



ARA!GORPUTZ

-PROGRAMA DE FORMACIÓN-

Indice

| | |
|---|--------|
| Objetivo del dossier..... | pág. 3 |
| Nuestro recorrido..... | pág. 3 |
| Nuestras bases..... | pág. 5 |
| Propuestas formativas..... | pág. 6 |
| <i>Nuestros cuerpos, nuestras vidas</i> | pág. 6 |
| • Re-pensádonos desde el cuerpo [3 horas]..... | pág. 6 |
| • Taller <i>Potota</i> I [4 horas]..... | pág. 7 |
| • Taller <i>Potota</i> II [6 horas]..... | pág. 7 |
| • Taller <i>Potota</i> III [9 horas]..... | pág. 7 |
| <i>Menarquia</i> | pág. 8 |
| • Programa “Menstruación en la Escuela”..... | pág. 8 |
| <i>Jugando con el binarismo de genero</i> | pág. 8 |
| • Taller de Drag king y autodefensa..... | pág. 8 |
| <i>Sobre sostener la vida</i> | pág. 9 |
| • Taller sobre cuidados..... | pág. 9 |
| Mas información y contacto..... | pág. 9 |

Objetivo del dossier

Si los temas que trabajamos te resultan interesantes y quieres ahondar un poco más en ellos, si te apetece conocer más sobre Ara!Gorputz, si lo que te interesan son las bases metodológicas que usamos o si lo que quieres es saber más sobre los talleres, este dossier te será de ayuda.

Nuestro recorrido

En Ara!Gorputz aspiramos a avanzar en la resolución de dos objetivos:

- 1) Reconocer las necesidades individuales y colectivas que sostienen la vida
- 2) Situarnos en los caminos que las satisfacen

Pero veamos de dónde venimos:

Origen: Ginecología en grupo

Durante algunos años participamos en un grupo de ginecología autogestiva, y cuando este se disolvió, inspiradas por el colectivo de las mujeres de Boston¹ y por el proyecto Vulva Sapiens², decidimos seguir trabajando por nuestra cuenta entorno al tema. Así se creó Ara!Gorputz, en el año 2018.

Compañera indiscutible: La ciclicidad

Llevamos años aprendiendo con Erika Irusta³ sobre ciclo menstrual. Tras interminables conversaciones entre nosotras nos apeteció dar otro salto y compartir con más compañeras esto que venimos llamando Cultura Menstrual.

Pero el gran salto lo dimos cuando supimos que grandes corporaciones estaban en las escuelas impartiendo “formación” sobre menstruación.

¹<https://www.ourbodiesourselves.org>

²<http://www.vulvasapiens.net/>

³<https://www.elcaminoarubi.com/>

Con la ayuda de la Diputación Foral de Guipúzcoa hemos llevado a cabo dos ediciones del programa “Menstruación en las escuelas”, que tiene como objetivo ofrecer información veraz y feminista tanto al alumnado como al profesorado.

Jugando con el binarismo de genero

Hemos observado y reflexionado mucho entorno a las consecuencias que tienen los roles de genero binarios en nuestro día a día. E inspiradas en este caso, por un taller de Drag King que impartió Medeak⁴ hace años, empezamos a experimentar y sobre todo a jugar.

Como es habitual en nosotras, primero experimentamos entre amigas para luego, una vez valorada su eficacia, compartirlo con más personas. El Drag King nos parece una herramienta fabulosa para avanzar hacia la soberanía feminista.

Sobre cómo sostener la vida

Durante el curso 2020-2021 hemos impartido una formación de 60 horas sobre Economía Feminista. La Fundación Mundubat⁵ nos lo propuso y en colaboración con la asamblea feminista de Oiartzun lo llevamos a cabo, con mucho gusto por parte de todas.

De este proceso han surgido diferentes formaciones, más breves, entorno al tema.

⁴<https://medeak.wordpress.com/>

⁵<https://www.mundubat.org/>

Nuestras bases

El eje de todas nuestras formaciones es la pedagogía crítica, popular y feminista. En los próximos puntos recalcaremos algunas de las características de esta pedagogía:

- **Horizontalidad:** Partimos de la base de que todas tenemos conocimiento. Nuestro papel es acompañar y dar herramientas para que este conocimiento pueda ponerse al servicio del colectivo.
- **Acuerpar los saberes:** Aprendemos desde la experiencia y las sensaciones, desde las emociones, las relaciones y también, pero no solo, desde el intelecto.
- **Placer y juego:** La mayoría hemos aprendido a aprender sentadas, quietas y calladas. Pero las niñas nos muestran que también se aprende jugando. Nosotras, aceptamos el reto de divertirnos en nuestras formaciones.
- **Confianza:** La relación entre personas que enfrentamos parecidas opresiones es una de las bases para liberarnos. Por eso, el grupo adquiere una vital importancia en los procesos que llevamos a cabo.
- **Ritmo cíclico:** Un ritmo tranquilo, y regresar una y otra vez desde diferentes ángulos a un mismo punto, nos permite integrar el conocimiento de manera más amena y efectiva.
- **Perspectiva crítica:** Cuestionar el *status quo*, replantearnos creencias y prácticas patriarcales y capitalistas que tenemos arraigadas es otro de los ejes.
- **Renegamos de la cis normatividad:** Nuestras relaciones, prácticas y marcos de pensamiento van mucho más allá de la dicotomía cis.

Propuestas formativas

Las bases mencionadas en el anterior apartado atraviesan todas y cada una de nuestras propuestas. Ahora explicaremos brevemente cuales son algunas de las etapas que recorreremos durante nuestros talleres. Después, revisaremos de manera ligera el contenido de cada formación.

Etapas

Al principio de cada sesión, siempre dedicamos unos minutos a llegar. A través de diferentes dinámicas ayudamos a las participantes a dejar a un lado los pensamientos que traen de la calle, de casa, del empleo etc. y se centren en el taller.

Continuamos situando el contenido de la formación y presentándonos. De aquí en adelante, combinamos trabajos en solitario, exposiciones teóricas, trabajos grupales, movimiento del cuerpo y puestas en común.

Al final de cada sesión nos encaminamos a ir recogiendo lo aprendido, tanto mentalmente como emocional y corporalmente. Y para terminar realizamos una valoración.

Ahora si, expondremos brevemente los contenidos teóricos de cada taller.

Nuestros cuerpos, nuestras vidas⁶

En todas las formaciones de este conjunto los temas a tratar son la cultura menstrual y la ginecología grupal. Eso si, en diferentes niveles de profundidad.

- **Re-pensándonos desde el cuerpo [3 horas]**

En este caso, nos acercaremos al ciclo menstrual y compartiremos información, experiencias y estrategias de cuidado. Expondremos el origen del movimiento de ginecología grupal y sus bases.

⁶ Hemos puesto este nombre a estos talleres en honor al proyecto antes mencionado, *Our bodies Ourselves*, de las mujeres del colectivo de Boston.

- **Taller *Potota* I [4 horas]**

Este taller, por su contenido y duración, es el más intensivo. Solemos dividirlo en dos partes, con un descanso en el medio.

En la primera parte el tema central es el ciclo menstrual, aunque establecemos también las bases de la ginecología grupal.

La segunda mitad, prácticamente completa, está centrada en el cuerpo y la práctica. Como indica su nombre en euskera, *potota*, las vulvas serán las protagonistas.

Además de observar cada cual su vulva, si hay consenso, se podrá observar también las de las demás.

- **Taller *Potota* II [6 horas]**

Esta es una formación que dura todo un día. Trabajamos los mismos contenidos que en el Taller *Potota* I pero con más calma. Realizamos más dinámicas, tanto personales como grupales, nos adentramos más en los debates y en el aspecto práctico de observación, también, tenemos opción de realizar más ejercicios.

- **Taller *Potota* III [9 horas]**

Solemos dividir en tres sesiones esta formación, y nos gusta apuntar que cuando hemos solido realizarla las participantes han solido repetir que les ha parecido “corta”.

El esquema general es igual que el Taller *Potota* II pero trabajamos de manera específica la niñez y la menarquia. Tanto de una misma como el acompañamiento que actualmente podemos realizar con otrxs niñas.

Menarquía

- **Programa “Menstruación en la Escuela” [2 horas por sesión]**

Algunas personas opinan que la menstruación ha dejado de ser un tabú. Pero cuando hemos solido preguntar en el aula con que la relacionan, las palabras que más se repiten son las siguientes: vergüenza, asco y dolor.

El presente programa dispone de dos ramas: Por un lado trabajamos con el alumnado de 5 y 6 de primaria. Y por otro, con el profesorado y las personas adultas que trabajan en la escuela.

En ambos casos, los objetivos son transmitir unas nociones básicas entorno al tema y crear un espacio seguro para compartir dudas y/o experiencias.

Tratamos de dotar al profesorado de herramientas específicas para que puedan acompañar a criaturas en este aspecto. Por ello, hemos creado una guía y un vídeo que están a disposición de quien lo desee.

Jugando con el binarismo de género

- **Taller de Drag king y autodefensa [4 horas]**

Esta sesión tiene dos objetivos, por una parte performativizar la masculinidad y por otra trabajar la autodefensa feminista.

A muchas de nosotras nos dan miedo ciertos tipos de masculinidad y eso nos condiciona tanto en las relaciones como al movernos en espacios públicos.

Durante unas horas experimentaremos que es *estar* en ese lugar privilegiado y desmontaremos su exclusividad.

Además, exploraremos diferentes respuestas ante agresiones sexistas que enfrentamos en nuestro día a día.

Sobre sostener la vida

- **Taller sobre cuidados [4 horas]**

Nos proponemos hacer un acercamiento general y cariñoso a la Economía Feminista. En este taller reflexionaremos sobre los cuidados, los trabajos, las necesidades y sobre prácticas y estrategias concretas.

Alternaremos reflexión con prácticas de cuidados *in situ*.

Más información y contacto

Estas son las formaciones que hemos realizado en varios lugares pero estamos abiertas a experimentar, dentro de nuestras posibilidades. Por ello, si crees que podemos ser de ayuda para desarrollar algún tema, no lo dudes y ponte en contacto con nosotras a través del formulario de nuestra página web o a través de este correo: info@aragorputz.eus

www.aragorputz.eus