



**FICHA DE PLANEACIÓN DE CADA SESIÓN PARA FACILITADORAS**

**FECHA:** marzo 14 de 2020

**LUGAR:** Universidad Católica

**DURACIÓN:** 8.00 am a 12.30 M

**RESPONSABLES:** TODO EL EQUIPO

**PARTICIPANTES:** 100 Escuelantes

**NOMBRE DE LA SESIÓN Y/O TEMA:** PIEL ADENTRO, AUTORECONOCIMIENTO Y ESPIRALES DE VIDA

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:**

1. Promover el ejercicio autobiográfico como estrategia de autoreconocimiento, de la búsqueda para identificar quienes somos, quienes hemos sido y quienes seremos.
2. Recobrar la memoria de nuestra historia vital y de los acontecimientos, desde la reflexión individual que propicia la remembranza de la historia vital.
3. Fortalecer la autovaloración, autodeterminación y autoestima como categorías de acción política feminista, claves de la salud emocional en la lucha contra los efectos del sistema patriarcal
4. Lograr abordar la construcción del reconocimiento de la otra, el otro y lo otro como requisitos para el buen vivir.

**CONCEPTOS CLAVES (DEFINICIÓN O GUÍA CONCEPTUAL):**

Autoreconocimiento. Autoestima. Historia De Vida. Memoria. Resiliencia. Espiral De Vida, Plan De Vida. Reconocimiento Del Otro Y La Otra. Buen Vivir.

**RECOMENDACIONES PARA VARIACIONES:** El grupo de apoyo llegará a las 7.30 para disponer el espacio y tener lista la mandala y materiales en el auditorio.

TIEMPO ESTIMADO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS / HERRAMIENTAS	MATERIALES Y REQUERIMIENTOS LOGÍSTICOS
<b>1. LLEGADA Y RECEPCIÓN.</b> <b>8.00 am a 8:15 am</b> 15 Minutos	Se retoma la disposición de la mándala, se construye en clave del centro <b>pieladentro</b> , eje energético y movilizador de energía para el cambio, capacidad de transformación.	Mándala	Telas para Mandala, flores, semillas, velas, fósforos, recipiente con agua

<p><b>Auditorio</b></p>	<p>Se firma listado de asistencia y completan documentos necesarios pendientes</p>		<p>Video beam y portátil Formatos de asistencia. Formatos de inscripción. Pildoras Conceptivas 3. Sonido. Recinto auditorio Silletería. Mesas. Pendones del proyecto. Refrigerios.</p>
<p><b>2. HILO CONDUCTOR</b> <b>8:15 a 8:30 am</b> 15 Minutos <b>auditorio</b></p>	<p>Recuperación de la síntesis de memoria de la Sesión anterior, propiciando la participación de todas las personas que asistieron. Se les pregunta por la revisión del material de apoyo entregado en las PILDORAS CONCEPTIVAS, Y siendo el caso necesario, aclarar algunas dudas que surjan. Este ejercicio permite hacer un repaso de contenidos y sentidos de lo trabajado para articularlo a manera de introducción de la sesión presente.</p>	<p>Conversatorio. Lluvia de ideas. Intercambio de saberes. Pregunta sobre lo acontecido. Respuestas del auditorio</p>	<p>Hojas de papel o tablero.  Marcadores Salón para 100 personas.  Condiciones óptimas de ventilación e iluminación.</p>
<p><b>3. SALUDO RITUAL NAHUA</b>  <b>8:30 a 9:00</b></p>	<p><b>COMO ESTAS RECIBIENDO LA LUZ DE ESTE NUEVO DIA?</b>  <b>Saludo náhuatl a campo abierto.</b> Los nahuas son un grupo de pueblos nativos de Mesoamérica, (México, Guatemala, Salvador y Nicaragua) Su lengua era el náhuatl. Nos dejaron el legado de su saludo a los 7 caminos.  <b>Ubicar un centro y en él un símbolo del piel adentro. Puede ser el copal.</b></p>	<p>Danza</p>	<p>Copal, sahumero, yerbas eucalipto, romero, carbón,  Tambor, guasá</p>



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**Proyecto Paz Con Equidad de Género**

**Con el apoyo de:**



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTUM

	<p><b>Recordar importancia de la respiración.</b></p> <p><b>Ubicar los 7 puntos clave del saludo en el oriente, poniente u oeste, norte, sur, cosmos, tierra y movimiento eterno.</b></p> <p><b>Dividir el grupo en tres subgrupos, cada uno representa un espiral: RELACIONES, CONSTRUCCIONES Y TRANSFORMACIÓN.</b></p> <p><b>Cada grupo se moverá desde el centro hacia afuera y viceversa, siguiendo a quien se pone al frente, quien se pone al frente cambia para cada saludo. El paso para el camino se acompasa con el tambor.</b></p> <p><b>SALUDO A LOS SIETE RUMBOS.</b></p> <p><b>ORIENTE:</b> Saludamos a los guardianes del rumbo de la luz; lugar por donde sale el sol; lugar donde brota la flor y el nacimiento; Te ofrendamos humo de copal, toque de caracol y venerable toque de huehuetl O <b>TAMBOR propio nacimiento, origen, infancia</b></p> <p><b>NORTE:</b> Saludamos a los guardianes del rumbo de la muerte; lugar en donde duerme el sol; lugar del viento de obsidiana, espejo humeante. Te ofrendamos humo de copal, toque de caracol y venerable toque de huehuetl O <b>TAMBOR saludo a la crisis y a lo que dejamos atrás , lo que muere para el renacimiento</b></p> <p><b>PONIENTE u oeste:</b> Saludamos a los guardianes del rumbo de las mujeres; lugar por donde desciende el sol;</p>		
--	--	--	--



Solidaridad Práctica  
- Por un mundo sostenible y solidario



Proyecto  
Paz Con  
Equidad de  
Género

Con el  
apoyo  
de:



UNICATÓLICA  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTUM

	<p>lugar de las mujeres guerreras; región de la venerable señora del maguey y de la serpiente de nubes, Te ofrendamos humo de copal, toque de caracol y venerable toque de huehuetl O TAMBOR <b>saludos a los cambios, la capacidad de transformación, el cambio, saludo a la juventud.</b></p> <p><b>SUR:</b> Saludamos a los guardianes del rumbo de las espinas luminosas; lugar donde el sol se posa a mitad del cielo; lugar del portentoso espejo humeante; la cosecha. Te ofrendamos humo de copal, toque de caracol y venerable toque de huehuetl O TAMBOR <b>saludos a la cosecha, a la madurez, a los motivos de orgullo y celebración.</b></p> <p><b>TIERRA:</b> Ahora saludamos a nuestra amada Madre tierra, nuestra señora la de falda de serpientes, madre de nuestro sustento. Su color es el verde como el de toda naturaleza. Te ofrendamos humo de copal, toque de caracol y venerable toque de huehuetl O TAMBOR <b>saludos a las raíces</b></p> <p><b>COSMOS:</b> Saludamos al ombligo del cosmos, el amado Padre Sol, el águila que asciende, el de flechas de calor. Al cielo, Te ofrendamos humo de copal, toque de caracol y venerable toque de huehuetl O TAMBOR <b>saludamos al horizonte, la capacidad visionaria, de proyectarnos</b></p> <p><b>MOVIMIENTO ETERNO:</b> Saludamos al séptimo rumbo, el rumbo del movimiento eterno, del ombligo del creador y de nuestro corazón. Te ofrendamos humo de copal,</p>		
--	--	--	--



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**Proyecto Paz con Equidad de Género**

**Con el apoyo de:**



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTIUM

	<p>toque de caracol y venerable toque de huehuetl O TAMBOR <b>Me saludo porque soy importante, el lugar donde se juntan todas las direcciones, adentro, Pieladentro se cruza la historia de vida propia con lo que la humanidad nos aporta, como especie y parte del universo, implica una ética con el planeta y el universo</b></p> <p>Al final del movimiento se retorna a la calma en círculo y en silencio, y se conversa sobre la disposición al día y a la actividad, pidiendo la fortaleza de los 4 elementos de la naturaleza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AL AIRE LA BÚSQUEDA DE LA LIBERTAD, NECESITAMOS CONOCER SIN MIEDO.</b></li> <li>• <b>AL AGUA: LA OPORTUNIDAD PARA QUE LOS SENTIMIENTOS FLUYAN, NECESITAMOS SER CUIDADOS Y CUIDAR</b></li> <li>• <b>A LA TIERRA: LA CAPACIDAD DE SENTIR. NECESITAMOS ENCONTRAR SEGURIDAD</b></li> <li>• <b>AL FUEGO: UNA LLAMA QUE ARDE CON LA INTUICIÓN. NECESITAMOS ENCONTRAR SENTIDO Y TRASCENDENCIA</b></li> </ul> <p><b>Estamos listos para la jornada de construcción de espiral de vida</b></p>		
--	---	--	--



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**Proyecto  
Paz Con  
Equidad de  
Género**

**Con el  
apoyo  
de:**



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTIUM

	<b><i>AQUÍ SE DA LA DISTRIBUCION DE LOS ELEMENTOS AGUA Y TIERRA, FUEGO Y AIRE</i></b>		
<b>4. 9:00 am a 9:30 am</b>	<b>Introducción, autoestima, motivación ejercicio espiral de vida</b>  <b>Video apoyo Coral Herrera</b> <b>Lectura de apoyo : Autoestima Marcela Lagarde</b>		
<b>5. 9:30 am a 10 am</b>	<b>Espejo</b>  <b>Quien soy? Quien estoy siendo? Quien soy para lxs demás? Quien quiero ser?</b>		
<b>6. 10:00 a 10.15 am</b>	<b>REFRIGERIO</b>		Agua de panela, café, aromáticas, galletas
<b>7. 10:15 a 11: 15</b>	<b>CONSTRUCCIÓN ESPIRALES DE VIDA (revisar guía)</b>  Cada persona debe escoger un lugar dentro o fuera del salón en el que se ubicará para el ejercicio, donde se sienta cómoda, pueda trabajar, pensar y orientar su trabajo.  Se explica la técnica de la espiral de Vida, (o línea de vida) indicando qué es, para qué sirve, como se realiza. Habiendo solventado alguna duda del auditorio, seguidamente a cada persona se le entrega un pliego de papel y marcadores, revistas, recortes y lo que cada persona haya llevado, para que identifiquen los hitos o acontecimientos más importantes en su vida, que considere relevantes, claves para definir <b>quién es</b> hoy en día. Bien por que fuesen eventos “positivos o negativos”. Allí ubican las fotos o		Papel kraf, colores, marcadores, cinta, fotografías, dibujos, revistas, periódicos, etc.



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



Proyecto  
Paz Con  
Equidad de  
Género

Con el  
apoyo  
de:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTUM

	<p>imágenes que hayan traído para contarnos acerca de QUIEN ES, CÓMO HA SIDO, CÓMO CREE QUE HA CAMBIADO, ETC Se explica la diferencia entre el tiempo cronológico y el tiempo de los acontecimientos.</p> <p>Las facilitadoras orientan las preguntas, moderan las intervenciones y ayudan a la reflexión sobre la importancia del cambio como posibilidad de autodeterminación, relacionándola con el concepto de AUTO-ESTIMA, de CONCIENCIA INDIVIDUAL Y COLECTIVA, POSIBILIDADES Y CONSTRICCIONES PERSONALES, SINGULARES, COMUNITARIAS, SOCIALES. Autoreconocimiento. Autoestima. Historia De Vida. Memoria. Resiliencia. Espiral De Vida, Plan De Vida. Reconocimiento Del Otro Y La Otra. Buen Vivir.</p>	
<p><b>8. 11:15 am a 12:15 pm</b></p>	<p>Socialización colectiva por salones. <b>Uso sanador de MIEL ACEITE Y AGUA</b> en cada grupo.</p> <p>Cada subgrupo regresa a círculo para expresar a modo de síntesis lo generado en el proceso de construcción de la espiral de vida de cada unx. Expresión de sentimientos y emociones, como se sintió? Que pudo reconocer?</p> <p><b>Como me sentí</b> <b>De que me di cuenta (se evita contar los hitos)</b> <b>De que me quiero despojar (se preparan todos para la quema de un elemento perturbador, un elemento que se quiere transformar, quemar, en señal de cambio, se escribe en un pequeño papel)</b></p> <p><b>Cada grupo elige una ofrenda (una palabra, un movimiento) para entregar al grupo, que expresa de qué manera ese elemento fortalece el reconocimiento de sí mismo, como alimenta su autoestima y el merecimiento de derechos propios y de lxs otrxs, (cada grupo elegiría dos ofrendas para dos elementos)</b></p>	<p>Miel aceite , agua . ofrendas a entregar, papel, lapicero</p>



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



Proyecto  
Paz con  
Equidad de  
Género

Con el  
apoyo  
de:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTIUM

	<p>Recordar la representación de la espiral para la construcción de la ofrenda que se entregara a la mandala Pieladentro en el gran círculo.</p> <p>ELEMENTO <b>AIRE</b>.</p> <p>ELEMENTO <b>AGUA</b>.</p> <p>ELEMENTO <b>TIERRA</b>.</p>	
<p><b>9. 12:15 am a 12: 45 pm</b></p>	<p><b>Cierre Grupal (si es posible se fijan las espirales en los muros previamente)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer la ofrenda por espiral</li> <li>• Hacer la quema en el centro de la espiral</li> <li>• Reconocimiento de la capacidad de cada unx para resistir, honrar la memoria de nuestra historia vital y de los acontecimientos, de los otros y las otras y fortalecer la autodeterminación y autoestima como categorías de acción política feminista, claves de la salud emocional en la lucha contra los efectos del sistema patriarcal.</li> <li>• Compartir conceptos de affidamento, sororidad, resiliencia, resistencia, mentorazgo, etc claves para enfrentar el patriarcado. Apoyo en la píldora.</li> <li>• Cierre de la actividad.</li> </ul>	<p>Papel para quema, cerillas, vasija, velitas incienso. Cinta, espirales</p> <p>Píldoras</p>
<p><b>10. 12:45 a 1:00</b></p>	<p><b>Evaluación</b></p>	<p>Formatos de evaluación</p>