

**Catálogo de actividades  
para conseguir la  
igualdad de  
oportunidades entre  
hombres y mujeres y la  
eliminación de la  
discriminación por razón  
de sexo**



PsicoAramur  
cambiamos contigo

María Araceli Murillo Gómez

Psicóloga y Neuropsicóloga

633732779

[psicoaramur@gmail.com](mailto:psicoaramur@gmail.com)

# ¿Quién soy?

---

¡Hola!

Soy María Araceli Murillo Gómez, Psicóloga General Sanitaria y Neuropsicóloga. A través de esta propuesta de actividades, talleres y charlas dinámicas, pretendo acercar a la población la lucha de las mujeres por su participación en la sociedad y su desarrollo íntegro como persona, basado en la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

# ¿Qué nos diferencia?

---

Las actividades propuestas disponen de un aspecto muy diferente a las demás, y es que va más allá de una simple charla. Pretendo aportar a los/as participantes una experiencia vital a través de la reflexión, emociones y sentidos; todo ello teniendo en cuenta la perspectiva de género, que nos caracteriza, para alcanzar el objetivo final.



# Propuesta de actividades

---

## *1. La salud mental de las mujeres: mitos y realidades*

En este taller realizamos un recorrido por los diferentes factores que influyen de forma directa y/o indirecta en la salud de las mujeres, enmarcados dentro de las desigualdades de género existentes en nuestra sociedad. Así mismo, se presentarán los mitos y realidades prestando atención a cada una de las dimensiones de la salud (física, psicológica y social).

Dicha actividad tiene una duración aproximada de 3 horas. Consiste en dos charlas/talleres, dinámicos, acompañados de una pequeña merienda para las personas asistentes. En primer lugar, se llevará a cabo el taller impartido por la Psicóloga María Araceli Murillo Gómez, centrando la atención en el bienestar psicológico de la salud. En segundo lugar, Remedios Figueroba Troncoso, consultora de belleza, ofrecerá un taller sobre los principales y necesarios cuidados de la piel, dando a probar a los/as asistentes diferentes productos, centrando así la atención en el bienestar físico de la salud. Finalmente, tendrá lugar una pequeña convivencia entre las personas asistentes, prestando atención al bienestar social, favoreciendo la creación de lazos afectivos.



SALUD



## *2. Relajación y lugar de encuentro con uno/a mismo/a*

Los/las participantes aprenderán qué son y cómo se realizan diferentes técnicas de relajación para combatir el día a día de una forma serena y plena. Además, se adentrarán en una profunda conexión consigo mismo/a con el objetivo de abrazarse emocionalmente. Música, aroma y emociones son los ingredientes principales de este taller, el cual tendrá una duración aproximada de 90 minutos y será necesario el uso de alfombrillas.

RELAX

### 3. *Exposición abecedario feminista*

La actividad consiste en presentar a la población una exposición, a través de ilustraciones y texto, de 27 mujeres con su voz en la historia, de la A a la Z, cada mujer una letra. Esta exposición pretende poner rostro y nombre a muchas mujeres que a lo largo de la historia han transformado el mundo, desde ámbitos como la política, la escritura, la música, el deporte, el cine y, por supuesto, la ciencia, a favor de los derechos de las mujeres y en la lucha por la igualdad de género. Un recorrido por todas aquellas mujeres luchadoras, vanguardistas, pioneras y olvidadas.



GRANDES  
MUJERES

#### 4. *Acabamos con los micromachismos*

Hombres y mujeres estamos habituados/as a convivir con ciertas situaciones, comentarios y expectativas desde que nacemos.

La sociedad está tan acostumbrada a estas situaciones de desigualdad que las vivimos con normalidad e incluso, muchas veces, pasan inadvertidas y/o se les quita importancia. Pero que

sucedan con frecuencia no significa que sean normales o que no podamos (y debamos) aspirar a cambiar las cosas ya que, podríamos decir, que estos comportamientos son la base sobre la que se sostiene la violencia de género en todas sus vertientes.



Si queremos acabar con ese iceberg no vale con señalar y trabajar solo esa punta llamativa que sobresale, sino que, tenemos que abordar también la base. El primer paso para producir un cambio es identificar y nombrar lo que sucede. Por ello, en este taller hablaremos sobre esas situaciones cotidianas de desigualdad y aprenderemos a identificarlas; así como reflexionaremos sobre aquellas acciones que dependen de cada uno/a de nosotros/as con el objetivo de fomentar una sociedad mejor para todos/as basada en la igualdad.

Dicho taller tendrá una duración de 90 minutos y la metodología de trabajo será dinámica, multidisciplinar e integrativa.

MICROMACHISMOS



## *5. Aprende a comer con serenidad*

Existe una relación bidireccional entre nuestro estado de ánimo y los alimentos que ingerimos. El estado de ánimo nos lleva a “seleccionar” según qué alimentos y el consumo de algunos de ellos nos llevan a sentirnos de una forma u otra. Puede que la comida no sea el problema, sino que el problema está en no saber gestionar las emociones como la tristeza, la frustración, la ira o la ansiedad.

Dicho taller tiene una duración de 90 minutos y aprenderemos la relación existente entre el estado de ánimo y los alimentos, gestionar pensamientos inútiles que nos incitan a comer, técnicas de relajación, respiración y meditación, entre otras cosas.

NUTRICIÓN

## 6. *Educación afectivo-sexual: la sexualidad a partir de los 50 años*

Si científicamente la edad no es un impedimento para el disfrute sexual, ¿por qué seguimos pensando que sí lo es cuando hablamos de sexualidad y mujer tras la menopausia?

El placer femenino ha recorrido un camino entre el tabú, lo clandestino e, incluso, lo anulado. Por el contrario, la anatomía y el placer masculino ha tenido y tiene gran visibilidad.

No obstante, gracias a la educación sexual empezamos a arrojar luz al respecto. Por ello, desde PsicoAramur, buscamos que la anatomía y el placer femenino tengan el mismo peso que el masculino, con el fin último de empoderar a la mujer.

Dicho taller tiene una duración de 1'30 horas con una metodología de trabajo dinámica, multidisciplinar e integrativa. En él, las personas participantes podrán conocer y descubrir aspectos como la anatomía femenina a través de maquetas manipulables, mitos sobre la sexualidad y posibles cambios que se pueden presentar a partir de los 50 años de edad; así como estrategias para combatirlos, entre otros.





## 7. *Mitos del amor romántico*

Desde que somos pequeños/as aprendemos qué significa el amor de pareja a través de la televisión, series, dibujos, películas, publicidad, mandatos sociales e incluso a través de mensajes de nuestro propio entorno familiar y social. Estas ideas determinan cómo nos relacionamos posteriormente con uno/a mismo/a y con los/as demás.

Muchos de estos mitos arrojan desigualdades entre hombres y mujeres, dificultando el establecimiento de relaciones sanas. Por ello, son un factor importante para el mantenimiento de la violencia de género dentro de la pareja, ya que la pervivencia de los mitos liga las relaciones afectivas con el control, los celos, los sacrificios extremos, etc., lo que conduce a tolerar los abusos y a la incapacidad de responder de forma temprana a las señales de una relación que puede convertirse en una relación violenta.

Dicho taller tiene una duración de 1'30 horas. Está dirigido a toda la población, siendo adaptado a la edad y necesidades de la población diana.

MITOS DEL  
AMOR  
ROMÁNTICO

## 8. *La mujer rural*

Las mujeres han jugado y siguen jugando un papel muy importante en el medio rural, aunque el hecho de haber considerado su labor como una parte más de la contribución a la vida familiar no ha permitido cuantificarla en su justa medida, pasando casi desapercibida.

Se han producido avances importantes con relación a la situación de las mujeres en el medio rural, sin embargo, siguen existiendo discriminaciones y prejuicios sexistas y de género que condicionan la situación de dichas mujeres.

Dicho taller tiene una duración de 1'30 horas. En él se abordarán temas como dificultades con las que se encuentra la mujer rural en su día a día y formas de abordarlas, entre otros. El objetivo principal del taller es fomentar las relaciones sociales entre las mujeres de la localidad, visibilizar el importante papel que desempeñan, aumentar su sentimiento de utilidad y mejorar su autoconcepto.



MUJER  
RURAL



## 9. *Exposición Zapatos rojos*

La exposición “ZAPATOS ROJOS” fue creada en 2009, por la artista visual Elina Chauve, para representar, con su color, el dolor y sufrimiento de las mujeres que tuvieron que salir corriendo sobre sus zapatos.

Dicha exposición tiene como objetivo sensibilizar a la ciudadanía en la lucha contra la violencia de género y hacer reflexionar individual y socialmente sobre todas las violencias hacia las mujeres por el simple hecho de serlo; así como denunciar y decir BASTA.

La exposición estaría compuesta por el mismo número de pares de zapatos rojos que mujeres asesinadas en ese año hasta el día de la contratación de la exposición. Encontraríamos diversa variedad de calzado dado que no existe un perfil definido de las víctimas de feminicidio. La única uniformidad que mostrarían es el color, el cual representa la sangre, pero también el corazón, con la esperanza de erradicar esta lacra de la sociedad.

Tras su contratación, la exposición estaría a disposición de la entidad contratante desde una semana hasta un mes, siendo necesario la organización y reserva previa con nosotros.

VÍCTIMAS  
VIOLENCIA  
DE  
GÑENERO

## 10. *Educar en sexualidad desde la familia*

Desde pequeños, los/as niños/as aprenden a través de modelos. Por eso, es importante que la educación sexual comience en el seno del hogar.

Las principales barreras que no nos dejan hablar abiertamente con nuestros/as hijos/as respecto a la sexualidad son el miedo, la falta de información, los mitos y/o las ideas equivocadas, entre otras. Cualquiera que sea la razón que nos detiene, la realidad es que nuestros/as hijos/as necesitan que hablemos con ellos/as acerca de la sexualidad debido a la sobreinformación que les rodea, la cual determinará la forma de relacionarse consigo mismo/a y con los demás. Sabemos que para algunos/as padres/madres resolver cómo hacerlo puede ser difícil. Por ello, con este taller, pretendemos dotarles de herramientas para ello adaptadas a la edad de cada niño/a y sus necesidades.

Los objetivos que persigue dicho taller son: prevenir situaciones de riesgo en los/as niños/as y adolescentes, fomentar su seguridad y autoestima, identificar señales de abusos, visibilizar la diversidad familiar y fomentar una comunicación basada en la confianza y seguridad, entre otros.

El taller tiene una duración de 1'30 horas y está dirigido a todo tipo de familias con hijos/as en cualquier edad escolar.



## 11. *Conoce tu cuerpo: menstruación*

La menstruación consciente es un concepto que invita a vivir el ciclo menstrual de una forma más razonable, partiendo del autocuidado. Muchas veces, el ciclo menstrual se vive de forma casi inadvertida y/o inmerso en mitos que condicionan la vivencia del mismo. Se sabe que la regla está presente cada mes y esta se aborda, pero no siempre de la forma más adecuada.

Es importante que cada mujer conozca su ciclo menstrual, ya que pasamos aproximadamente 3,000 días de nuestra vida menstruando. Debemos saber qué sucede en nuestro organismo cada mes, ya que esto puede ayudarnos a entender mejor los cambios que suceden en nuestro cuerpo tanto a nivel físico como emocional. Entre mejor conozcamos nuestro cuerpo mejor será el control que tengamos sobre éste. Es de vital importancia conocerse a si misma.

Este taller tiene una duración de 1'30 horas y va dirigido a toda mujer menstruante. Dicho taller es de especial interés para aquellas niñas de entre 9 y 14 años de edad ya que es en esta edad cuando suele comenzar la menstruación y muchas de ellas lo viven con rechazo y miedo. En el taller se abordará las diferentes fases del ciclo menstrual y los cambios fisiológicos asociados a cada una de ellas, señales de peligro ante un sangrado irregular, formas de recoger la menstruación, etc.



MENSTRUACIÓN

## 12. *Conoce tu cuerpo: menopausia*

Es fundamental entender la menopausia como un punto más en el continuo de las etapas vitales de la mujer. El estado de salud que presenten las mujeres al entrar en esta etapa estará condicionado por su historial sanitario y reproductivo previo, su estilo de vida y factores ambientales. Los síntomas pueden perturbar la vida personal y profesional de las mujeres, y los cambios asociados pueden afectar a su salud física y mental durante su etapa de envejecimiento. Por tanto, la atención y el asesoramiento desempeñan un papel importante en la promoción del envejecimiento saludable y la calidad de vida.

Además de los cambios biológicos, la menopausia puede conllevar cambios importantes desde el punto de vista social y psicológico. La experiencia de las mujeres con la menopausia puede verse condicionada por normas de género y factores familiares y socioculturales. Por ello, con dicho taller, se pretende dar a conocer este proceso natural y visibilizar los posibles cambios asociados para favorecer un afrontamiento óptimo, adaptativo y saludable lejos de mitos y miedos; así como aumentar su autoestima, autoconcepto y confianza en sí misma.

El taller tiene una duración de 1'30 horas.





### *13. Educación afectivo-sexual: rompiendo mitos sobre el sexo*

La adolescencia es un momento clave y crítico para abordar el tema de la sexualidad, pues es una etapa que define la personalidad y transformación del niño/a en adulto. Sabemos que la adolescencia es una fase de descubrimiento de identidad y la sexualidad es parte de ello.

Los/as adolescentes están recibiendo continuamente información afectivo-sexual de sus iguales, televisión, medios de comunicación, redes sociales, etc. Sin embargo, no toda la información que reciben es veraz, estando llena de mensajes confusos y negativos, favoreciendo la práctica de conductas de riesgo y perpetuando desigualdades.

La educación sexual se presenta como herramienta básica para el desarrollo de una sociedad diversa, igualitaria y rica en valores. Todas las personas desde que nacen son seres sexuados y tienen la potencialidad de desarrollar su sexualidad de una u otra forma. La educación sexual ayuda a preparar a la juventud para la vida en general, especialmente para construir y mantener relaciones satisfactorias que contribuyan a desarrollar de manera positiva la personalidad y la autoestima; así como lograr una vida segura y plena donde vivan su sexualidad de forma libre y sana.

EDUCACIÓN  
AFECTIVO-  
SEXUAL

Dicha actividad está compuesta por un conjunto de 4 talleres de 1'30 horas de duración cada uno, en los que se abordarán los siguientes temas: anatomía del órgano reproductor masculino y femenino, mitos sobre el sexo, respuesta sexual, relaciones sanas, comunicación en la pareja, etc.

\*Todas las actividades están sujetas a posibles sugerencias y modificaciones en función de las necesidades del municipio. Así mismo, podemos diseñar y construir una actividad a demanda.

# MERCHANDISING

---

## ○ Llaveros de clítoris

¿Conoces el clítoris? Es el órgano sexual femenino situado en el interior de la vagina y el único órgano que posee la mujer dedicado exclusivamente a proporcionarle placer.

El conocimiento en torno al clítoris y al placer femenino ha recorrido un camino entre el tabú, lo clandestino e, incluso, lo anulado. Por el contrario, la anatomía y el placer masculino ha tenido y tiene gran visibilidad. No obstante, gracias a la educación sexual empezamos a arrojar luz al respecto.

Por ello, desde PsicoAramur, buscamos que la anatomía y el placer femenino tengan el mismo peso que el masculino, con el fin último de empoderar a la mujer. Sin duda, es el regalo perfecto para toda la población, independientemente de la edad, para favorecer una educación sexual basada en la igualdad.

Actualmente disponemos de llaveros en dos formatos:

- Llaveros clítoris 3D: Disponible en tres colores (rojo, violeta y verde pistacho).



- Llaveros clítoris madera.



- o Camisetas

Queremos que cada día recuerdes la importancia de quererse a uno/a mismo/a a través de la célebre frase de la artista mexicana Frida Kahlo: “Enamórate de ti, de la vida, y luego, de quien tú quieras”



- Taza



Si estás interesado/a en contratar alguna/s de la/s actividad/es, realizar un pedido de nuestra tienda o consultar información, no dude en ponerse en contacto con nosotros a través del correo electrónico [psicoaramur@gmail.com](mailto:psicoaramur@gmail.com) o teléfono de contacto 633732779. ¡Estaremos encantados de atenderle!

Puede encontrarnos en redes sociales (Facebook e Instagram) como @psicoaramur por si es de su interés consultar nuestra labor y actividades ya realizadas con otros organismos.