



Ejercicio 1.3.1. Repartiendo mi vida.

Toma una hoja en blanco y piensa que representa todo el tiempo que tienes disponible en un día de tu vida cotidiana. Debes distribuir imaginariamente la totalidad de la hoja entre las diferentes áreas, intereses y valores de tu vida.

A continuación, sombrea con diferentes colores la porción de ese tiempo que dedicas a tu actividad laboral, luego al trabajo doméstico, posteriormente al cuidado de niños, niñas, hermanos/as, tus padres u otros familiares. Continúa y sombrea el tiempo que dedicas a tu pareja, a apoyar a otras personas de la comunidad. Por último, sombrea el espacio que dedicas a ti misma. ¿Quedó alguna porción disponible?

Reflexiona sobre el resultado. Puedes apoyarte en las siguientes preguntas:

- ▷ ¿Qué espacio queda para ti?
- ▷ ¿Nuestros valores solo tienen que ver con el tiempo que dedicamos a otras personas? ¿Cuánto importan nuestros gustos, necesidades de aprendizaje, cuidar de nuestro cuerpo?
- ▷ ¿Cómo valoras el tiempo que te dedicas, en calidad y cantidad?

Luego de la reflexión, puedes recrear el espacio que dejaste para ti e invitar a otras mujeres que te acompañen a hacerlo, pudiendo ampliarlo pegando otro papel y dibujando, adornándolo, dándole la forma que desean, soñando cómo quisieran que fuera.

