

Salud para *disfrutar* sin límite de edad

Guía para dinamizar talleres con mujeres
en torno a la menopausia



SALUD PARA DISFRUTAR SIN LÍMITE DE EDAD

GUÍA PARA DINAMIZAR TALLERES CON MUJERES EN TORNO A LA MENOPAUSIA

Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado:

<https://cpage.mpr.gob.es>

Edita:

Instituto de las Mujeres. Subdirección General de Programas.

Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres

Ministerio de Igualdad

Estudio realizado por:

Centro de análisis y programas Sanitarios (CAPS)

Autoría:

Carolina Ackermann Barreiro.

Investigadora, docente y educadora popular comunitaria.

Noelia García Toyos, PhD. (Coordinadora)

Psicóloga. Consultora de salud con perspectiva de género.

COLABORADORAS “Salud para disfrutar sin límite de edad 2”

Carme Valls-Llobet. Médica experta en medicina de género.

Anna Freixas Farré. Gerontóloga feminista.

Mónica Felipe Larralde. Experta en salud y género.

Mónica Molner Andrés. Médica integrativa y divulgadora.

Yolanda Garza Recio. Matrona, enfermera especialista familiar y comunitaria.

Mar Rodríguez Gimena. Médica rural, especialista en medicina familiar y comunitaria.

Enriqueta Barranco Castillo. Ginecóloga.

Núria Beitia Hernández. Psicóloga, investigadora y docente.

Pilar de la Cueva Barro. Ginecóloga y facilitadora de Biodanza SRT.

Ester Iborra Torres. Enfermera y sexóloga feminista.

Lourdes Pérez González. Especialista en terapias orientales: reflexóloga. Instructora de Qi gong.

Helena Casadevall Androher. Enfermera y psiconeuroinmunoendocrinóloga especializada en salud de las mujeres.

Maquetación:

Mónica Felipe Larralde

NIPO: 050-26-009-7

eNIPO: 050-26-010-X

Depósito Legal: M-6132-2026

Índice

Presentación	04
Introducción	06
¿Cómo usar esta guía?	12
Desarrolla tu taller	13
1. Planificación y bienvenida	13
2. Recursos y dinámicas	18
2.1. Módulo: Salud con perspectiva de género (Morbilidad diferencial)	19
2.2. Módulo: Menopausia. La falsa crisis de los cincuenta	25
2.3. Módulo: Tu cuerpo es tuyo	30
2.4. Módulo: Sexualidad y placer	35
2.5. Módulo: Estilo de vida y salud	41
3. Cierre y seguimiento	47
Cuidados para la tallerista	49
Para saber más	54
Anexos	55
Anexo 1: Propuesta cartel convocatoria taller	55
Anexo 2: Listado de dinámicas propuestas por taller	56
Anexo 3: Propuesta de valoración del taller	57
Anexo 4: Recursos de apoyo ante situaciones de violencia	58

Presentación

El proyecto “Salud para disfrutar sin límite de edad” está desarrollado por el Centro de Análisis y Programas Sanitarios (CAPS) y financiado por el Instituto de las Mujeres con el objetivo de **cambiar el paradigma sobre la salud de las mujeres en la segunda mitad de la vida.**

Dentro de CAPS, existe una red de autoformación de profesionales (RedCAPS) dedicada al estudio de la salud de las mujeres, constituida por profesionales relacionadas o interesadas en la salud desde diferentes disciplinas: medicina, enfermería, psicología, fisioterapia, antropología, sociología, pedagogía o biología, entre otras.

Es una red colectiva abierta a la **reflexión, el análisis y la crítica de la actuación del sistema sanitario respecto a la salud de las mujeres** y los problemas derivados de los condicionantes de sexo, género y los sesgos en la formación académica, la investigación, la política y la práctica de las ciencias de la salud. Busca romper este sesgo a través de la distribución y el intercambio de información y conocimiento de nuevas líneas de investigación y de innovaciones tanto en los diagnósticos como en el tratamiento. Asimismo, pretende **acercar las novedades de la investigación científica** a las mujeres y darles recursos que permitan cambios en el estilo de vida, y aportar más salud y vitalidad a los años.

Desde 2023, en el marco de este proyecto, se han creado distintos recursos (audiovisuales, podcast, infografías y campañas) que buscan ofrecer a las mujeres **información clara, cercana y basada en la evidencia más reciente**. El objetivo es ayudarlas a comprender mejor los cambios que se dan en su cuerpo y circunstancias durante la segunda mitad de la vida, cuando ocurren las transformaciones que las acercan a la menopausia.

Esta guía se presenta como una **herramienta práctica dirigida principalmente a profesionales del ámbito sociosanitario, y abierta a otras personas educadoras con perspectiva de género e interseccional**, que deseen desarrollar talleres con mujeres en torno a la menopausia y la salud integral, utilizando los recursos del proyecto “Salud para disfrutar sin límite de edad” que se basan en los cinco módulos del curso “Saber para disfrutar”. Las orientaciones aquí recogidas parten de los contenidos y metodologías elaborados en dicho proyecto, adaptados al trabajo grupal y a los procesos participativos con mujeres.

Introducción

La reflexión en torno a la menopausia es fundamental para desmontar mitos y reconectar con una mirada basada en la evidencia científica y en las experiencias de las mujeres. Durante años, los discursos mediáticos y ciertos intereses comerciales han medicalizado esta etapa natural de la vida, presentándola como una enfermedad o una pérdida que debe ser corregida. Sin embargo, **la menopausia no es una enfermedad, sino una transición biológica que forma parte del ciclo vital de las mujeres y que, con la información y el acompañamiento adecuados, puede vivirse con bienestar y plenitud.**

La salud en esta etapa no se reduce a las hormonas, sino que está fuertemente relacionada con los hábitos de vida: la alimentación, la actividad física, la salud emocional, el autocuidado y la calidad del entorno social.

Explorar y comprender los verdaderos condicionantes de la salud y promover talleres que aborden la menopausia desde la perspectiva biopsicosocial y ambiental, permite mejorar la autopercepción, la salud, la sexualidad y, en definitiva, la calidad de vida de las mujeres, fomentando una experiencia de **vida más justa, libre de estigmas y orientada al disfrute sin límites de edad.**

Así también, desde la **perspectiva y la práctica feminista interseccional del cuidado y la salud**, implica que la menopausia no se entiende únicamente como un proceso biológico homogéneo, sino como una experiencia vital diversa y desigual, condicionada por factores sociales, culturales, históricos y económicos, así como por **ejes de desigualdad como clase, etnia, origen, orientación sexual, edad, capacidades, territorio (urbano o rural), y situaciones de privación de libertad, entre otros**, que influyen directamente en la salud y la calidad de vida de las mujeres. Reconocer estas desigualdades permite abordar la menopausia desde un enfoque que visibiliza diferencias, potencia la autonomía y promueve prácticas de cuidado y bienestar inclusivas.

Incorporar la perspectiva y práctica feminista interseccional del cuidado y la salud permite reconocer que las mujeres no transitan únicamente procesos derivados de su biología, sino también condiciones asociadas a las cargas sociales (cuidado no remunerado, precariedad laboral y discriminación) y a las relaciones de poder (violencia de género y exclusión institucional).

Metodología participativa: talleres experienciales

Los talleres experienciales con mujeres son propuestos como espacios de confianza, aprendizaje mutuo y transformación, donde se comparten experiencias y se integran conocimientos con la participación del grupo para el empoderamiento colectivo. Con esta metodología, **la tallerista no asume el rol de una experta que dirige, sino el de una facilitadora que educa y acompaña**: escucha, observa, adapta el ritmo del grupo y propone dinámicas que ayuden a reconectar con el cuerpo, la salud y el disfrute.

Taller = la actividad educativa completa.

Dinamización del taller = cómo se facilita esa actividad.

Dinámicas = actividades concretas dentro del taller.

La tallerista cultiva un **ambiente de respeto y cuidado**, donde cada mujer puede reconocerse en las experiencias de las demás, poner palabras a lo que siente y descubrir recursos que fortalezcan su vida cotidiana en lo personal, familiar y comunitario.

Las dinámicas propuestas para los talleres permiten transformar los recursos del proyecto “Salud para disfrutar sin límite de edad” (como los audiovisuales en cinefórum, los podcast como espacios de reflexión y las infografías como material divulgativo) en **recursos vivos, útiles y participativos**. Estos recursos se articulan a partir de los cinco módulos del curso “Saber para disfrutar”, que funcionan como eje estructural y orientador del proceso formativo. **En cada módulo se promueve el conocimiento, el autocuidado, la agencia y la creatividad de las mujeres para el ejercicio de sus derechos**, así como para fortalecer su comprensión y disfrute de la salud integral a lo largo de toda la vida, sin límite de edad.

El objetivo de realizar uno o varios talleres para mujeres en torno a la menopausia es ofrecer un espacio de reflexión, aprendizaje y cuidado que favorezca su participación activa en el disfrute, la salud y la calidad de vida. Se busca desmitificar la menopausia, recuperar la sensualidad y el placer femenino, y cuestionar mitos culturales que pueden limitar vivir en plenitud la segunda mitad de la vida.

Asimismo, **se promueve una visión de la salud con perspectiva de género, visibilizando desigualdades y fomentando el cuidado de la salud integral.** La tallerista acompaña a las participantes a reconocer y valorar distintas formas de vivir el cuerpo, la sexualidad y la identidad, cuestionando expectativas sociales, culturales, mediáticas y biomédicas que atraviesan la experiencia de las mujeres.

En algunas dinámicas, se incorpora la creación artística (a través de las artes vivas, el cuerpo, la voz y la imaginación) como medio para explorar la salud y el disfrute en la segunda mitad de la vida. Estas prácticas ofrecen un **espacio de experimentación compartida, donde cada mujer puede expresarse y participar libremente, sin necesidad de experiencia previa.**

En conjunto, se trata de reconocer tanto los desafíos como las posibilidades de **la menopausia como una etapa más del ciclo vital que no implica declive ni pérdida sino transformación.** Vivirla con mayor conciencia, dando valor a la experiencia compartida en talleres, ya que los diálogos y apoyos mutuos enriquecen tanto a quienes facilitan como a quienes participan.

Propuesta de objetivos específicos

Autoconocimiento y vínculo con el cuerpo

- Fomentar la mirada amorosa hacia el propio cuerpo.
- Reconectar con las sensaciones corporales.
- Acompañar en el valor de escuchar la propia voz y el de las iguales.
- Reconocer que la sexualidad puede ser libre, creativa y placentera sin límites de edad.

Salud con perspectiva de género

- Visibilizar los efectos de las desigualdades de género en la salud y el bienestar.
- Identificar los procesos de medicalización y sus consecuencias sobre el cuerpo de las mujeres en la segunda etapa de la vida.
- Reflexionar de manera colectiva sobre las creencias y los sesgos de género en el conocimiento.
- Promover un envejecimiento positivo y propositivo con herramientas y hábitos para el disfrute, la salud y el bienestar.

Transformación cultural y personal

- Revisar críticamente los mitos y narrativas que pesan sobre la menopausia.
- Desmontar el patriarcado interiorizado: reconocer y transformar creencias y conductas que limitan la libertad y el disfrute.
- Abrir diálogos sobre la gestión del tiempo para el autocuidado.

Comunidad y redes de apoyo

- Fomentar la creación de redes y comunidades de mujeres que continúen más allá del taller, para compartir experiencias, sostenerse mutuamente, disfrutar y cultivar vínculos de apoyo.

Características de los talleres

Los talleres se diseñan como espacios educativos y de acompañamiento que integran:

- **Información basada en evidencias:** contenidos actualizados que combinan ciencia y experiencias de las mujeres, desmitificando creencias limitantes y fomentando la reflexión crítica.
- **Recursos visuales:** infografías, audiovisuales y materiales impresos para llevar, que facilitan el aprendizaje y la continuidad fuera del taller.
- **Metodología participativa:** participación activa mediante grupos, dinámicas participativas y de reflexión, intercambio de experiencias, adaptación a la diversidad, fomento de comunidad y fortalecimiento de la autonomía y el empoderamiento de cada mujer.
- **Se invita a tener en cuenta una perspectiva interseccional,** atendiendo a la diversidad de realidades de las mujeres (trayectorias, capacidades, contextos culturales y lingüísticos, entre otros) y adaptando los ejemplos al grupo.

¿Cómo usar esta guía?

Las propuestas educativas con metodología participativa, a través de talleres experienciales, se basan en los cinco módulos del curso “**Saber para disfrutar sin límite de edad**”, un recurso de libre acceso donde profesionales referentes exponen los elementos clave para abordar cada aspecto de la salud de las mujeres.

Estos módulos, que funcionan como ejes temáticos, son:

- La salud de las mujeres desde la perspectiva de sexo y género
- Menopausia: la falsa crisis de los 50
- Tu cuerpo es tuyo
- Placer y sensualidad: salud para disfrutar sin límites
- Estilo de vida

Se recomienda explorar primero todos los recursos disponibles de cada módulo (materiales visuales, podcast, vídeos y libro) para familiarizarse con los contenidos y decidir cómo combinarlos según las necesidades del grupo, del centro, del territorio o las características de las participantes. Esto facilita seleccionar las actividades más adecuadas y planificar la sesión de manera contextualizada.

Una vez conocidos los recursos, la guía puede seguirse como hoja de ruta práctica: iniciar con la planificación y bienvenida, elegir las dinámicas y materiales más apropiados y concluir con los apartados de cierre y seguimiento. Los anexos aportan herramientas complementarias: modelo de convocatoria, listado de todas las dinámicas y una propuesta de valoración del taller por parte de las participantes.

Además, la guía incluye un capítulo dedicado al cuidado de la tallerista. En este apartado se encuentran estrategias para manejar emociones e imprevistos en el desarrollo de los talleres.

Desarrolla tu taller

1. Planificación y bienvenida

Una buena planificación aporta seguridad y confianza en la utilidad del taller, y permite desarrollar la actividad de manera más cómoda y fluida.

Para la convocatoria y difusión del taller, puedes adaptar el cartel disponible en el Anexo 1. Se recomienda combinar soportes impresos y digitales (como redes sociales, tableros comunitarios o espacios de encuentro locales) para llegar a más mujeres.

Lo ideal es facilitar talleres con grupos de 8 a 12 mujeres, un número que permite crear un clima de confianza y garantiza que todas puedan participar. Si el grupo es más amplio, conviene ajustar las dinámicas o dividir en subgrupos.

En la medida de lo posible **el lugar de realización del taller ha de ser cómodo y acogedor,** con buenas condiciones de climatización, ventilación y luminosidad y que permita organizar las sillas en semicírculo para favorecer la interacción de las participantes. Es importante verificar que el espacio sea adecuado para las dinámicas previstas y que se disponga del material necesario.

Tener en cuenta la diversidad de las mujeres que participan en el taller (edad, etapa vital, origen, idioma, trayectoria o realidades socioeconómicas) ayuda a ajustar las expectativas, el lenguaje y los ejemplos durante la sesión.

La edad, la etapa vital y las circunstancias del grupo de mujeres influyen directamente en cómo se dinamiza el taller: condicionan las expectativas, el lenguaje y los ejemplos que se utilizan.

La bienvenida al taller, así como tu presentación y la de las participantes es el primer momento de interacción grupal muy importante para establecer una buena relación y generar confianza.

En cuanto a tu presentación, te proponemos un ejemplo:

¡Hola a todas! Me llamo (tu nombre) y soy la (perfil profesional) de (lugar, entidad) y estoy encantada de estar hoy con vosotras para compartir conocimientos, experiencias y prácticas sobre una etapa de la vida de las mujeres que a menudo se vive desde el miedo: el climaterio y la menopausia. Aportaré información clara y científica para entender los cambios que ocurren en nuestros cuerpos. Mi objetivo es que este sea un espacio seguro, acogedor y de confianza entre nosotras. Para ello, os iré presentando recursos y proponiendo dinámicas creativas que no requieren ninguna experiencia previa para expresarnos con total libertad. ¿Estáis cómodas?

En cuanto a la presentación de las participantes te proponemos esta opción amena y dinámica:

- Invita a que cada mujer diga su nombre, su barrio y lo acompañe con una palabra, imagen o metáfora de la naturaleza que exprese cómo se siente hoy (por ejemplo: “Hoy estoy como un sol radiante”, “me siento en día de tormenta” o “fluyendo como un río”).

Decir de dónde viene cada participante ayuda a que se sientan enraizadas y reconocidas en su territorio, favorece la conexión entre ellas y permite identificar recursos, redes y apoyos que pueden acompañarlas después del taller

*Si se van a tomar fotografías o grabaciones en las que aparezcan los rostros de las participantes, es imprescindible respetar la *Ley de Protección de Datos y el derecho a la intimidad*, solicitando consentimiento informado y por escrito, explicando el uso del material. En cambio, se pueden captar imágenes que no muestren a las personas, como manos, trabajos realizados o tomas de espaldas, garantizando así confidencialidad y respeto hacia todas las asistentes.

A continuación, se presentan algunas circunstancias de las participantes o del contexto, con ejemplos prácticos, que pueden ayudar a anticipar necesidades, cuidar los ritmos y adaptar dinámicas.

■ En relación a las participantes

Situación	Qué anticipar	Cuidar especialmente	Ajustes prácticos
Salud mental: mujeres en situación de sufrimiento psíquico	- Presencia de sintomatología compatible con depresión o ansiedad. - Posible efecto de fármacos sobre la libido, la energía o la motivación. - Mayor sensibilidad a estímulos físicos, sonoros o emocionales.	- Respetar un ritmo más pausado para quienes lo necesiten. - No imponer consejos ni instrucciones. - Ofrecer alternativas no expositivas.	- Ejercicios somáticos de baja intensidad. - Escalas de autorregulación (0-10). - Acuerdos de palabra de seguridad.
Mujeres con discapacidades	- Barreras de movilidad, comunicación o procesamiento. - Sobrecarga sensorial. - Necesidad de instrucciones claras.	- Garantizar ambientes seguros y previsibles. - Respetar la autonomía de cada participante. - Validar experiencias, emociones y formas diversas de participación. - Escuchar activamente y adaptar la dinámica según necesidades individuales.	- Recursos y espacios accesibles (visual, audio, subtítulos, guías simples) - Pausas frecuentes. - Alternativas de autocuidado adaptadas (ejercicios suaves, respiración, meditación sentada). - Participación flexible.
Mujeres migrantes y realidades multiculturales.	- Barreras idiomáticas. - Diferencias culturales en prácticas de autocuidado, sexualidad y bienestar. - Tabú y vergüenza.	- Usar ejemplos claros, sencillos y culturalmente neutros. - Respetar y valorar las diferentes creencias, prácticas y formas de vivir la salud, el autocuidado y la sexualidad. - Promover un entorno de cohesión, sororidad y fortaleza, donde todas se sientan escuchadas y seguras.	- Recursos visuales y ejemplos claros que faciliten la comprensión. - Permitir distintas formas de participación (hablar, moverse, dibujar, escribir). - Tener en cuenta procesos psicosociales vinculados a la migración o el refugio, como duelos, adaptación a nuevas expectativas y construcción de proyectos vitales. - Favorecer la participación si existe sobrecarga de cuidados.

Situación	Qué anticipar	Cuidar especialmente	Ajustes prácticos
Mujeres en tratamiento oncológico: Consecuencias del tratamiento	• Variabilidad en la atención o concentración por efectos de tratamientos. • Fatiga y menor energía. • Cambios hormonales y síntomas asociados. • Desinformación respecto a la menopausia como consecuencia de intervención quirúrgica o tratamiento.	• Validar experiencias de dolor, cansancio y malestar. • Malestar físico o necesidad de comodidad durante el taller.	• Sesiones más cortas y con pausas frecuentes. • Espacios cómodos: asientos acolchados, temperatura agradable, posibilidad de recostarse si es necesario. • Actividades adaptadas al nivel de energía y atención de cada participante. • Permitir flexibilidad en la participación, incluyendo opciones de expresión tranquila (gestos, escritura, dibujo).
Diversidad sexual y de género	• Diversidad de experiencias, prácticas, identidades y vínculos afectivo-sexuales. • Expectativas y experiencias con el sistema sanitario (falta de comprensión, discriminaciones, etc.)	• No asumir heterosexualidad ni maternidad. • Usar lenguaje inclusivo y respetuoso de identidades y orientaciones.	• Ejemplos variados de parejas y sexualidad, que incluyan diferentes identidades y orientaciones. • Incluir recursos específicos LGTBI+ sobre salud, sexualidad y autocuidado. • Permitir múltiples formas de expresión y participación, adaptadas a la confianza.

■ En relación al contexto

Situación	Qué anticipar	Cuidar especialmente	Ajustes prácticos
Ámbito rural	• Carga de trabajo doméstico, agrícola o ganadera que puede limitar la disponibilidad para participar. • Distancia y dificultad de acceso a recursos y talleres. • Contextos tradicionales y estereotipados, con mayores desigualdades de género que pueden afectar la participación y la confianza.	• Acercarse con humildad y respeto, reconociendo los saberes y prácticas locales de autocuidado que han sido útiles por generaciones. • Escuchar activamente y facilitar que las mujeres compartan experiencias, reflexionen y se reconozcan entre ellas.	• Dar voz a las experiencias de cada mujer, evitando imponer narrativas urbanas que idealicen o desconozcan la vida en los medios rurales. • Ofrecer recursos que existan en el territorio (ej.: bibliotecas, grupos locales, espacios comunitarios).
Ámbito penitenciario: Mujeres en situación de privación de libertad.	• Posible desconfianza inicial y dificultades para generar vínculo. • Heterogeneidad del grupo. • Historias de violencia previas o recientes. • Presencia de trastornos mentales o afectaciones emocionales. • Normas y restricciones propias del centro.	• Garantizar confidencialidad y reforzar el consentimiento. • Evitar romantizar la resiliencia o las experiencias de sufrimiento. • Mantener lenguaje y ejemplos respetuosos, no estigmatizantes. • Evitar generar falsas expectativas que sumen frustración. • Informar sobre derechos sexuales y reproductivos.	• Recursos sin objetos restringidos (ej.: evitar espejos, tijeras u otros elementos no permitidos). • Adaptar la comunicación y los recursos a distintos niveles de comprensión y lectura. • Diseñar dinámicas breves y seguras, que tengan en cuenta la sobrecarga emocional. • Incorporar ejemplos respetuosos y realistas sobre sexualidad, menopausia y autocuidado, sensibles a la situación de privación de libertad y a las condiciones del centro.
Ámbito laboral	• Condiciones materiales del entorno (baños, ventilación, temperatura, pausas). • Estigma asociado a los sofocos. • Resistencias a compartir experiencias en contextos jerárquicos.	• Evitar exponer a las participantes a hablar de sus condiciones laborales o de salud en presencia de superiores o personas con poder de decisión directa. • Atender al estigma, normalizando los cambios propios de la llegada de la menopausia desde un enfoque de derechos y salud laboral. • Asegurar un entorno respetuoso y confidencial.	• Contar con el apoyo de una delegada sindical, comité de empresa o persona de referencia si procede, tanto para el encuadre del taller como para la continuidad posterior. • Proponer la creación conjunta de propuestas de buenas prácticas para el espacio de trabajo y rol. • Dinámicas breves, cómodas y no expositivas.

2. Recursos y dinámicas

Antes de desarrollar el taller, conviene tener en cuenta el apartado **Planificación y bienvenida**, donde se indican algunos aspectos que pueden resultar clave para el buen desarrollo del taller. También se recomienda consultar el apartado **Cierre y seguimiento**.

Se recomienda abordar cada eje temático al menos durante dos horas, siguiendo una estructura de presentación del tema, dinámicas y puesta en común. También se puede pensar en un formato más largo con varias sesiones de profundización según las necesidades expresadas por el grupo, o realizar talleres de diferentes temáticas.

Cada eje temático tiene tres dinámicas para poder elegir aquellas con las que la tallerista sienta mayor comodidad y crea que van a funcionar mejor con el grupo. No es necesario utilizar todos los recursos o desarrollar todas las dinámicas.

Cómo se presenta cada módulo/eje temático:

- **Objetivos:** Definen qué se espera conseguir con el taller, qué aprendizajes o reflexiones se pretenden promover en las participantes y hacia dónde se orienta la actividad.
- **Ideas clave:** Recogen los conceptos fundamentales y los mensajes principales que se quieren transmitir sobre el tema, sirviendo de guía para el desarrollo del contenido.
- **Recursos:** Incluyen los materiales, lecturas o apoyos visuales necesarios para llevar a cabo el taller de forma efectiva y participativa.
- **Propuestas para la dinamización de talleres:** Permiten trabajar los contenidos y recursos, fomentar la reflexión grupal y favorecer la implicación activa de las participantes. Cada una de las dinámicas propuestas tiene varios apartados:
 - **Título:** nombre de la dinámica.
 - **Qué hace la tallerista:** instrucciones y guía para facilitar la actividad.
 - **Materiales:** objetos o recursos necesarios para la dinámica.
 - **Necesidades del espacio:** características del lugar para realizar la actividad de manera adecuada.
- Las dinámicas pueden incluir recursos visuales, artísticos, sensoriales o de movimiento.

*Llevar algunos libros, cómics u otros materiales para mostrarlos al grupo permite compartir títulos y ampliar, junto con las participantes, una lista de lecturas, indicando dónde encontrarlos. También se puede invitar a las mujeres a actuar como *desideratas*.

2.1. Módulo: Salud con perspectiva de género (Morbilidad diferencial)

La información básica sobre el contenido de este taller se encuentra en el Módulo 1 del curso "**Saber para disfrutar**". Dicho material puede consultarse para familiarizarse con los temas a tratar y utilizarse como apoyo durante la sesión.



Objetivos

Explorar cómo las disparidades en la salud entre hombres y mujeres (morbilidad diferencial) revelan no solo diferencias biológicas, sino también aspectos sociales y culturales que desempeñan un papel crucial en la experiencia y el acercamiento a la salud y la enfermedad de las mujeres.

Poner de relieve la importancia del cambio de paradigma en relación a cómo se entiende la menopausia y el envejecimiento de las mujeres.

Identificar los mandatos de género en la relación con el cuerpo y la necesidad de tener información basada en la mejor evidencia científica con perspectiva de sexo y género.

Ideas claves

- La ciencia médica, al igual que la sociedad en general, ha sido históricamente androcéntrica, tomando al hombre como medida de lo “normal”. Por eso es fundamental desarrollar una ciencia de la diferencia que incorpore la perspectiva de las mujeres y amplíe el conocimiento científico más allá de lo estrictamente biológico, reconociendo que la salud es un fenómeno biopsicosocial y ambiental.
- Alcanzar la menopausia no es sinónimo de enfermedad ni vejez. El cuerpo envejece de forma natural y tras la menopausia, las mujeres pueden vivir muchos más años con calidad, autonomía y lucidez.
- Las ideas y creencias limitantes sobre la menopausia (asociarla al envejecimiento, a la enfermedad, al fin de la sexualidad o al fin de la vida activa y útil tras la reproductividad) reflejan prejuicios sociales relacionados con el género, la edad y otras formas de desigualdad. Cuestionarlas permite resignificar la transición y la vida después de la menopausia, reconociendo las posibilidades de bienestar, autonomía y plenitud.

Recursos

Video y podcast

Para abordar este tema puedes contar con un video y un podcast:



Ambos recursos invitan a reflexionar sobre cómo cuidar la salud y el bienestar en esta etapa, desde una mirada que reconoce la diversidad de caminos posibles para envejecer con vitalidad, conciencia y calidad de vida.

Libro

Para ampliar y profundizar en estos contenidos, se puede consultar el libro **“Salud para disfrutar sin límite de edad: Guía de acompañamiento para la salud de las mujeres basada en la evidencia científica”**, disponible en la web del proyecto. El segundo capítulo, “Causas del malestar de las mujeres”, aborda estos temas con mayor detalle.



Leer



Dinámica 1: Cinefórum ¿Morbi qué? (a partir del audiovisual “Morbilidad diferencial”)

Objetivo: Reflexionar sobre cómo el enfoque biomédico tradicional ha ignorado la morbilidad diferencial (las diferencias en salud entre mujeres y hombres) tomando el cuerpo masculino como modelo (androcentrismo). Promover una mirada integral que reconozca los síntomas, prevenga enfermedades y fomente el bienestar físico, emocional y social de las mujeres.

Qué hace la tallerista

Explica brevemente:

“Vamos a ver un audiovisual que nos invita a pensar cómo la medicina ha atendido de manera diferente a mujeres y hombres, y por qué es importante reconocer nuestras propias señales y necesidades de salud.”

Proyecta el audiovisual “Morbilidad diferencial”.

Ronda de conversación:

- ¿Conocías esta diferencia en la forma en que se manifiestan las enfermedades en mujeres y en hombres?
- ¿Qué síntomas crees que a menudo se desatienden o se atribuyen erróneamente “a las hormonas”?
- ¿Qué estrategias podemos desarrollar para cuidarnos de forma más autónoma, sin depender únicamente del sistema médico?

Cierre:

Finaliza dando voz a todas para identificar acciones concretas que favorezcan la salud y el bienestar, como el ejercicio, la alimentación equilibrada, el descanso, el vínculo con otras mujeres y la escucha del cuerpo.

Materiales: Es recomendable tener el audiovisual descargado, o bien contar con buena conexión a internet para reproducirlo durante el taller. Sillas. Papelógrafo o pizarrón para registrar ideas claves.

Necesidades del espacio: Reproductor de video y pantalla. Sillas, luz tenue, sin interrupciones.

Dinámica 2: Partícipes de nuestra propia salud (a partir del podcast “Morbilidad diferencial”)

Objetivo: Visibilizar cómo la salud de las mujeres ha sido medicalizada o ignorada, y cómo una mirada con perspectiva de género permite reconocer síntomas, cuidarnos entre nosotras y tomar decisiones más informadas sobre nuestros cuerpos.

Qué hace la tallerista

Envía previamente el podcast “Morbilidad diferencial: salud con perspectiva de género” e invita a escucharlo antes del encuentro.

En el taller, propone iniciar con una breve lluvia de palabras sobre lo que cada participante recuerda, pensó o sintió al escucharlo.

Reparte tarjetas con frases extraídas del podcast (por ejemplo: “el dolor en mujeres se diagnostica más tarde”, “la menopausia no es una enfermedad”, “el ejercicio es útil”).

Pide que las agrupen según estén de acuerdo, en duda o en desacuerdo.

A partir de esta clasificación, abre un espacio de conversación grupal sobre cómo ser partícipes de nuestra propia salud, acompañando la participación de todas las voces, incluso de quienes no hayan podido escuchar el podcast previamente.

Materiales: Tarjetas con frases clave del podcast. Papelógrafo o pizarra para recoger ideas, preguntas y reflexiones.

Necesidades del espacio: Sillas en semicírculo para favorecer la conversación y la mirada hacia la pizarra. Mesa donde apoyar las tarjetas. Ambiente iluminado y ventilado.

Dinámica 3: ¿Qué es la salud?

Objetivo: Explorar las concepciones personales de salud, conectar con la idea de salud como derecho humano y visibilizar cómo las desigualdades de género atraviesan el bienestar de las mujeres.

Qué hace la tallerista

Invita a cada participante a expresar qué significa para ellas la salud escribiendo palabras o frases cortas en pósits alargados, que luego colocarán en un mural común de papel kraft grande, y recoge los aportes en voz alta sin juicios, resaltando la diversidad de opiniones.

Acompaña la reflexión sobre cómo las experiencias personales pueden reflejar desigualdades estructurales, como machismo, androcentrismo médico y otras dimensiones que afectan la salud integral de las mujeres.

Concluye subrayando que la salud también se construye colectivamente a través de la escucha, el apoyo mutuo y la creación de redes entre mujeres.

Materiales: Pósits alargados para escribir palabras o frases cortas, que luego se colocarán en un mural común de papel kraft grande, rotuladores, podcast “Morbilidad diferencial: salud con perspectiva de género” escuchado previamente

Necesidades del espacio: Sillas en semicírculo para favorecer la participación y la escucha mutua, mesas o superficies donde apoyarse para escribir, y espacio suficiente para colocar el mural de papel kraft con los pósits. Ambiente iluminado y ventilado.

2.2. Módulo: Menopausia

La información básica sobre el contenido de este taller se encuentra en el Módulo 2 del curso "**Saber para disfrutar**". Dicho material puede consultarse para familiarizarse con los temas a tratar y utilizarse como apoyo durante la sesión.



Objetivos

Entender qué ocurre en el cuerpo de las mujeres durante el proceso de menopausia y cómo influyen los condicionantes sociales en la vida de las mujeres.

Ideas claves

- La menopausia como proceso fisiológico (cese de la función ovárica) con diferentes fases que es importante reconocer.
- Motivos y condiciones que pueden llevar a la menopausia precoz o la insuficiencia ovárica prematura (IOP).
- Qué se puede esperar del proceso hacia la menopausia, cambios atribuibles y cambios que ocurren por diversas causas.
- Aspectos psicosociales en torno a la menopausia. Desmontar falsas creencias.
- Vivencia de la menopausia en positivo, oportunidad de cambio y validación personal.

Recursos

Video y podcast



En ambos recursos se propone desmontar mitos sobre la menopausia y analizar esas narrativas sociales que influyen en la forma en la que las mujeres experimentamos este proceso vital.

Libro

Para ampliar y profundizar en estos contenidos, se puede consultar el libro **“Salud para disfrutar sin límite de edad: Guía de acompañamiento para la salud de las mujeres basada en la evidencia científica”**, disponible en la web del proyecto. El primer capítulo, “La menopausia no es una enfermedad”, aborda esta temática con mayor detalle.



Dinámica 1: Cinefórum. Resignificar la menopausia (a partir del audiovisual “Menopausia. La falsa crisis de los 50”)

Objetivo: Desmontar las narrativas tradicionales que presentan la menopausia como una crisis, explorando cómo influyen la cultura, el mercado farmacéutico y los estereotipos de género. Promover una mirada colectiva de la menopausia, centrada en la agencia, el conocimiento compartido y la capacidad de decisión de las mujeres.

Qué hace la tallerista

Proyecta el audiovisual “Menopausia: la falsa crisis de los 50” que aborda la llegada de la menopausia desde un enfoque crítico y feminista. Tras la proyección, guía una breve conversación en círculo para que las participantes compartan aquellos momentos o ideas que les hayan provocado un “clic” o un “ajá”, es decir, algo que no se habían cuestionado antes o que les ha abierto una nueva perspectiva. Luego propone una actividad artística colectiva: cada participante crea una “portada de revista” alternativa, que desmienta los mitos y represente la menopausia como un proceso vital, natural y poderoso.

Indicaciones para la actividad artística: Sobre hojas o cartulinas, cada mujer diseña su propia portada de revista: puede dibujar, escribir titulares, incluir frases, recortar imágenes de revistas reales, o usar stickers y colores. Las portadas se pueden exponer en el espacio.

Frases disparadoras que pueden inspirar las creaciones:

“No estoy en crisis, estoy cambiando”, “Soy más yo que nunca”, “Menopausia es evolución”, “Mi cuerpo no se apaga, se transforma”.

Materiales: Es recomendable tener el audiovisual descargado, o bien contar con buena conexión a internet para reproducirlo el audiovisual durante el taller. Cartulinas u hojas, tijeras, pegamento, revistas viejas para recortar, rotuladores, marcadores, lápices de colores, pegatinas y/o cinta adhesiva para exponer las portadas.

Necesidades del espacio: Reproductor de video y pantalla. Ambiente amplio, ventilado y luminoso, con mesas o superficies para trabajar sentadas. Zona para ver el audiovisual y luego una mesa o área con materiales artísticos. Idealmente, paredes o cuerdas para exponer las creaciones finales.

Dinámica 2: Lo que arde y lo que nace

(a partir del podcast “Menopausia: la falsa crisis de los 50”)

Objetivo: Explorar, desde la vivencia personal, los malestares y emociones asociados a la menopausia, diferenciando lo físico de lo socialmente construido. Fomentar la expresión emocional y sensorial como herramienta de autoconocimiento y resignificación de esta etapa.

Qué hace la tallerista

Envía previamente el podcast, que aborda la menopausia desde una mirada integral: los cambios reales frente a los síntomas preestablecidos, y el papel del estilo de vida y los determinantes sociales en el posible malestar.

Invita a las participantes a compartir qué les ha impactado o hecho reflexionar tras escuchar el podcast.

Luego guía una dinámica expresiva y creativa: cada mujer recibe una hoja con la silueta de una llama (fuego) y otra con la de una semilla, y se le propone escribir qué siente que está “dejando atrás” (lo que arde) y qué está “brotando” en esta nueva etapa (lo que nace).

Finalmente, se comparten las creaciones en grupo, favoreciendo la escucha, la empatía y el reconocimiento mutuo.

Materiales: Hojas impresas con siluetas grandes de una llama y de una semilla, lápices o rotuladores, música suave de fondo.

Necesidades del espacio: Mesas para la actividad expresiva y creativa. Ambiente iluminado y ventilado.

Dinámica 3: Qué siento con la palabra “menopausia”

Objetivo: Esta dinámica sirve como disparador para abrir la conversación sobre cómo se sienten las participantes frente a la palabra *menopausia*, a partir de sus creencias, experiencias corporales y significados simbólicos.

Qué hace la tallerista

Coloca en el suelo diferentes palabras formando un círculo. Se pueden utilizar palabras de acción (correr, bailar, parar, fluir), palabras que expresen emociones (alegría, calma, rabia, confusión), sensaciones corporales (calor, cansancio, tensión, alivio) o metáforas vitales (cambio, transformación, viaje, apertura).

Invita a las participantes a caminar alrededor del círculo y a detenerse frente a la palabra que mejor represente cómo se sienten en ese momento al pensar en la menopausia. Se propone hacerlo desde la escucha del cuerpo y sin necesidad de explicarlo de inmediato.

Una vez que todas están situadas, la tallerista abre el diálogo para que, de manera voluntaria, puedan compartir por qué han elegido esa palabra y qué vivencias, sensaciones o imágenes les evoca. También puede preguntar si sienten que falta alguna palabra que no esté representada. En ese caso, es importante contar con materiales para escribirla y sumarla al círculo, dando espacio a lo que emerge del grupo.

Finalmente, se comparten las reflexiones en grupo, favoreciendo la escucha respetuosa, la empatía y el reconocimiento mutuo. A partir de lo que aparece en esta dinámica, la tallerista puede abrir otros espacios de diálogo o proponer nuevas actividades que profundicen en cómo les gustaría sentirse o en los apoyos que necesitan.

Materiales: Papeles o cartulinas con palabras escritas previamente.

Necesidades del espacio: Suelo amplio donde las participantes puedan caminar con comodidad. Ambiente iluminado y ventilado.

2.3. Módulo: Tu cuerpo es tuyo

La información básica sobre el contenido de este taller se encuentra en el Módulo 3 del curso "**Saber para disfrutar**". Dicho material puede consultarse para familiarizarse con los temas a tratar y utilizarse como apoyo durante la sesión.



Objetivos

Entender qué es y en qué consiste el proceso de medicalización del cuerpo de las mujeres en menopausia (quiénes intervienen, a qué responde, qué riesgos y opciones de tratamiento existen, etc.), así como conocer experiencias en torno a este proceso y detectar buenas prácticas entre profesionales.

Ideas claves

- Es necesario un cambio de enfoque para entender la menopausia desde el modelo biopsicosocial ambiental.
- La menopausia evidencia el paso del tiempo en el cuerpo, y esto va contra el mandato hacia las mujeres de permanecer jóvenes y atractivas, reproduciendo así la violencia estética.
- En relación a los medicamentos: no actúan de la misma manera en el cuerpo de mujeres y hombres, por lo que las dosis deberían ajustarse. Sobre la terapia hormonal de la menopausia (THM), la evidencia científica no respalda su uso para prevenir enfermedades. Se recomienda emplearla únicamente cuando exista una indicación médica clara, siempre a la dosis más baja posible y por el menor tiempo necesario.
- La indicación médica es una recomendación que puede seguirse o no, según la Ley de autonomía de pacientes.
- Una buena práctica clínica incluye conocer las condiciones sociales en las que vive la persona.

Recursos

Video y podcast



Ver



Escuchar

En ambos recursos se propone desmontar mitos sobre la menopausia y analizar esas narrativas sociales que influyen en la forma en la que las mujeres experimentamos este proceso vital.

Libro

Para ampliar y profundizar en estos contenidos, se puede consultar el libro **“Salud para disfrutar sin límite de edad: Guía de acompañamiento para la salud de las mujeres basada en la evidencia científica”**, disponible en la web del proyecto. El primer capítulo, “La menopausia no es una enfermedad”, aborda esta temática con mayor detalle.



Leer

Dinámica 1: Dinámica: Dibujamos el sentir

Objetivo: Favorecer la apertura emocional y la reflexión sobre la etapa que se está viviendo o descubriendo.

Qué hace la tallerista

Propone dibujar el “paisaje” que represente cómo se sienten con respecto a la proximidad de la menopausia, al haberla alcanzado o con respecto a la vejez. Los dibujos pueden reflejar una tormenta, un río que fluye, nubes, flores abiertas u otras imágenes simbólicas. Se respeta el tiempo y el espacio que cada mujer necesite.

Se propone compartir con el grupo lo que cada una haya querido expresar, siempre de manera voluntaria, sin presionar a nadie. Luego invita a colgar los dibujos en la cuerda previamente dispuesta, de modo que formen parte de un mural temporal del taller, un “mapa del sentir”.

La tallerista guía la conversación sobre emociones, cambios físicos y sociales, y cómo estas experiencias se vinculan con mandatos socioculturales como los ideales de belleza, la violencia estética, los estereotipos de género y las presiones sociales. También se puede abrir diálogo sobre la autonomía frente a los tratamientos médicos, la terapia hormonal y la toma de decisiones informadas sobre el propio cuerpo, considerando factores biopsicosociales y contextos de vida.

Se puede proponer fotografiar los dibujos para llevar a casa el sentir colectivo y visibilizar la pluralidad de experiencias, siempre respetando la privacidad de las participantes.

Materiales: Cartulinas para cada participante, lápices de colores, rotuladores, ceras, cuerda y palillos para hacer el tendedero de los dibujos.

Necesidades del espacio: Mesas amplias o varias mesas para trabajar en grupos pequeños, asegurando comodidad y libertad de movimiento para dibujar. Valorar previamente dónde se va a colgar la cuerda. Ambiente iluminado y ventilado.

Dinámica 2: ¿Quién quiere llevar esta mochila?

Objetivo: Reflexionar colectivamente sobre los malestares comúnmente asociados a la menopausia. Favorecer el diálogo en torno a cómo la información con perspectiva feminista y científica, así como los recursos comunitarios e institucionales disponibles, pueden ayudar a dilucidar el verdadero origen de esos malestares

Qué hace la tallerista

Lleva preparados varios recortes de cartulina en forma de pesas de 1 kg, cada uno con una carga habitual de las mujeres (cuidados, carga mental, etc.) y/o síntomas asociados a la menopausia (sofocos, insomnio, niebla mental, irritabilidad, baja libido, sequedad vaginal, etc.), y además incluye algunas pesas en blanco para completar durante la actividad. Durante la dinámica, va nombrando los síntomas en voz alta y colocándolos simbólicamente dentro de una mochila, explicando cómo cada uno añade un peso que muchas mujeres cargan. Luego pregunta al grupo: “¿Falta algo más que hayan oído?” y, si surgen nuevos aportes, los escribe en las pesas en blanco y los añade también a la mochila. A continuación, formula la pregunta central: “Y ahora, ¿quién quiere coger esta mochila?”.

Esta actividad permite iniciar un diálogo sobre cómo el imaginario social ha transformado la menopausia en una experiencia cargada de síntomas que muchas mujeres viven como malestares. A partir de aquí, la tallerista conduce la reflexión clave sobre cómo cambia la experiencia individual y colectiva cuando existe información con perspectiva feminista y científica, acompañamiento, autocuidado, redes comunitarias e institucionales y políticas públicas, y cómo las mujeres pueden atravesar esta etapa reconociendo y comprendiendo los cambios que ocurren y afrontándolos.

Materiales: Cartulinas o papeles recortados en forma de pesas (1kg cada una). Rotulador. Una mochila.

Necesidades del espacio: Sillas dispuestas en semicírculo para la escucha y participación activa. Ambiente iluminado y ventilado.

Dinámica 3: Viaje al placer

Objetivo: Dirigir una visualización para conectar con sensaciones placenteras, cultivar la presencia corporal y favorecer un estado de calma y disfrute.

Qué hace la tallerista

Antes de iniciar la visualización, guía a las participantes a encontrar una postura cómoda, ya sea sentadas o acostadas. Invita a relajar el cuerpo poco a poco, sentir los apoyos, conectar con la respiración y reconocer el espacio como un lugar seguro y cuidado.

La visualización propone imaginar un sendero de montaña recorrido descalza, sintiendo el tacto fresco de la tierra, su olor, la presencia de los árboles y los sonidos del entorno: pájaros, una cascada a lo lejos... Se acompaña a percibir la tranquilidad del camino y la conexión con las propias sensaciones corporales: tal vez el calor suave del sol sobre la piel, o una brisa ligera que refresca y oxigena.

Durante el recorrido, aparece una higuera cargada de frutos. La tallerista invita a detenerse, observarla, elegir un higo maduro y saborearlo lentamente, conectando con su dulzura, su textura y el propio deseo.

La tallerista anima a que cada participante perciba la escena como si fuera real: aromas, sonidos, texturas, sabores y movimientos se exploran de manera pausada, invitando a disfrutar de cada sensación.

Para cerrar, la tallerista acompaña un regreso amable al espacio: sentir nuevamente el cuerpo, la respiración, la sala... y abrir los ojos cuando cada una lo necesite. Después facilita un breve momento de reflexión grupal para compartir emociones, sensaciones o recuerdos, siempre respetando la intimidad y el ritmo de cada participante.

Cada tallerista puede guiar la visualización desde su propia sensibilidad y estilo, haciendo que el 'Viaje al placer' se viva de manera única en cada grupo.

Materiales: Ninguno específico; opcional música, aromas (como aceites o incienso) o elementos de la naturaleza para reforzar la visualización.

Necesidades del espacio: Ambiente sin interrupciones, ventilado, con espacio para sentarse o acostarse (en este caso el centro o la tallerista deberá aportar colchonetas)

2.4. Módulo: Sexualidad y placer

La información básica sobre el contenido de este taller se encuentra en el Módulo 4 del curso "**Saber para disfrutar**". Dicho material puede consultarse para familiarizarse con los temas a tratar y utilizarse como apoyo durante la sesión.



Objetivos

Dar la importancia que tiene a la sexualidad de las mujeres, identificar los elementos sociales que no han contribuido a su desarrollo y potenciar la oportunidad para reconectar con el propio cuerpo y el placer.

Ideas claves

- La sexualidad es una dimensión importante de todo ser humano y cambia a lo largo de la vida.
- La importancia de reconocerse en el propio cuerpo.
- Conectar con el placer de los sentidos.
- Darse tiempo y espacio a una misma.

Recursos

Video y podcast



Ambos recursos exploran cómo entender y abrazar la madurez con plenitud, liberándonos de las cargas emocionales que puedan surgir. Nos sumergimos en un tema crucial pero a menudo subestimado: el placer y la sensualidad sin límites de edad.

Libro

Para ampliar y profundizar en estos contenidos, se puede consultar el libro **“Salud para disfrutar sin límite de edad: Guía de acompañamiento para la salud de las mujeres basada en la evidencia científica”**, disponible en la web del proyecto. La tercera parte, “Salud para disfrutar: sensualidad y sexualidad”, aborda este tema con mayor detalle.



Infografías

Tienes a tu disposición una infografía sobre sexualidad y menopausia traducida a dos idiomas para que puedas descargarla y compartir.



Descarga

Dinámica 1: Cinefórum. Mi renacimiento personal

(A partir del audiovisual “Placer y sensualidad”: salud para disfrutar sin límites)

Objetivo: Promover la reflexión sobre el derecho al placer, la sensualidad y el disfrute en todas las etapas de la vida. Invitar a cada mujer a visualizar una nueva etapa centrada en sus propios deseos, proyectos y placeres, liberándose de los mandatos del cuidado y la invisibilización.

Qué hace la tallerista

Proyecta el audiovisual “*Placer y sensualidad: salud para disfrutar sin límites*”, que aborda la sensualidad, el goce y la vitalidad en mujeres en la segunda mitad de la vida. Tras la proyección, guía una breve conversación en círculo para que las participantes compartan momentos, ideas o reflexiones que les hayan provocado un “clic” o un “ajá”, es decir, algo que no se habían cuestionado antes o que les ha abierto una nueva perspectiva.

A continuación, entrega hojas para que cada mujer escriba una “Carta de renacimiento”, un mensaje íntimo dirigido a sí misma desde el deseo, la libertad y la autonomía, invitándolas a reflexionar sobre sus propios proyectos y placeres. Facilita la puesta en común de cómo ha sido y qué han sentido al escribir esta carta.

Materiales: Es recomendable tener el audiovisual descargado, o bien contar con buena conexión a internet para reproducirlo durante el taller. Hojas y bolígrafos.

Necesidades del espacio: Reproductor de video y pantalla. Sillas y mesas o superficies donde escribir cómodamente, ambiente seguro, tranquilo, ventilado y luminoso que favorezca la concentración y la reflexión.

Dinámica 2: Placeres cotidianos (a partir del podcast “Placer y sensualidad: salud para disfrutar sin límites”)

Objetivo: Reavivar la conexión con los sentidos en la vida diaria y disfrutar de experiencias sensoriales conscientes.

Qué hace la tallerista

Antes del taller, envía el podcast a las participantes o hace un resumen breve de su contenido, que aborda el placer y el autocuidado en la madurez. Durante la actividad, abre la conversación sobre cómo desde la curiosidad y presencia, activar los cinco sentidos (olfato, oído, tacto, vista y gusto) pueden generar placer en actos cotidianos. Propone explorar cada uno con imágenes o elementos aportados por la talleristas o las propias participantes:

- **Olfato:** aromas que evoquen recuerdos agradables, como pan recién horneado. Oler flor de lavanda o manzanilla.
- **Gusto:** degustar lentamente chocolate, frutas u otros alimentos placenteros.
- **Oído:** escuchar música evocadora o sonidos de la naturaleza.
- **Tacto:** experimentar la textura de objetos, tocarse la piel suavemente o visualizar el tacto de los pies descalzos con la hierba.
- **Vista:** visualizar un paisaje evocador como el mar o un atardecer.

Se invita a cada mujer a prestar atención plena a sus sensaciones con cada propuesta. Después de evocar cada sentido, ofrece unos minutos para pensar y decir o escribir qué les viene con cada uno de ellos. Al final, preguntar cuál sentido creen que potencian más y cuál menos, abriendo la reflexión sobre ello.

La sabiduría sensorial habita en cada una, solo hay que despertarla con conciencia.

Materiales: Crema de manos con aroma agradable para automasaje, alimentos para degustar lentamente, objetos para tacto o exploración sensorial, música, elementos visuales (fotos, postales, paisajes).

Necesidades del espacio: Mesa para disponer los materiales y espacio suficiente para que cada participante explore cómodamente los sentidos. Ambiente aireado y luminoso.

Dinámica 3: La caja de mis sentimientos

Objetivo: Abrir conversaciones sobre placer, deseo, anatomía de los órganos sexuales pélvicos, cuidado de la vulva, entre otros temas que pueden salir, permitiendo que cada mujer exprese lo que desea sin ser identificada.

Qué hace la tallerista

Invita a las participantes a escribir pensamientos, dudas o sentimientos vinculados a la sexualidad y el cuerpo que cambia. Pueden salir cuestiones como: recuperación de la libido, salud de la vulva, dolor pélvico o experiencias sexuales no deseadas. Se indica que plieguen el papel y lo depositen en una caja o cofre, recalando que los aportes son anónimos salvo que la autora decida compartirlos voluntariamente.

En el momento oportuno del taller, la tallerista lee en voz alta lo escrito en los papeles, con las pausas necesarias entre cada lectura para que cada participante pueda comprender lo expresado. Acompaña en la interpretación o comprensión de dudas y experiencias, facilitando la reflexión grupal siempre desde el respeto y priorizando la escucha de todas las voces.

Si durante el taller emergen relatos personales vinculados a experiencias de malestar o violencia, la tallerista no realizará valoraciones ni diagnósticos, y pondrá a disposición información sobre recursos especializados de atención a las mujeres y líneas de apoyo.

Materiales: Caja, cofre o cesta; bolígrafos; hojas previamente cortadas en tamaño A6. Aporta imágenes o material anatómico de los órganos sexuales pélvicos internos y externos (vulva, clítoris) para la comprensión del cuidado de la vulva, la vagina y el suelo pélvico.

Necesidades del espacio: Superficie para escribir cómodamente y privacidad sin interrupciones. Ambiente aireado y luminoso.

2.5. Módulo: Estilo de vida y salud

La información básica sobre el contenido de este taller se encuentra en el Módulo 5 del curso "**Saber para disfrutar**". Dicho material puede consultarse para familiarizarse con los temas a tratar y utilizarse como apoyo durante la sesión.



Objetivos

Establecer una mirada de promoción de la salud para identificar los elementos, actividades y dinámicas que permiten mantener y mejorar la calidad de vida.

Ideas claves

- La importancia de la actividad física mediante movimientos conscientes y los beneficios del ejercicio físico, adaptado y progresivo.
- Las pautas básicas de nutrición y análisis de la relación con la comida.
- El fomento del descanso de calidad y estrategias para reducir/evitar el insomnio.
- Condiciones estresantes y cómo manejarlas.
- Efectos negativos del uso de productos tóxicos presentes en la vida cotidiana.
- Efectos beneficiosos del contacto con la naturaleza y con otras mujeres: "la tribu":

Infografías

Tienes a tu disposición infografías sobre estilo de vida traducidas a árabe y rumano para que puedas descargarlas y compartir.



Descarga



Descarga



Descarga



Revista Mujeres y Salud N° 55

Leer



Libro *Salud para disfrutar sin límite de edad*

Leer



Dinámica 1: “Mis objetos de autocuidado”

Objetivo: Explicar qué entendemos por autocuidado, incluyendo no solo hábitos físicos, sino también emocionales, afectivos y simbólicos. Explicar que cada mujer puede tener formas distintas de cuidarse, de manera que la dinámica valore las prácticas que ya realizan.

Qué hace la tallerista

Se puede proponer que cada participante traiga elementos que utilicen para su autocuidado, con el propósito de compartir algunas prácticas y rituales cotidianos. Si no es posible avisar con antelación, se puede pensar en objetos o incluso, buscar en el bolso ¡puede ser una opción muy divertida!. La tallerista puede compartir algunos objetos propios (una pulsera del gimnasio, una crema corporal o un pañuelo que le transmite calma) que le ayuden a ejemplificar la dinámica.

Se realiza una ronda en la que cada mujer muestra sus objetos o acciones de autocuidado y responde, si lo desea, a preguntas como: ¿Por qué este objeto es importante? ¿Qué momento del día o de la semana lo conecta con el cuidado propio? ¿Cómo me hace sentir? Algunas participantes pueden compartir pequeñas historias o recuerdos asociados a su objeto, fomentando la conexión grupal y la reflexión sobre hábitos cotidianos.

La tallerista puede introducir palabras o conceptos generales como cuidado físico, mental, emocional, espiritual, social, lúdico o creativo, para que las participantes amplíen su mirada sobre autocuidado y reconozcan la diversidad de prácticas que sostienen su bienestar.

Se puede invitar a las participantes a tomar una fotografía de los objetos sobre la mesa (físicos o representados por escrito) como recuerdo de todo lo que se ha compartido entre todas, aquello que es singular y que puede resultar accesible para incorporar en el propio autocuidado. Para cerrar, cada participante puede elegir una palabra que represente su compromiso con su cuidado personal.

Materiales: Elementos físicos y simbólicos de autocuidado, traídos por las participantes y/o por la tallerista.

Necesidades del espacio: Espacio tranquilo, aireado y luminoso. Sillas dispuestas en círculo para favorecer la conversación. Mesa o superficie limpia (con mantel opcional) para colocar los objetos.

Dinámica 2: ¿Qué es el cuerpo para mí?

Objetivo: Reflexionar, desde la actividad creativa, sobre el vínculo con el cuerpo, sus necesidades, su historia y el equilibrio entre daño y bienestar. Reivindicar el cuerpo como templo para el disfrute, sin límites de edad ni otros condicionantes impuestos a las mujeres.

Qué hace la tallerista

Entrega una cartulina a cada mujer con materiales para escribir, dibujar o pegar elementos. Invita a realizar una creación libre guiada por dos preguntas clave, que puede leer en voz alta con pausas, dejando tiempo para la introspección y la expresión personal:

- ¿Qué es el cuerpo para mí?
- ¿Cómo lo cuido?

Después de la creación, se propone una breve puesta en común donde cada participante puede compartir lo que desee sobre su trabajo o sobre lo que ha sentido al hacerlo, promoviendo la escucha, el respeto y la valoración de la diversidad de vivencias corporales.

Materiales: Cartulinas, rotuladores, lápices de colores, revistas, tijeras, pegamento.

Necesidades del espacio: Mesas amplias para trabajar cómodamente, ambiente tranquilo, ventilado y acogedor que invite a la conexión consigo mismas.

Dinámica 3: Acciones cotidianas que modulan nuestro bienestar

Objetivo: Explorar en grupo los rituales y hábitos cotidianos o semanales, reflexionando sobre su efecto en la liberación de neurohormonas relacionadas con el bienestar (oxitocina, endorfinas, serotonina y dopamina).

Qué hace la tallerista

Introduce el tema explicando de manera clara y comprensible el papel de las neurohormonas relacionadas con el bienestar (como la oxitocina, las endorfinas, la serotonina y la dopamina) en la regulación emocional, el placer y la salud. Durante el taller, propone ejemplos de rituales y hábitos cotidianos o semanales, por ejemplo, caminatas, contacto afectivo con mascotas, descanso, momentos creativos, humor compartido con las amigas, o el disfrute de una comida tranquila y gratificante.

Facilita la conversación colectiva, invitando a las participantes a compartir sus propias experiencias y prácticas, y a reflexionar sobre cómo estos hábitos impactan en su bienestar físico y emocional.

Para vincular la teoría con la práctica, la tallerista guía una dinámica de collage con recortes de revistas, en la que cada mujer representa actividades, vínculos, espacios o rituales que podrían potenciar su bienestar.

Durante toda la sesión, la tallerista acompaña con atención, escucha activa y apoyo, asegurando que cada participante se sienta contenida y motivada a explorar y reconocer sus propios recursos de autocuidado.

Materiales: Revistas variadas, tijeras, pegamento y cartulinas. Música suave de fondo (opcional) para acompañar la actividad. Merienda sensorial opcional: frutas, chocolate y/o infusiones, con servilletas y vasos.

Necesidades del espacio: Mesas amplias para trabajar con materiales, ambiente iluminado y ventilado.

Cierre y seguimiento

El cierre del taller constituye un momento clave para consolidar los aprendizajes, reforzar el vínculo creado entre las participantes y valorar conjuntamente la experiencia vivida. Es una oportunidad para recoger impresiones, puedes usar para ello la guía de valoración del taller (anexo 3), reconocer los avances individuales y colectivos, y generar un espacio de cuidado emocional antes de finalizar la sesión. Además, este momento permite abrir la puerta a la continuidad del proceso, ofreciendo recursos y apoyos que faciliten el acompañamiento más allá del taller, fortaleciendo así el impacto educativo y el bienestar de las mujeres participantes.

A continuación, se destacan algunos puntos a tener en cuenta en el cierre del taller y el seguimiento de las participantes.

Cierre y evaluación participativa:

- Recoger la experiencia y satisfacción de las participantes.
- Realizar una encuesta de satisfacción y preguntar sobre la continuidad o sugerencias de mejora (Propuesta de encuesta en el Anexo 3).
- Preguntar: "¿quién quiere un abrazo?" y ofrecer un abrazo reconfortante a todas las que lo deseen.

Otros recursos y redes de apoyo

- Puede ser valioso ofrecer recursos que acompañen el aprendizaje, como fotocopias con textos explicativos del módulo, esquemas de la anatomía de los órganos genitales o referencias a libros y materiales complementarios.
- También es importante dar información sobre grupos o espacios comunitarios que ofrezcan apoyo, así como oportunidades para la creatividad, la conversación y el intercambio de experiencias, donde las mujeres puedan sentirse acompañadas y reconocidas.
- Por último, conviene señalar fuentes confiables para profundizar en los temas tratados, como las que se encuentran en la Red de Mujeres por la Salud (CAPS) y la revista Mujeres y Salud (MyS).
- (www.capsmujeresysalud.org) y la revista Mujeres y Salud (MyS).

Las participantes pueden hacerse socias de CAPS o suscriptoras de la revista Mujeres y Salud para acceder a contenidos, investigaciones y experiencias relacionadas con la salud de las mujeres, desde una perspectiva feminista, interseccional y de Derechos Humanos.

Cuidados de la tallerista

La tallerista, al guiar a mujeres en la segunda mitad de la vida a través de temas sensibles como la salud, los ejes de discriminación, la medicalización de la menopausia, el o la sexualidad, puede encontrarse con reacciones o emociones intensas y despertares de conciencia en las participantes. Es crucial que la tallerista cuide de su propia salud emocional y física.

Al terminar el taller, se puede sentir el peso de las emociones compartidas, el cansancio de sostener un espacio intenso y la necesidad de recomponerse. Es momento de acoger lo vivido: hablar con alguien de confianza, reconocer sus límites, descansar, respirar y registrar aprendizajes. Cuidarse a sí misma no es un lujo, sino un acto de respeto propio y hacia quienes acompañó; al honrar su bienestar, sostiene también la fuerza, la seguridad y la confianza del espacio que comparte.

Además, tener presente posibles dificultades que puedan aparecer en el desarrollo del taller permite realizarlo con mayor seguridad y confianza. A continuación se presentan algunas de las dificultades así como posibles estrategias para afrontar los retos.

Estrategias para afrontar posibles retos

Durante una sesión, puede suceder que alguna mujer se emocione profundamente, sienta rabia, miedo o tristeza. Esto es natural: cuando se habla del cuerpo, del deseo o de la historia vivida, se despiertan memorias y emociones que forman parte de nuestra experiencia individual, y muchas veces colectiva, como mujeres.

La tallerista puede sostener el espacio con cuidado, respeto y escucha, ayudando a que lo que surge pueda ser reconocido y acompañado de manera colectiva y amorosa.

Aquí tienes algunas propuestas:

- **Haz una pausa:** mira a la mujer con calma, con empatía. Tu serenidad le ayudará.
- **Dile que no es su culpa:** pon en palabras que es natural sentir lo que siente. Que no está “mal” ni puede que sea a la única a la que le pasa.
- **Ofrece sostén:** pregunta suavemente si quiere quedarse en el grupo, salir un momento o simplemente guardar silencio. Dale opciones.
- **Propón algo sencillo:** puede beber agua, escribir en un papel lo que le pasa, o sentarse a un lado un rato. Son gestos pequeños que alivian.
- **Refuerza la idea** de que pedir ayuda no es señal de debilidad, sino un acto de autocuidado y de poder personal.

Cuando surjan inquietudes comunes en el grupo, la tallerista puede orientar sobre qué profesional puede ayudar en cada caso, por ejemplo, matronas, fisioterapeutas o fisiosexólogas/os, quienes podrán ofrecer información, estrategias de autocuidado y apoyo para mejorar el bienestar y la calidad de vida.

Adaptación de la tallerista a las necesidades del grupo

Aunque la sesión esté cuidadosamente planificada y la dinámica tenga un hilo conductor, es fundamental que mantengas una actitud abierta y flexible. Las sesiones son espacios vivos donde pueden emerger recuerdos, emociones y descubrimientos inesperados.

Es importante no forzar el plan inicial, sino sostener lo que aparece, dar espacio y reconocer la importancia de ese instante. Es más valioso acompañar con empatía y cuidado que cumplir estrictamente el guión previsto.

La adaptación implica:

- Escuchar sin juzgar.
- Validar la experiencia como legítima y valiosa.
- Hacer una pausa en la dinámica si el grupo lo necesita.
- Recordar que la confidencialidad protege lo que se comparte.
- Retomar después el hilo de la temática, integrando lo vivido.

Cuando creas que la cosa va mal...confía

No todos los talleres se dan en el escenario ideal. Puede que la tallerista llegue cansada, que el grupo resulte ser mucho más pequeño o numeroso de lo esperado, que no se puedan realizar las dinámicas planificadas o que haya una persona que interrumpa constantemente. En esos momentos, es fácil sentir que el taller se te va de las manos.

Sin embargo, **el taller no tiene por qué seguir un guion rígido:** es un espacio de encuentro participativo. Y cuando algo no sale como se esperaba, la clave es confiar: en el trabajo previo, en el poder del grupo, en los propios recursos, en el espacio de cuidado, en la espontaneidad, en la creatividad, en la capacidad de adaptación y, sobre todo, en disfrutar del taller.

Esto significa:

- Reírse con las participantes de las pequeñas dificultades.
- Cambiar de estrategia y simplificar si hace falta.
- Convertir un imprevisto en oportunidad para conectar más con el grupo.
- Tener presente que tu preparación para ofrecer un taller hará que te adaptes con confianza y fluidez.

La energía vital y el entusiasmo genuino de la tallerista contagian y transforman el ambiente. A veces, un taller reducido se vuelve más íntimo y poderoso; una interrupción puede abrir un tema que enriquece; un día de cansancio personal puede terminar en un encuentro cálido y liberador para todas.

Cuando hay conversaciones paralelas:

Las conversaciones paralelas suelen darse por la necesidad de expresarse e interaccionar entre las participantes, y acarrea dificultades para mantener la atención y el equilibrio en la participación del grupo.

Algunas clave para evitar conversaciones paralelas son:

- Acércate con amabilidad y pide atención: “Chicas, vamos a escucharnos todas, porque lo que le sirve a una puede servirnos a todas”.
- Invita a que si hablan de prácticas de autocuidado o experiencias entre ellas, que lo compartan al grupo como aprendizaje colectivo.
- Si se repite mucho, acuerda una “señal suave” (una palmada, una sonrisa, un gesto) para recordar que la escucha es parte del cuidado.

El objetivo no es controlar, sino cuidar el clima del grupo para que todas se sientan incluidas, escuchadas y parte de una misma experiencia.

Para saber más

Para profundizar en los contenidos de esta guía y contar con referencias confiables en salud, autocuidado, y derechos de las mujeres, se sugieren los siguientes recursos:

- VV.AA. (CAPS), “Salud para disfrutar sin límite de edad: Guía de acompañamiento basada en la evidencia”. Instituto de las Mujeres.
- Web del proyecto: <https://capsmujeresysalud.org/salud-para-disfrutar/>
- Revista Mujeres y Salud (MYS), N° 55, “Salud para disfrutar”

Libros:

Freixas Farré, Anna. *Tan frescas: mujeres maduras en el siglo XXI.* Ed. Paidós Ibérica, ISBN: 9788449328664.

Freixas Farré, Anna. *Sin reglas: erótica y libertad femenina en la madurez.* Ed. Capitán Swing, ISBN: 9788494740893.

Freixas Farré, Anna. *Nuestra menopausia: una versión no oficial.* Ed. Capitán Swing, ISBN: 9788412779806.

Greer, Germaine. *El cambio: mujeres, vejez y menopausia.* Ed. Anagrama, ISBN: 9788433902078.

Gunter, Jennifer. *Manifiesto por la menopausia.* Trad. Victoria Simó Perales. Ed. Timun Mas, ISBN: 9788448028268.

Andrés Domingo, Paloma. *Menopausia: una mirada feminista desde el buentrato.* Ed. Catarata, ISBN: 9788413524672.

Briden, Lara. *Cómo mejorar tu salud hormonal: la guía definitiva para tener hormonas sanas después de los 40.* Ed. Ginecosofía, ISBN: 9789566052036.

Esteban Galarza, Mari Luz. *El manifiesto de las mujeres viejas.* Ed. La Oveja Roja, ISBN: 9788416227389.

Manso Benedicto, Mónica. *La menopausia consciente.* Ed. RBA Libros, ISBN: 9788491181873.

Al Adib Mendiri, Miriam. *Hablemos de menopausia.* Ed. Anaya Multimedia, ISBN: 9788441548480.

Anexos

Anexo 1: Propuesta cartel convocatoria taller



Salud para
disfrutar
sin límite de edad

Taller

Imparte _____

 ____/____/____ : ____h

 _____

Organiza: _____



   

Anexo 2: Listado de dinámicas propuestas por taller

Módulo 1: SALUD CON PERSPECTIVA DE GÉNERO (MORBILIDAD DIFERENCIAL)

Dinámica: Cineforum. ¿Morbi qué?

Dinámica: Partícipes de nuestra propia salud

Dinámica: ¿Qué es la salud?

Módulo 2: MENOPAUSIA: LA FALSA CRISIS DE LOS 50

Dinámica: Cineforum. Resignificando la menopausia

Dinámica: Lo que arde y lo que nace.

Dinámica: Qué siento con la palabra “menopausia”

Módulo 3: TU CUERPO ES TUYO

Dinámica: Dibujamos el sentir

Dinámica: ¿Quién quiere llevar esta mochila?

Dinámica: Viaje al placer

Módulo 4: SEXUALIDAD Y PLACER

Dinámica: Cineforum. Mi renacimiento personal

Dinámica: Placeres cotidianos

Dinámica: La caja de mis sentimientos

Módulo 5: ESTILO DE VIDA

Dinámica: “Mis objetos de autocuidado”

Dinámica: ¿Qué es el cuerpo para mí?

Dinámica: Acciones cotidianas que modulan nuestro bienestar

Anexo 3: Propuesta de valoración del taller

Estas preguntas son una propuesta para recabar información de las participantes sobre el desarrollo del taller. Permiten identificar qué ha funcionado bien y qué aspectos podrían mejorarse.

1. ¿Cómo valoras tu grado de satisfacción general con el taller? (1–10)
2. ¿El taller ha sido como esperabas?
 - a. ¿Por qué?
3. ¿Te has sentido cómoda, tanto en el espacio como en el grupo?
4. ¿Qué te ha parecido el desarrollo del taller en relación con:
 - a. Los materiales utilizados
 - b. Las dinámicas
 - c. La dinamización de la tallerista
5. ¿Qué has aprendido?
6. ¿Has echado algo en falta?
7. ¿Recomendarías este taller a otras mujeres?

Anexo 4: Recursos de apoyo ante situaciones de violencia

En caso de que durante el taller surjan relatos de experiencias difíciles o vinculadas a violencia, la tallerista podrá poner a disposición de las participantes información sobre recursos especializados disponibles en el territorio o de alcance estatal.

Esto incluye:

- Teléfono 016: atención gratuita, confidencial y 24 h, con información, asesoramiento jurídico y psicosocial en múltiples idiomas.
- Teléfonos de atención y recursos de cada comunidad.
- Centros de atención a la mujer y centros de acogida: disponibles en las distintas comunidades autónomas a través del Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades y servicios sociales locales, donde se ofrece orientación, acompañamiento, asesoramiento jurídico y apoyo psicosocial.

El objetivo es que cada participante pueda, de manera voluntaria, contactar con entidades especializadas según su situación particular.

Información general y recursos oficiales

Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (Ministerio de Igualdad) – Portal institucional con información sobre qué es la violencia de género, cómo detectarla, a quién dirigirse, materiales de sensibilización y estadísticas.

[Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género – Igualdad.gob.es](https://www.igualdad.gob.es/)

Sección de Violencia de Género – Ministerio de Igualdad – Página con información destinada tanto a víctimas como a profesionales y al entorno, incluyendo guías y recursos de apoyo.

[Violencia de Género – Ministerio de Igualdad](https://www.igualdad.gob.es/)

Guías y documentación práctica

Guía del sistema de acción y coordinación en casos de violencia de género en España – Documento oficial para conocer cómo está estructurado el sistema de atención, recursos y coordinación interinstitucional.

[Guía del sistema de acción y coordinación en casos de violencia de género en España](https://www.igualdad.gob.es/)

Centro de Análisis y Programas Sanitarios (CAPS)

Rambla Santa Mònica 10, 1r (Edifici UGT). 08002 Barcelona

caps@capsmujeresysalud.org

Salud para
disfrutar
sin límite de edad



 Instituto de
las Mujeres

