PROCESO FORMATIVO EN HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS, SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Estructura general de la actividad

<table>
<tr><td colspan="2">Objetivo: Enseñar las diferentes puntadas empleadas en la técnica de la lanigrafia y sus aplicaciones, analizando formas y estructuras de acuerdo al diseño del cuadro a elaborar. Desarrollando en los alumnos la creatividad y a la exploración del don artístico de cada persona y en la importancia del arte.

Objetivo General: Fortalecer las habilidades creativas a las personas presentes al taller mediante la técnica de la lanigrafía, promoviendo su empoderamiento, el reconocimiento de sus derechos y el desarrollo de herramientas para su autonomía económica y el fortalecimiento de iniciativas de emprendimiento. Esta actividad se desarrolla en concordancia con la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género (PPMyEG), promoviendo la transformación de imaginarios discriminatorios y estereotipos de género, fomentando el uso de un lenguaje incluyente y no sexista.

Objetivos Específicos
1. Reconocer los conceptos clave sobre género, igualdad y violencias basadas en género.
2. Identificar señales de riesgo y manifestaciones de violencia física, psicológica, sexual y económica y sus manifestaciones en distintos contextos.
3. Reconocer los riesgos asociados al feminicidio y otras violencias basadas en género.
4. Brindar herramientas básicas de contención emocional y apoyo psicológico inmediato a personas afectadas por violencia.
5. Conocer y aplicar protocolos institucionales y comunitarios para la atención de casos de violencia, garantizando la seguridad de la víctima y del entorno.
6. Identificar los servicios de apoyo disponibles (salud, justicia, protección, asistencia social) y orientar correctamente a las víctimas.
7. Fortalecer la articulación, movilización y gestión con instituciones para asegurar una atención integral.
8. Promover la creación de entornos seguros y protectores para personas en riesgo.
9. Fomentar estrategias de autocuidado, resiliencia y prevención comunitaria frente a la violencia.</td></tr>
<tr><td>Núcleos de los contenidos:</td><td>1. Dinámicas de presentación y confianza; diálogo sobre expectativas del taller
2. Charla y dinámica sobre derechos, tipos de violencia y políticas públicas.
3. Explicación de materiales y técnicas básicas; ejercicios prácticos guiados.
4. Actividades artísticas guiadas para reflejar emociones y experiencias
5. Elaboración de obras individuales integrando mensajes de derechos y prevención
6. Creación de obra colectiva que refleje valores de equidad y respeto
7. Presentación de piezas y debate grupal sobre aprendizajes
8. Evaluación del taller, entrega de materiales informativos y orientación sobre rutas de atención.</td></tr>
</table>

Conductas de evidencia:	El taller combina la técnica artística de lanigrafía con actividades de sensibilización y educación sobre la prevención del feminicidio y las violencias contra la mujer, promoviendo el empoderamiento, la autoestima, el reconocimiento de sus derechos y el acceso a rutas de atención entre otros.
Número y duración de las sesiones:	siete (07) sesiones, una vez a la semana, durante cuatro (04) semanas consecutivas. Cada sesión será de dos (02) horas, para treinta (30) mujeres
Modalidad:	Presencial
Tipo:	Taller
Indicadores para la evaluación:	• Asistencia: 80 % de asistentes • Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados: Encuesta

Contenidos específicos

Sesión 1: Introducción y reconocimiento		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida	Saludo y presentación de la tallerista breve presentación del proyecto y de la actividad. Presentación de las mujeres. Actividad inicial a manera de rompehielos.	30m
2. Definición	La magia de la lanigrafia llena de colorido cada situación de la vida cotidiana y le otorga sentido. El arte de la lanigrafia se trata de una técnica que se caracteriza por el manejo de las texturas a través de lanas, aplicado al bordado. Permite expresar un patrimonio cultural a través de diseños creados con lanas, elementos fundamentales que dan vida a la práctica, posee una mezcla mágica que conjuga dibujo, colores, creación y sentimiento. Cada obra concluida es el retrato de la experiencia y emoción de cada bordadora estampando su memoria en un cuadro de color desbordado. Mientras estamos bordando también bordamos nuestra vida, exploración de nuestra propia identidad cultural, que habla de su vida, entorno, memoria, oficio, costumbres, creencias de los hombres y mujeres.	30m
3. Actividad	• Mesa redonda • Presentación en general • Crear un espacio de confianza • Reseña de la lanigrafia Ejercicios de calentamiento • Dinámicas de presentación y confianza; diálogo sobre expectativas del taller Valorar la importancia de la lanigrafia • Crear un ambiente seguro y participativo, promover la integración y la confianza grupal. • Presentación de la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género (PPMyEG). • Información sobre tipos de violencia: física, psicológica, sexual, económica y simbólica. • Explicación de la ruta Ruta Única de Atención para las mujeres, incluyendo cómo acceder a protección, denuncias y apoyo institucional. • Dinámicas de reflexión sobre estereotipos de género, derechos y prevención de la violencia	30m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la tallerista resalta los aspectos más sobresalientes de la jornada.	30m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:		
Punto de hidratación		
Espacio: salón iluminado, sillas y mesa central o mesas individuales		
Materiales del Proyecto:		
Hilo	Set de agujas	Telan (lienzo)
Bastidores	Tijeras de costura	Bobinas
Cartuchera	Lana	

Sesión 2: Puntadas Básicas Derechos de las mujeres y PPMYEG		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la tallerista se realizará una breve Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	30m
2. Definición	Entrega de materias Inicio en la elaboración de los bordados con cada una de las mujeres asistentes. Reconocimiento de Materiales Antes de dar la primera puntada, es esencial conocer las herramientas. Se aprende a distinguir entre: Tipos de agujas: Con punta, sin punta (punta roma) y de diferentes grosores. Hilos: Diferenciar entre hilo muliné (de seis hebras), perlé o lanas finas. Telas: El uso de linos, algodones o incluso telas de trama abierta como la plana para practicar. Bastidores: Cómo colocar la tela correctamente para que quede tensa como un tambor.	35m
3. Actividad	Iniciar con puntadas: Lineales y en cadeneta Conocer la técnica del Bordado Charla y dinámica sobre derechos, tipos de violencia y políticas públicas. Sensibilizar sobre derechos de las mujeres, tipos de violencia y rutas de atención.	35m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la tallerista resalta los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:		
Punto de hidratación Espacio: salón iluminado, sillas y mesa central o mesas individuales Materiales del Proyecto:		
Hilo	Set de agujas	Telan (lienzo)
Bastidores	Tijeras de costura	Bobinas
Cartuchera	Lana	

• Sesión 3: Elaboración de arboles		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la tallerista se realizará una breve Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	20m
2. Definición	3. Elaboración de arboles Introducción a la lanigrafía Puntada básica, punto atrás y punto cadeneta Explicación de materiales y técnicas básicas; ejercicios prácticos guiados. Tener en cuenta el verdadero desarrollo de este diseño, sebasa en una buena aplicación Conocer y practicar las técnicas básicas de lanigrafía.	35m
3. **Actividad**	**Preparación del Proyecto** Esta parte técnica es clave para un buen acabado: • **Transferencia del diseño:** Aprender a pasar un dibujo del papel a la tela usando papel carbón para tela, mesas de luz o marcadores que se borran con el calor o el agua. • **Enhebrado y remate:** Técnicas para enhebrar sin frustrarse y, muy importante, cómo empezar y terminar sin hacer nudos (para que el revés del bordado quede limpio).	35m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan la tallerista resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:		
Punto de hidratación Espacio: salón iluminado, sillas y mesa central o mesas individuales Materiales del Proyecto:		
Hilo	Set de agujas	Telan (lienzo)
Bastidores	Tijeras de costura	Bobinas
Cartuchera	Lana	

Sesión 4: Elaboración de flores		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Definición	Se suele crear un lienzo donde practicas cada puntada por separado. Las más comunes son: Punto atrás (Backstitch): Ideal para delinear contornos. Punto de tallo (Stem stitch): Muy usado para líneas curvas y motivos florales. Punto de cadena (Chain stitch): Crea una textura de eslabones muy decorativa. Nudo francés: Para crear pequeños puntos de relieve o centros de flores. Punto de relleno (Satin stitch): Para cubrir áreas de color de forma plana y brillante.	35m
3. Actividad	Elaboración de flores Expresión de experiencias y emociones Puntada rococó, margarita, tulipán, francés y espiga Actividades artísticas guiadas para reflejar emociones y experiencias Combinación de colores Fomentar la expresión creativa y la reflexión sobre la prevención de la violencia.	35m
6. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan la tallerista resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:		
Punto de hidratación Espacio: salón iluminado, sillas y mesa central o mesas individuales Materiales del Proyecto:		
Hilo	Set de agujas	Telan (lienzo)
Bastidores	Tijeras de costura	Bobinas
Cartuchera	Lana	

Sesión 5: • Elaboracion de follaje y Matorrales		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	30m
2. Definición	Teoría del Color y Texturas Muchas clases incluyen una breve guía sobre cómo combinar colores de hilos para que el diseño resalte y cómo mezclar diferentes grosores de hilo para crear volumen y sombras.	35m
3.Actividad	Elaboración de follaje y Matorrales Creación de piezas con mensaje preventivo Puntada, lecho, torcida, rococó y nudo francés Elaboración de obras individuales integrando mensajes de derechos y prevención Comprender el diseño y la Combinación Aplicar la técnica de lanigrafía para comunicar ideas sobre empoderamiento y prevención	35m
4. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan la tallerista resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:		
Punto de hidratación Espacio: salón iluminado, sillas y mesa central o mesas individuales Materiales del Proyecto:		
Hilo	Set de agujas	Telan (lienzo)
Bastidores	Tijeras de costura	Bobinas
Cartuchera	Lana	

Sesión 6: Trabajo colaborativo		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	30m
2. Definición	Finalización y Montaje:Una vez terminado el bordado, se enseña a: Lavar o planchar la pieza (si es necesario). Cerrar el bastidor por detrás con una costura escondida para que se pueda colgar directamente como un cuadro.	35m
3. Actividad	Elaboración de figura humana, cabellos y Vestuario Trabajo colaborativo: Puntada canasto, festón, cruzada. Creación de obra colectiva que refleje valores de equidad y respeto Visualización de la perspectiva, formas, sombras Promover la cooperación, la creatividad grupal y el aprendizaje de derechos	35m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:		
Punto de hidratación Espacio: salón iluminado, sillas y mesa central o mesas individuales		
Materiales del Proyecto:		
Hilo	Set de agujas	Telan (lienzo)
Bastidores	Tijeras de costura	Bobinas
Cartuchera	Lana	

Sesión 7: • Retoques y exposición		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Definición	Degradados y Matices: Es la técnica reina para "pintar con aguja". Se intercalan puntadas de diferentes tonos del mismo color para crear transiciones suaves, como en los pétalos de una flor o el plumaje de un ave. Contraste y Acento: Se enseña a usar el círculo cromático. Por ejemplo, usar un color complementario (como un pequeño detalle naranja en un diseño mayormente azul) para que la vista se dirija a un punto específico. Separación de Hebras: El color cambia según el grosor. Usar una sola hebra de hilo muliné da un color delicado y acuarelado; usar las seis hebras juntas satura el color y lo hace ver más vibrante y sólido.	30m
3. Actividades	Aplicación Práctica: En el ejercicio de clase, podrías bordar un mismo diseño de una hoja de dos formas distintas: - Plana: Solo con punto de relleno y un solo verde. - Texturizada: Usando tres verdes diferentes para dar sombra, punto de tallo para las nervaduras (relieve) y quizás algunos nudos franceses para simular gotas de rocío Retoques: Revisión de puntadas aprendidas, sombras Presentación de piezas y debate grupal sobre aprendizajes Visualizar forma y diseño final Socialización de obras y reflexión: Fortalecer la reflexión sobre derechos, equidad y prevención de la violencia Exposición: Lugar y fecha establecidos Cierre y retroalimentación: Evaluación del taller, entrega de materiales informativos y orientación sobre rutas de atención Presentación de logros alcanzados y de proyectos terminados Consolidar aprendizajes, reforzar conocimientos sobre derechos y empoderamiento, y vincular acciones con la PPMYEG	30m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada, los desafíos enfrentados y los logros.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:		
Punto de hidratación Espacio: salón iluminado, sillas y mesa central o mesas individuales Materiales del Proyecto:		
Hilo	Set de agujas	Telan (lienzo)
Bastidores	Tijeras de costura	Bobinas
Cartuchera	Lana	