

FICHA DE PLANEACIÓN DE CADA SESIÓN PARA FACILITADORAS		
FECHA: Noviembre 7 de 2020	LUGAR: Casas – Classroom – Zoom	DURACIÓN: 8.00 am a 12.30 M
RESPONSABLE: Rosa Castillo		
PARTICIPANTES: Escuelantes Escuela Política Travesía por la paz y la equidad de género.		
NOMBRE DE LA SESIÓN Y/O TEMA: SANANDO HERIDAS PATRIARCALES.		
OBJETIVO DE LA SESIÓN:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los impactos negativos y daños que el sistema patriarcal ejerce en la salud emocional de las mujeres a través del sometimiento de sus aspiraciones, de la negación de sus derechos, de la colonización de sus cuerpos. 2. Observar las contradicciones y tensiones que mujeres, hombres y otros tienen en relación con sus vidas en el seguimiento a los mandatos del patriarcado y la sociedad de mercado. 3. Identificar alternativas de auto reparación, reparaciones simbólicas, espirituales, redes de apoyo, sororidad y justicia restaurativa para la superación de las heridas patriarcales. 		
INDICADOR(ES):		
2.3 Porcentaje de participantes que reporta cambios positivos en su salud emocional (evidenciados en sus actitudes, percepciones, relaciones, dinámicas, conocimientos, decisiones, comprensiones, entre otras) a partir de su participación en la formación en la Escuela Política (sesiones pieladentro, sesiones de las tres espirales, sesiones de activismo y el acompañamiento psicológico feminista).		
CONCEPTOS CLAVES (DEFINICIÓN O GUÍA CONCEPTUAL): patriarcado, Violencia simbólica, violencias y opresiones, salud emocional, heridas patriarcales, mandatos		
PREPARACION DEL LUGAR: Lugar aislado de ruidos y distracciones, tranquilo, espacio amplio y ventilado. Ambientación para la meditación y la introspección		
RECOMENDACIONES PARA VARIACIONES: Teniendo en cuenta, situaciones locativas, menos tiempo, sustitutos de materiales, etc...		

TIEMPO ESTIMADO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS / HERRAMIENTAS	MATERIALES Y REQUERIMIENTOS LOGÍSTICOS
8:00 am Instalación 8:15 am 15 minutos Preparación	<p>Abrir con una canción: Aprenderé La otra/ Maria Ruiz. https://youtu.be/7ggdfIW3xdE</p> <p>Bienvenida, encuadre Jornada de sanación, lugar apacible, aislado de ser posible, poner la vela, visualizar nuestro cuerpo en luz y movimiento. Encargarle al universo este encuentro, tener en mente la palabra liberar, sanar, pensar en cada una y en las demás personas del grupo.</p>	<p>Nos preparamos con una limpieza y despertar de los sentidos, técnica de reconocer y dar bienvenida a las demás.</p> <p>Meditación</p>	<p>canción: Aprenderé La otra/ Maria Ruiz</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7ggdfIW3xdE&feature=youtu.be</p> <p>velita</p>
Momento 1 8:15 am Instalación 8:30 am 15 minutos Elemento /Cartas de acompañamiento para la jornada	<p>Invitamos a cada persona a guiarse por un elemento que elija a su voluntad, puede ser una oración, un poema, una canción que sirva de amuleto o algún otro elemento que desee. Quien desee puede seguir esta actividad, quien no, de las alternativas que desee.</p> <p>Sugerimos para el ejercicio inicial, usar este elemento del Tarot . Sacar una o unas imágenes del tarot para acompañar esta explicación.</p> <p>https://www.tpsiquico.com/es/art%C3%ADculo/temas-psiquicos/lectura-de-tarot-en-linea-gratis/17334</p> <p>Con este ejercicio damos inicio a lo que será nuestra sesion una invitación a sanarnos, a ponerle a nuestra vida respuestas y acciones concretas que nos lleven por el camino de sanar y de abrir otros mundos posibles para nosotras.</p>	<p>Elemento elegido / Tarot en línea – lectura individual</p>	<p>Ver anexo El tarot</p>

<p>Momento 2 8:30 am a 9:00 pm Preguntas individuales</p>	<p>Trabajo individual: Con una pequeña meditación guiada, proponemos un ejercicio individual de desentrañar la herida, tratar de mirarla de frente, detenidamente y describirla.</p> <p>Música para meditación guiada (grabar audio) primero se pone el audio y luego se responde en el formulario</p> <p><i>Guía ejercicio principal: Has un recorrido piel adentro, 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:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cómo es la herida? Imagina que está en una parte de tu cuerpo, en cual parte del cuerpo se ubica tu herida? De qué color es la herida? De qué tamaño? Tiene una textura? Tiene un olor? Una forma? 2. ¿En qué momento de la vida se instaló la herida? Con qué frases se instaló esta herida en tu vida? ¿Con qué acciones o relaciones? 3. Cuáles impactos negativos y daños ha traído a tu vida esa herida patriarcal? ¿Qué efectos ha tenido en tus relaciones con tu cuerpo, con las mujeres y los hombres, con las parejas, con el mundo del trabajo, con tu papel en la vida pública? 4. ¿En qué se ha convertido esta herida en tu vida? (fíjate que es diferente a la pregunta anterior... en la anterior preguntamos daños y efectos, aquí preguntamos en que se convirtió, en que te convertiste tu con esa herida, que mascararas te has puesto para ocultarla, para acallarla o para ponerle pañitos) Qué contradicciones y tensiones hemos vivido desde esta herida en nuestras relaciones con el propio cuerpo, con la 	<p>Introspección - Visualización Preguntas reflexión individual</p>	<p>Formulario google con las preguntas https://docs.google.com/forms/d/1HpgvsoEJQAM5cfZ3GzXXM73LJM7yNwtleHPZ2fP1g9HM/edit</p> <p>Música de meditación y amplificación. https://www.youtube.com/watch?v=XRIgyK6AD2Y&feature=youtu.be</p>
--	---	---	--

	<p>sexualidad, con el dinero, con lo que sé y cómo lo expreso, con las otras mujeres, con los hombres, con otros?</p> <p>Mejor dicho, en que se convirtió esa herida, en qué se ha convertido esta herida hacia ti mismx y en la relación con lxs demás?</p> <p>Ejemplo, me enferma, me hace hostil, me lleva a querer ser protagonista, me hace estar siempre a la defensiva, me deprime, me hace callar, etc.</p>		
<p>Momento 3 9:00 am a 9:30 am Caretas 1</p>	<p>(Se invita a crear una careta/máscara que represente en lo que se ha convertido esa herida)</p> <p>representar enfermedad representar sentimientos o emociones negativas (agresividad, depresión) Representar comportamientos negativos que se han adquirido (estar aisladx, ser muy calladx, no pedir ayuda, etc) Representar problemas en los que me involucre a menudo</p> <p>Todo lo anterior es causado por esas heridas.</p>	<p>Elaboración de careta o máscara 1</p>	<p><u>Para la careta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dibujar o imprimir el patrón enviado en un octavo de cartulina blanca, recortar y pegar los dobleces de la careta ● Colores - marcadores o lápiz <p><u>Otros materiales de ser posibles:</u> Temperas, botones, escarchas, pegante, plumas, semillas, chaquiras, papel de colores.</p>
<p>Momento 4 9:30 am a 10:00 am Cartografía</p>	<p>Ahora vamos a continuar el ejercicio con cartografía, en una silueta, vamos!</p> <p>Mantén tu vela encendida, vamos a invitarnos en esta parte de la actividad a despedirnos de esa herida, vamos a imaginar que es pesada y que no queremos cargarla más en nuestro cuerpo, paso a paso lo hacemos:</p> <p>1. Dibuja tu silueta en medio pliego de cartulina y dibuja la herida en el lugar que lo deseas del cuerpo, con la forma que deseas, un símbolo, una palabra, como quieras.</p>	<p>Cartografía</p>	<p>Medio pliego de cartulina Colores - marcadores o lápiz</p>

	<p>2. Ahora vamos a poner en ese cuerpo también, como se expresa ésta herida en tu vida? Lo que ya identificaste arriba, es decir, cómo aflora, que ocasiona en tu ser, emocional o corporalmente y ponerlo allí en el cuerpo representado en esa silueta. Todos los efectos o daños que te ha causado</p>		
<p>Momento 5 10:00 am a 11: 00 am</p>	<p>Observamos detenidamente nuestro trabajo de careta 1 / máscara y de cartografía! Invitamos a dejar ir, a una urgente necesidad de sanar de dejar salir</p> <p>Escuchamos la canción RESPIRA de Natalia Coco-: https://youtu.be/Qlt27_Golg</p> <p>Hacemos una breve introducción: Las heridas como aliadas y maestras. La herida me la proporcionó el sistema, <u>su cicatrización y sanación, es mi decisión y mi obra.</u></p> <p>Grabar un pequeño video</p> <p>Yo puedo construir el tipo de persona en la que me quiero convertir o la que soy, el tipo de presencias, rasgos, creencias, energías, reacciones y relaciones que decido que hagan parte de mi personalidad a través de este proceso. <u>Importante: NO REPETICION</u></p> <p>Canción te prometo: La Otra y las locas del Co. : https://youtu.be/u6VWIGU44gc</p> <p>Ahora vamos a la construcción de mi máscara liberadora, a partir de la respuesta a la pregunta como quiero vivir? Que deseo profundamente para mi ser? Como sería yo sin heridas patriarcales ...</p>	<p>Elaboración de careta o máscara 2</p>	<p><u>Para la careta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dibujar o imprimir el patrón enviado en un octavo de cartulina blanca, recortar y pegar los dobleces de la careta ● Colores - marcadores o lápiz <p><u>Otros materiales de ser posibles:</u></p> <p>Busca lo que tengas en casa, pedacitos de tela, cintas, lana, Temperas, botones, escarchas, pegante, plumas, semillas, chaquiras, papel de colores.</p>

	Tomar foto de la careta y subirla al chat grupal		
<p>Momento 6 11 am a 12:00 am Zoom</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Abrir con una canción Charo Bogarin y Malena Muyala – Pasos.. : https://youtu.be/puP_0EIM2Fg TODO PASA – el tiempo , la vida , alcanzar el tiempo para hacer sentir vivir y hacer lo que hay que hacer para vivir mejor. ● Retroalimentación y conversa Preparar power point con estas y un ejemplo en la silueta ● Compartir la mirada sobre las heridas que sostenemos como patriarcales: <ol style="list-style-type: none"> 1. No soy lo suficiente: heridas en el cuerpo y la identidad. Ejemplos 2. No tengo lo suficiente: sentimiento de carencia, dependencia económica Ejemplos 3. No sé lo suficiente: sentimientos de ignorancia, de incomprensión o dificultad de aprendizaje. Ejemplos 4. No debo: heridas en la sexualidad, vergüenza por el deseo, etc Ejemplos 5. No puedo: sentimiento de inutilidad, de indefensión o inferioridad frente a la vida y los retos Ejemplos ✓ Sacar del texto o del drive las fotos para tenerlas listas como ejemplos. ✓ Invitarles a identificar en su trabajo del día estas formas que toman las heridas, pedirles que visualicen cuál de las cinco es. ✓ Explicación mirada feminista, críticas y aportes necesarios en salud emocional y feminismo. Que significa máscara y por qué es importante deconstruir esta idea. Sacar algunas diapositivas de orientación 	<p>Retroalimentación y conversa</p>	<p>Medios y condiciones para zoom Preguntas Trabajo realizados</p>

	<p>feminista sobre salud, tratamiento etc. significado de salud emocional feminista</p> <p>Armar cuatro o cinco diapositivas con las ideas</p> <p>✓ Compartir preguntas para abrir la conversa</p> <p>a. Como se ha resistido? Ejemplos de cómo han logrado sobreponerse, seguir adelante Intercambio de experiencias resilientes.</p> <p>b. Por qué es importante la salud emocional, y sanar las heridas del patriarcado?</p> <p>c. Para que hacemos este camino?</p> <p>d. Cual es la meta o el sueño.. la apuesta...</p> <p>Tener en cuenta: En medio de las afectaciones, poco a poco, van surgiendo las resistencias. Por las grietas del dolor, se cuela la capacidad de reconstruirse, la llamada resiliencia. Como han ido convirtiendo sus heridas y las máscaras dolorosas con las que han intentado evitar el sufrimiento que entrañan, en posibilidades de reconstruir sus poderes personales, no como poses de dureza y fortaleza invulnerable, sino como capacidad de sentirse bien en su piel, de comprender que su historia, por dolorosa que haya sido, es el camino que les llevó a ser los seres tornasol que hoy son.</p> <p>✓ Reconocimiento de su autoaprecio, de su autonomía, de su palabra, de su voz, del disfrute de sus cuerpos y su sexualidad, de la alegría, de la confianza en sí mismos y en les demás. Resaltar a quienes han emprendido un</p>		
--	---	--	--

	<p>camino colectivo, intentando evitar los efectos devastadores del patriarcado y el capitalismo en la vida de las otras generaciones.</p> <p>✓ Darse cuenta que no hay nada carente o defectuoso, en la vida particular de cada una, sino en el sistema que nos propinó las heridas. Y nos damos cuenta que estas pueden no ser eternas, que van mutando con la propia mirada, cada vez más sabia, cada vez más compasiva y cada vez más comprensiva.</p> <p>e. Despedirse cada una con una frase de poder una caricia o una sonrisa interior.</p> <p>f. Salir con la canción Aprenderé (con María Ruiz)</p> <p>Reivindicar el amor y la lucha por la justicia, la equidad y la paz.</p>		
EVALUACIÓN	Evaluar sesión		<p>Formulario evaluación</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/1p1dH3Ty4HczyKDFrYfHzAz5lqMQus1SB99BbiqPeZHI/edit</p>
Tarea para la semana	<p>Explicar el ejercicio I ching</p> <p>https://www.oraculochino.org/iching/instrucciones/</p>	Ejercicio en línea	Enviar link y anexo sobre I ching