

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Materiales	Responsable
Acomodo del espacio	Arreglar la sala de capacitación con el acomodo de sillas, coffe break (a fuera de la sala de capacitación)	30 MIN		Servicio Social
Registro	Registrar a todas las participantes con nombre, colonia, teléfono y firma	10 min	Hoja de registro	Servicio Social
Bienvenida	Dar la bienvenida a las participates	5 min	No aplica	María Elena o Belén
¿qué son los circulos de mujeres?	Queridas mujeres valientes,	5 min	No aplica	María Elena o Belén
Objetivos y encuadre		5 min	No aplica	María Elena o Belén
Presentacion se participantes	Es un honor y un placer darles la bienvenida a este espacio seguro y de apoyo que hemos creado con el propósito de empoderarnos mutuamente y construir herramientas que nos permitan forjar relaciones afectivas más saludables. En este grupo, nos unimos como hermanas, compartiendo experiencias, fortalezas y la determinación de crear un cambio positivo en nuestras vidas.	10 min	No aplica	
Expectativas		15 min	No aplica	María Elena o Belén
Acuerdos y compromisos	Entendemos que cada una de ustedes ha recorrido un camino único y ha enfrentado desafíos difíciles. La violencia, en cualquiera de sus formas, deja cicatrices profundas, pero también sabemos que la resiliencia y la fuerza que reside en cada una de ustedes son inquebrantables.	15 min	Papel imprenta y plumones	Servicio Social
¿Cómo aprendiste a ser mujer?		20 min	No aplica	
Receso	Este proceso grupal no solo busca brindar un espacio de sanación, sino también proporcionar herramientas prácticas y recursos que les permitan cultivar relaciones basadas en el respeto mutuo, la comunicación efectiva y el amor propio. Juntas, exploraremos estrategias para	15 min	Coffe break	

	construir una base sólida que nos permita crecer como individuos y en nuestras interacciones con los demás.			
¿Qué está hecho para hombres y para mujeres?		15 min	Libreta y pluma	María Elena o Belén
Roles y estereotipos	Cada una de ustedes es una luz única y valiosa, y aquí nos comprometemos a crear un entorno donde puedan florecer y brillar. Este grupo no solo es un refugio, sino también un laboratorio de transformación donde aprenderemos unas de otras y construiremos puentes hacia la felicidad y la estabilidad emocional.	20 min	No aplica	
¿Qué te gusta de ser mujer?		20 min	No aplica	Servicio social
Reflexion	Al unirnos, creamos una red de apoyo que supera las barreras individuales, y juntas podemos superar cualquier obstáculo. Este es un espacio libre de juicios, donde la empatía y la comprensión son la base de nuestras interacciones.	15 min	No aplica	María Elena o Belén
Respiración de agradecimiento		10 min	(podríamos usar música)	María Elena o Belén