados **4 de abril** (temas 1 y 2), **9 de mayo** (temas 3 y 4), y **6 de junio** (temas 5 y 6) en horario de 10:00 a 14:00.



ianire estébanez

## ¿Dónde se realiza?

En NURE c/ Arenal 5, despacho 308.

Este espacio es la consulta de Ianire Estébanez y sede de Zororak Elkarte. En el mismo espacio se realizan las *entrevistas individuales* para entrar en el grupo, y en caso de que quieras algún acompañamiento individual durante o al terminar el proceso, se realizan sesiones individuales de terapia.

## ¿Cuánto cuesta?

35€ la sesión de 2 horas. En efectivo o transferencia

Si eliges participar en el grupo de sábados, de 4 horas cada sesión, se abonan **70€ cada mes**.

Si eliges participar en un grupo quincenal, se abonan **70€ de matrícula** en marzo, correspondientes a las sesiones 1 y 2, y **35€** las 4 siguientes sesiones.

ianire estébanez

## ¿Cómo me apunto?

Escríbe a [psicologia@ianireestebanez.com](mailto:psicologia@ianireestebanez.com)

Confirmando tus datos: **nombre y apellidos, e-mail, teléfono, edad, municipio**. Indícanos en qué horarios podrías acudir a hacer una entrevista y nos ponemos en contacto contigo para darte una cita.

Además de este grupo, una alternativa sostenida por compañeras de Zororak es un grupo de cuidado feminista que estará abierto de manera gratuita a mujeres que se encuentren en **situación de precariedad económica justificada**. Si quieres información sobre este grupo, escribe a [cuidadozororak@gmail.com](mailto:cuidadozororak@gmail.com)

## ianire estébanez

También puedes difundir este dossier si conoces a alguien que esté interesada.

