

# Modulo II “Sexualidad y cuerpo”

Segunda sesión:

AUTOMANEJO EMOCIONAL; RESPIRACIONES

Ejercicio aprender a cuidar/dejarse cuidar



Guía de experiencias metodológicas para agentes sociales



**iMADRID!**

ÁREA DE GOBIERNO  
DE FAMILIA, SERVICIOS  
SOCIALES Y PARTICIPACIÓN  
CIUDADANA

DIRECCIÓN GENERAL DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES



**madridsalud**

## TALLER MÓDULO II 2<sup>a</sup> sesión

### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO<sup>1</sup>



En todas las sesiones grupales se hace una pausa, en medio si son sesiones de 3 horas, hacia el final si son de menos horas.



Durante la primera sesión la coordinadora lleva algo de comida para compartir que sea apetitosa. La gente lo recibe con agrado. Lo compartido invita a charlar, a comentar informalmente lo realizado en la sesión, en un clima agradable.



Suelen preguntar cómo hacer para colaborar en los próximos cuidados. Entonces se explica: Durante todo el taller vamos a trabajar con dos tipos de placer: el placer de dar y el placer de recibir.

- El placer de dar: lo sentimos y lo disfrutamos a tres niveles: imaginando lo que vas a traer, lo que vas a preparar, pensando lo que a ti te gusta y de todo lo que te gusta con que podrían gozar las otras. El placer de ver gozar a las otras con nuestro regalo. Y el placer de recibir el agradecimiento y recordar lo ocurrido.
- El placer de Recibir: Gozar del regalo sin hacer nada. Gozar de que alguien cuide de mi, se ocupe de mi, sin tener que hacer nada a cambio. Aprender a ser cuidada. Aceptar que me cuiden.



A partir de ahora en cada taller cuidaran dos voluntarias que traerán lo que quieran para cuidarnos en el descanso:



Podemos cuidar con algo material, como comida o bebida, que podemos comprar o podemos hacer nosotras mismas.

<sup>1</sup> Ejercicio explicado en el libro Fina Sanz "Los vínculos amorosos" .Kairos. Quinta Edición Mayo 2005. pag 309.

## TALLER MÓDULO II 2<sup>a</sup> sesión



Podemos regalar algo que no sea material, que no precise comprarse , como traer música para escuchar o bailar, leer una poesía, trae flores, incienso, alguna copia de un texto que os agrade especialmente, algo más espiritual.

### EN ESTE EJERCICIO SE INTRODUCEN CONCEPTOS



El derecho al placer.



La interacción de roles complementarios: Cuidadora/Cuidada.



La conexión con las propias dificultades para dar y/o para recibir.



El concepto de cuidado y la relación de buen trato.



La socialización de género y los cuidados.