## ESCUELA POLÍTICA TRAVESÍAS POR LA PAZ Y LA EQUIDAD DE GENERO TALLER PIELADENTRO: SANANDO HERIDAS PATRIARCALES GUIA INDIVIDUAL

Has un recorrido pieladentro, respira e identifica en tu interior aquella herida que más te genere molestia, o aquella que identifiques que has portado más tiempo, o que viene de una generación anterior. Luego, intenta describirla, con la ayuda de esta guía:

- ¿Cómo es la herida?
- ¿En qué parte del cuerpo se ubica tu herida?
- ¿De qué color es la herida?
- ¿De qué tamaño?
- ¿Tiene una textura?
- ¿Tiene un olor?
- ¿Con qué frases se instaló esta herida en tu vida?
- ¿Cuáles impactos negativos y daños han traído a tu vida esa herida patriarcal?
- ¿En qué se ha convertido convierte la herida?
- ¿Qué contradicciones y tensiones hemos vivido desde esta herida en nuestras relaciones con el propio cuerpo, con la sexualidad, con el dinero, con lo que sé y cómo lo expreso, con las otras mujeres, con los hombres?