

FICHA DE PLANEACIÓN DE CADA SESIÓN PARA FACILITADORAS

FECHA: marzo 13 de 2021

LUGAR: sesión virtual classroom / zoom

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 reflexiones de memoria y reconocimiento ancestral en la búsqueda por reconocer quienes somos, quienes hemos sido y quienes seremos.
2. 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
3. Aportar en la construcción de procesos de reconocimiento de sí mismxs y de lxs otrxs como afirmación de elementos identitarios plurales, diversos y determinados en los caminos de apuestas políticas coherentes con el feminismo.

De todos los pieladentro:

Reconocer, prevenir y resistir las vivencias y experiencias que este sistema patriarcal, capitalista, racista y clasista “ofrece” a las mujeres y las niñas y que incide directamente sobre su situación emocional.

Promover una visión de la salud emocional, desde una perspectiva feminista, como un proceso que viene desde la fuerza interior; en la búsqueda de la transformación social y política de sí mismas.

Promover la construcción y/o re significación de su subjetividad en lo político: una mirada de sí mismas como sujetas políticas, y de sus características en todas las apuestas de su vida: sociales, culturales, étnico raciales, de clase y género.

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: Presencial: El grupo de apoyo llegará a las 7.30 para disponer el espacio y tener lista la mandala y materiales en el auditorio. Virtual: alistamiento del equipo a las 730 am recargas de celular, acuerdos previos manejo de listas de difusión del día y apoyos técnicos y pedagógicos, así como de soporte emocional.

TIEMPO ESTIMADO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS / HERRAMIENTAS	MATERIALES Y REQUERIMIENTOS LOGÍSTICOS
-----------------	-----------	----------------------------	--

<p>1. SALUDOS E INTRODUCCIÓN Y CANCIÓN</p> <p>8.00 am a 8:15 am</p> <p>15 Minutos</p> <p>WHATSAPP</p>	<p>Saludos, envío de listado de asistencia, envío de paso a paso, envío de canción <i>La chicharra</i> y contexto por WS envío clave classroom.</p> <p>“canvión” para ponernos a volar, para sonreír. Por favor sonríen vamos a hacerle mamola a este gobierno de mierda a este sistema de mierda, hoy vamos a sonreír como mecanismo de resistencia, que se sienta en nuestro cuerpo que podemos vencer!</p> <p>Martha Gómez en esta canción nos da pistas: mi voz es más grande que el miedo...mi calor es eterno... yo no soy mitad de nada yo soy naranja completa.</p> <p>Se retoma la disposición al día pieladentro, eje energético y movilizador de energía para el cambio, capacidad de transformación.</p>	<p>introducción</p> <p>sensibilización</p>	<p>Formatos de asistencia virtual.</p> <p>Canción</p> <p>LO INNOMBRABLE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EuJ3pCAOIFM</p> <p>paso a paso digital</p> <p>contexto pequeño y saludo</p>
<p>2. ACTIVIDAD 2. SALUDO RITUAL NÁHUATL</p> <p>8:15 a 8:30 AM</p>	<p>se comparte un textico o una nota de voz, para que cada persona lo lea e introspecciones que vamos a hacer este saludo.</p> <p>Empieza:</p> <p>¿CÓMO ESTÁS RECIBIENDO LA LUZ DE ESTE NUEVO DIA?</p> <p>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 SIETE CAMINOS. Enciende tu vela y déjate conducir por este saludo a todas las direcciones del mundo. Intenta ubicar desde donde estas, los 7 puntos claves del saludo: EL ORIENTE, OESTE, NORTE, SUR, COSMOS, TIERRA Y MOVIMIENTO ETERNO , ES EL CENTRO O CORAZÓN)</p>	<p>ritual</p>	<p>silencio, lugar tranquilo. velita (opcional)</p> <p>si se puede.</p> <p>saludo escrito para leer y sentir</p> <p>AUDIO:</p>

	<p>Invitación secreta: Ponte cómodo, elige un lugar tranquilo, ubica un momento silencioso, ojalá a solas, en el lugar que quieras, no olvides encender una velita.</p> <p>Recuerden la importancia de la respiración.</p> <p>Saludo náhuatl a campo abierto. 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.</p> <p><i>Invitación secreta: Hacer un llamado a ubicar un momento silencioso y a solas así sea en el baño. y llevarse el saludo para hacerlo en voz bajita o en el pensamiento. encender una velita.</i></p> <p>Ubicar un centro en el corazón un pie adentro. Recordar importancia de la respiración. Ubicar los 7 puntos clave del saludo en el oriente, poniente u oeste, norte, sur, cosmos, tierra y movimiento eterno.</p> <p>SALUDO A LOS SIETE RUMBOS.</p> <p>ORIENTE: 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 TAMBOR propio nacimiento, origen, infancia</p> <p>NORTE: 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 TAMBOR saludo a la</p>		
--	--	--	--

	<p>crisis y a lo que dejamos atrás , lo que muere para el renacimiento</p> <p>PONIENTE u oeste: Saludamos a los guardianes del rumbo de las mujeres; lugar por donde desciende el sol; 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 saludos a los cambios, la capacidad de transformación, el cambio, saludo a la juventud.</p> <p>SUR: 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 saludos a la cosecha, a la madurez, a los motivos de orgullo y celebración.</p> <p>TIERRA: 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 saludos a las raíces</p> <p>COSMOS: 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 saludamos al horizonte, la capacidad visionaria, de proyectarnos</p> <p>MOVIMIENTO ETERNO: Saludamos al séptimo rumbo, el rumbo del movimiento eterno, del ombligo del creador y de nuestro corazón. Te ofrendamos humo de copal, toque de caracol y venerable toque de huehuetl O TAMBOR Me saludo porque soy</p>		
--	--	--	--

	<p>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</p>		
<p>3. ACTIVIDAD NO. 3 EJERCICIO ANTE EL ESPEJO 8:30 am a 9 am</p>	<p>El Espejo y yo: Qué veo? ¿Quién soy ? POEMA introductorio Actividad: Nos miramos ante el espejo. Mirada profunda de pregunta para revelar a quien vemos. Que nos devuelve la mirada. Luego vamos a describirnos con una pregunta muy sencilla intentando dibujar con palabras lo que somos, contando lo que veo voy pincelándome para que otros vean mis colores, y de que estoy hecha. Intento recuperar en mi rostro mi mirada mis gestos de donde vengo y para donde voy- Se consigna a modo de opción de pregunta en classroom para cada persona y se registra allí mismo , se puede ver simultáneamente. termino con la canción <i>La chicharra de Martha Gómez!</i></p> <p>El que nace chicharra morirá cantando hasta que salga el sol</p>	<p><i>Poema "Este libro". Alfonsina Storni</i></p> <p>Me vienen estas cosas del fondo de la vida: Acumulado estaba, yo me vuelvo reflejo...</p> <p>Agua continuamente cambiada y removida; Así como las cosas, es mudable el espejo.</p> <p>Momentos de la vida aprisionó mi pluma, Momentos de la vida que se fugaron luego, Momentos que tuvieron la violencia del fuego O fueron más livianos que los copos de espuma.</p> <p>En todos los momentos donde mi ser estuvo, En todo esto que cambia, en todo esto que muda, En toda la sustancia que el espejo retuvo, Sin ropajes, el alma está limpia y desnuda.</p> <p>Yo no estoy y estoy siempre en mis versos, viajero,</p>	<p>un espejo una canción</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7wtOilp5g_0</p>

		<p>Pero puedes hallarme si por el libro avanzas</p> <p>Dejando en los umbrales tus fieles y balanzas:</p> <p>Requieren mis jardines piedad de jardinero.</p>	
<p>4. AL OTRO LADO DEL ESPEJO (OTRA PROVOCACIÓN) 9 am a 9:30 am</p>	<p>Proponemos un ejercicio para profundizar en la pregunta. Se propone el ejercicio matriz de influencia/ dependencia intersecciones.</p> <p>Las Interacciones son la mezcla de dos o más categorías sociales, en una misma persona, cada persona construyen identidades surgidas en relaciones sociales definidas según raza/etnia/sexo/género/ clase/ edad/ generación / capacidad/ opción religiosa o sexual/origen, geográfico, etc. Estas intersecciones tienen efectos políticos e ideológicos.</p> <p>Analiza, los diferentes campos de intersección que atraviesan tu ser, y como estos favorecen o perjudican tu existencia. Matriz de influencia / dependencia . Creadora Maria Eugenia Betancur. Preguntas para la reflexión:</p> <p>Cómo afecta cada categoría de arriba por cada columna , las categorías de cada fila. Las preguntas son para llenar en cada celda exceptuando las sombreadas en gris . POR EJEMPLO</p> <p>COMO AFECTA MI SEXO MI GENERO</p> <p>COMO AFECTA MI SEXO MI RAZA/ETNIA?</p> <p>COMO AFECTA MI SEXO MI CLASE SOCIOECONOMICA?</p> <p>COMO AFECTA MI SEXO MIS CAPACIDADES?</p> <p>Al final reflexiono:</p>	<p>matriz de influencia - dependencia</p>	<p>matriz interseccionalidades</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1xwY_3UGfD3oHZjDekHojAsfwGrUTn1Tf/view?usp=sharing</p>

	<p>¿Me he sido excluida, discriminada, violentada por esta condición/situación?, ¿cómo se manifiesta?, ¿has implementado algún mecanismo de resistencia para frenar y/o deconstruir esta situación? En lo individual, en la familia, en la organización en lo amplio.</p> <p>Estoy resolviendo como lo hacemos para que no resulte difícil por que se trata de una reflexión no es para responder todas las preguntas, pero la idea es consignar la reflexión. tal vez otra pregunta única y sencilla en la misma opción de classroom para no complicarse.</p>		
<p>5. ÁLBUM o ARBOL DE GENEALOGIA FEMINISTA 9:30 am a 10:45</p>	<p>Invitando a construir la memoria de autoreconocimiento y reconocimiento mutuo de la mano de mis ancestras. Desde mi linaje familiar feminista, recorrido por la madre y la abuela. Recorrido por mujeres de la región y de otros lugares y sus aportes que me llevo en la mochila.</p> <p>Un álbum o árbol genealógico, dibuja las relaciones, orígenes, y descendencia.</p> <p>Uso de imagenes de memoria para armar mi árbol genealogico feminista. Describo lo que recibí de la madre y la abuela. Lo que recibí de las mujeres y feministas en el camino del mundo. Si logro construyo el album genealogico feminista o sino construyo mi arbol con palabras nombres y características.</p> <p>Tomo las palabras y las imágenes y construyo una Cartica de linaje y conexión.</p> <p>puede demorarse entre 1 hora y hora y media con la carta, pero de todas maneras dejaré este colchón de media hora por si voy con retraso</p>	<p>imágenes de memoria</p> <p>rompecabezas digital de algunas mujeres ancestras</p> <p>entrega de material fotográfico digital</p> <p>apoyo rompecabezas rompiendo esquemas</p>	

	<p>RECESO Y ME VOY CON MI TRABAJO A MEET</p> <p>10 MINUTOS</p>		<p>RECESO</p>
<p>6. ACTIVIDAD NO.6 CONEXIÓN POR ZOOM 11 am</p>	<p>MEET PARA LA CONVERSA CIERRE GRUPAL</p> <p>CONVERSACIONES URGENTES: IMPORTANCIA DE IR AL FONDO DE QUIENES SOMOS, DE CONSTRUIR NUESTRA SUBJETIVIDAD POLÍTICAMENTE PARA NO SER INCONGRUENTES</p> <p>COMPARTIR IDEAS lectura videos, ejercicios (PROPONER QUIENES ESCUELANTES PRIMERO) Y REVISIÓN ELABORACIONES PROPIAS</p> <p>IR COMPARTIENDO: Reconocimiento de la capacidad de cada unx para RECONOCERSE Y RECONOCER A OTRXS, 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Compartir conceptos de affidamento, sororidad, resiliencia, resistencia, mentorazgo, etc claves para enfrentar el patriarcado. Apoyo en la píldora. ● Cierre de la actividad: Pidiendo la fortaleza de los 4 elementos de la naturaleza. ● AL AIRE LA BÚSQUEDA DE LA LIBERTAD, NECESITAMOS CONOCER SIN MIEDO. ● AL AGUA: LA OPORTUNIDAD PARA QUE LOS SENTIMIENTOS FLUYAN, NECESITAMOS SER CUIDADOS Y CUIDAR ● A LA TIERRA: LA CAPACIDAD DE SENTIR. NECESITAMOS ENCONTRAR SEGURIDAD 		<p>PLATAFORMA MEET</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● AL FUEGO: UNA LLAMA QUE ARDE CON LA INTUICIÓN. NECESITAMOS ENCONTRAR SENTIDO Y TRASCENDENCIA <p><i>ELEMENTOS AGUA Y TIERRA, FUEGO Y AIRE como derechos como las únicas verdades.</i></p>		
	EVALUACIÓN DIGITAL		Formatos de evaluación
VIDEO Y LECTURA PREVIOS	<p>Autoestima Video apoyo Coral Herrera</p> <p>Lectura de apoyo : Autoestima Marcela Lagarde</p>		