

## El gato y el ratón

 **Paso:** Uno - ¡Conéctate!

 **Tiempo:** 45 min

### **Espacio y material requerido:**

- Espacio tranquilo donde los participantes pueden sentarse cómodamente;
- Copia del texto para su visualización.

### **Descripción de la herramienta**

1. Informa a los participantes de que vas a contarles una historia, y sólo tienen que seguir tu voz e imaginar lo que se está diciendo o preguntando. (historia en anexo)
2. Toma un cartel, divídelo en dos partes con una línea y dibuja un gato en un lado y un ratón en el otro. Pregunta a los participantes sobre todos los pensamientos, sentimientos y acciones del gato y el ratón. Escríbelos en la parte respectiva del cartel.
3. Inicia una reflexión preguntando:
  - ¿Te pusiste en el rol del ratón y del gato? ¿Cómo te sentiste como un ratón?
  - ¿Cómo te sentiste como un gato?
  - ¿Qué pensabas cuando eras el ratón? ¿Qué hiciste?
  - ¿En qué situación te sentiste débil?
  - ¿En qué situación te sentiste poderoso/a?
  - ¿Cómo entiendes las relaciones de dominación y sumisión? ¿Cuál de éstas es mejor vista en la sociedad? ¿Por qué?
  - ¿Por qué nos gusta el poder? ¿Por qué consideramos que el poder es sexy y la debilidad no?
  - ¿Son las personas que no entran en el ciclo de dominación y sumisión admiradas en la sociedad?
  - ¿Quién en la sociedad está en la posición de poder? ¿Y quién está en la posición de sumisión?
  - ¿Cuáles son las razones para que las personas en posiciones sumisas estén allí? ¿Y por qué están ahí los de las posiciones de poder?
  - ¿Cómo podemos crear un espacio donde las relaciones de poder no existen?
  - ¿Dónde preferirías vivir, en un mundo donde los gatos comen ratones? ¿O dónde pueden vivir juntos?
  - ¿Quiénes son los gatos y los ratones en tu comunidad local?

### **Anexo: Texto para la visualización**

*Respira. Trata de relajar tu cuerpo. Cierra tus ojos. Siéntate cómodo/a.*

*Me imagino que dejo esta sala y salgo de este edificio. Hay un pequeño camino que nunca tomé antes. Decido tomarlo ahora. El pequeño camino va a una vieja casa abandonada. Estoy en la puerta, la abro y entro en la casa. Lo que encuentro es una habitación muy grande y oscura. Puedo caminar por la habitación y mi cuerpo empieza a temblar. Me vuelvo más pequeño/a. Ya tengo el tamaño de un cuaderno y todavía me hago más pequeño/a.*

*Me crece el pelo por todo mi cuerpo, mis dientes crecen, y me doy cuenta de que me he convertido en un pequeño ratón. ¿Cómo me siento en la posición de un ratón? ¿Cómo veo el mundo desde esta posición?*

*De repente, la puerta de la casa se abre y un gato grande aparece y comienza a caminar alrededor de la casa. ¿Cómo me siento? ¿Que pienso? El gato de repente me mira y empieza a caminar en mi dirección. Se acerca más y más. ¿Que puedo hacer? ¿Cómo me siento?*

*Justo cuando el gato está casi a mi lado, mi cuerpo se transforma de nuevo, me convierto en un gato y el gato se convierte en un ratón. ¿Cómo me siento ahora? ¿Cómo veo el mundo ahora cuando soy un gato? ¿Cómo veo el ratón?*

*Decido lo que haré con el ratón. Entonces me adelanto y lo hago. Mi cuerpo tiembla de nuevo y comienza a recuperar su forma y tamaño. Después de recuperar mi forma y tamaño, salgo de la casa y vuelvo a este edificio. Subo las escaleras a la sala y me siento ...*

*Y poco a poco abrimos los ojos.*