



FICHA DE PLANEACIÓN DE CADA SESIÓN PARA FACILITADORAS		
FECHA: Abril 17 de 2021	LUGAR: Classroom Google, whatsapp y zoom	DURACIÓN: 8.00 am a 12.30 M
RESPONSABLE: Rosa Castillo		
PARTICIPANTES: Escelantes Escuela Política Travesía por la paz y la equidad de género.		
NOMBRE DE LA SESIÓN Y/O TEMA: PODERES, EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGOS.		
OBJETIVO DE LA SESIÓN: La sesión está enfocada en suscitar la observación, escucha y lectura de los modos como cada participante concibe el poder y en qué lugar de su existencia lo ubica, proponiendo un recorrido de develación de los diferentes poderes desde “adentro hacia afuera” y las posibilidades de ejercicio creador y transformador de liderazgo y empoderamiento que cada participante despliega en su propia vida. 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.		
INDICADOR(ES): 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 <i>pieladentro</i> , sesiones de las tres espirales, sesiones de activismo y el acompañamiento psicológico feminista).		
CONCEPTOS CLAVES (DEFINICIÓN O GUÍA CONCEPTUAL): Poderes, empoderamiento, liderazgos.		
PREPARACIÓN DEL LUGAR:		
RECOMENDACIONES PARA VARIACIONES: En situaciones de presencialidad, se pueden incluir ejercicios físicos como tai-chì, moldeado de esculturas humanas, danzas.		



Solidaridad Práctica
- por un mundo sostenible y solidario



**ESCUELA
PAZ con
EQUIDAD
de GÉNERO**



Corporación Para El
**DESARROLLO
Regional**



UNICATÓLICA
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA
LUMEN GENTIUM

TIEMPO ESTIMADO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS / HERRAMIENTAS	MATERIALES Y REQUERIMIENTOS LOGÍSTICOS
8:00 am a 8:15 am Introducción y encuadre 15 minutos	Listado de asistencia, entrega paso a paso, ingreso a classroom	mensaje classroom, entrega paso a paso , formato listado,	formulario google imagen paso a paso clave y link classroom
8:15 am a 8: 30 am meditación corta	<p>ACTIVIDAD 1: MEDITACIÓN GUIADA PARA EMPEZAR EL DIA . Se orienta para conocer esta práctica milenaria, para empezar la jornada invitando a conocer o recordar su uso y su práctica constante como una estrategia de sanación.</p> <p>La meditación es considerada una práctica milenaria para promover mayor conciencia a través de técnicas como la atención o la concentración, entre otras. Ayuda a restablecer la conexión con el interior de un individuo, ya que vivimos la mayor parte de nuestro tiempo conectados con el exterior y esto nos impide tener tiempo para nosotros, para ver mejor las señales y mensajes de la vida, nuestras dificultades y posibilidades, etc. , nos ayuda a mejorar nuestra comprensión de nosotros. La meditación engloba un amplio espectro de prácticas que promueven la relajación y ayudan a construir energía interna, ayudando así a desarrollar cualidades positivas como la compasión, el amor o el perdón, puede llegar a ser una de las prácticas más influyentes en nuestras vidas.</p> <p>Hay tres principales técnicas de meditación, donde en cada una de ellas se trabaja de un modo distinto.</p> <p>La Concentración: En esta técnica se enfoca la atención hacia un objeto de meditación.Éste puede ser la respiración, una emoción, una idea o una imagen. Una meditación clásica de concentración es la meditación Zen. Este tipo de meditación es muy beneficiosa para mejorar la</p>	meditación para comenzar el día	https://youtu.be/N7-y45GjAuY duración 6 minutos



Solidaridad Práctica
- por un mundo sostenible y solidario



**ESCUELA
PAZ con
EQUIDAD
de GÉNERO**



UNICATÓLICA
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA
LUMEN GENTIUM

	<p>capacidad de enfoque, manteniendo así la concentración en un solo punto y evitando que la mente divague hacia otras direcciones.</p> <p>La Contemplación: Esta técnica implica contemplar o prestar atención a experiencias. No hay que opinar ni reaccionar ante ellas. Simplemente observarlas sin juicio alguno. Algunas meditaciones clásicas de contemplación son la meditación Vipassana y Zazen. Este tipo de meditación es muy beneficiosa para mantener una mayor atención ante la vida y las experiencias que ésta te ofrece, y por tanto te permite estar más conectado con el presente. Además, te ayuda a tratar mejor el dolor y a ser más positivo.</p> <p>La Trascendencia: Mientras que en las anteriores meditaciones se requiere un esfuerzo o enfoque que sostenga la actividad de meditación, en la meditación trascendental no hay ningún intento de dirigir la atención. Es la técnica de trascender, de introducirse en el estado más poderoso de la conciencia, libre de cualquier control mental o pensamiento. Una meditación clásica de trascendencia es la meditación trascendental. Este tipo de meditación te ayuda a desconectar completamente, permitiendo así un descanso más profundo del cuerpo y de la mente, ya que ésta no se ve involucrada en un esfuerzo mental continuo de concentración o contemplación.</p> <p>Estamos listas para empezar nuestra jornada</p>		
<p>8: 30 a 9:00 am 30 minutos Canción</p>	<p>ACTIVIDAD 2: REFLEXIÓN SOBRE EL PODER</p> <p>Escuchamos la Canción Contra el poder de Pedro Guerra, mientras leemos la letra. Al final respondemos compartimos ideas sobre lo que nos dice la canción, preguntas y comentarios acerca de lo que creo, siento y mi experiencia personal con el poder en mi propia vida, conversando con la noción de poder de Pedro Guerra</p> <p>posibles guías,: Pedro Guerra afirma en su canción, "el poder debilita y nada da, tan sólo quita y deshace lo que está contra el poder." Qué</p>	<p>Audio – foro</p>	<p>https://youtu.be/vc-ECPkivJY</p> <p>Audio de la canción o video, letra de la canción pregunta en classroom.</p>



Solidaridad Práctica
- por un mundo sostenible y solidario



**ESCUELA
PAZ con
EQUIDAD
de GÉNERO**



Corporación Para El
DESARROLLO
Regional



UNICATÓLICA
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA
LUMEN GENTIUM

	<p>opinas de esta afirmación? El poder siempre es debilitante y amenazante?</p> <p>En las dos primeras estrofas Pedro Guerra sostiene que el poder está basado en ocultar información, decir verdades a medias, evitar el pensamiento propio, censurar los saberes y expresiones disidentes, mentir. Qué opinas al respecto? Alguna vez has recibido censura por tu forma de pensar desde alguien que ejercía el poder sobre ti? Alguna vez has ejercido censura sobre la manera de pensar de alguien? *</p> <p>En las estrofas 3 y 4 Pedro Guerra se refiere mucho más a un poder ejercido dentro de la pareja y la familia. Dice que el poder emparenta el bienestar y la herida: nos hace creer que el maltrato es normal en el amor, instaura el poder del padre sobre les hijes.- En tu vida de pareja y familiar, cómo ha sido esta experiencia del poder entre hombres y mujeres? Cómo ha sido esta experiencia del poder entre la generación de mayorxs y de las personas más jóvenes? *</p> <p>En la canción también se llama la atención contra "El mal uso de la fe desde el poder". Conoces casos en los que aplica esta afirmación?</p>		
<p>9:00 am a 9:30 am 30 minutos Imágenes</p>	<p>ACTIVIDAD 3: Análisis de imágenes de poderes. Se comparten 5 imágenes del poder patriarcal y 5 imágenes de otros tipos de poderes. Se propone reflexionar acerca de dónde está el poder en estas imágenes?</p> <p>Qué caracteriza el poder que ves en cada imagen?</p> <p>En alguna de ellas hay ausencia de poder?</p> <p>Hay unas con más o menos poder?</p> <p>A tu modo de ver que características debe tener un poder que proteja y enriquezca la vida?</p>	<p>imágenes</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1Ar5jMSKh1rf-KrPBjrE1_MK3tjdCqTqM?usp=sharing</p>	<p>10 Imágenes de poder livianas, que se puedan compartir en whatsapp. Formulario con 4 preguntas.</p> <p>https://forms.gle/PUqHwDBncDHhPCju8</p>



Solidaridad Práctica
- por un mundo sostenible y solidario



**ESCUELA
PAZ con
EQUIDAD
de GÉNERO**



Corporación Para El
**DESARROLLO
Regional**



UNICATÓLICA
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA
LUMEN GENTIUM

<p>9:30 a 10:00 am 30 minutos</p>	<p>ACTIVIDAD 4: Identificación poderes en mi vida: Se comparten las preguntas de la matriz, en las que invitamos a ubicar cuáles poderes estoy ejerciendo en diferentes dimensiones íntimas, en las relaciones cercanas y en las relaciones sociales.</p>	<p>https://forms.gle/dNgEvY1sKaEKHu3E9</p>	<p>Matriz sobre qué poderes ejerzo y cuáles me falta desplegar? Montada en formulario. https://docs.google.com/forms/d/1Bfe7aSbqyqiEXQc8T8yTurwTLxIX6ZTbzpL1XgewYqU/edit</p>
<p>10 a 10 15 am</p>	<p>receso</p>		
<p>10 15 am a 12 15 pm 2 horas</p>	<p>ACTIVIDAD NO. 5 ZOOM</p> <p>a) Preguntar cómo se sienten qué ideas hay sobre lo avanzado en la jornada especialmente lo reflexionado en el pieladentro (25 minutos) a 10: 40 am</p> <p>b) compartir pp sobre poder y empoderamiento (20 minutos) a 11:00 am</p> <p>c) para la siguiente parte compartir impresiones lecturas propuestas de Marcela Lagarde , Conversación general sincrónica. (1 hora) hasta las 12</p> <p>Sobre el texto de Marcela Lagarde de liderazgos entrañables. Reflexionamos sobre tres partes: la 4, la 5 y la 6 de su texto. preguntas orientadoras y retroalimentación , se sugiere que tres personas asuman la orientación de esta parte, y tres subgrupos en zoom. Que guíen la conversación, esto se va a lanzar por el chat. Algunas preguntas previstas pueden ser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pregunta a las personas que leyeron la parte 4 acerca del perfil de las lideresas, se les propone reflexionar acerca de si ser lideresa es una identidad. 2. A quienes leyeron la parte 5, se les propone que nos animen a reflexionar acerca de las rupturas que tenemos pendientes con los estilos de liderazgo patriarcal. 	<p>Se está buscando una manera de interactuar con respuestas rápidas en vivo interacción en zoom , aun no está resuelto</p>	<p>Power point con pocas diapositivas sobre poderes. conversaciones sobre poderes, empoderamiento y liderazgos. <i>Texto Claves feministas para liderazgos entrañables circular antes y animar a personas a comentar y compartir reflexión sobre partes 4, 5 y 6.</i></p>



Solidaridad Práctica
- por un mundo sostenible y solidario



**ESCUELA
PAZ con
EQUIDAD
de GÉNERO**



Corporación Para El
**DESARROLLO
Regional**



UNICATÓLICA
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA
LUMEN GENTIUM

	<p>3. A quienes leyeron la parte 6, se les invita a reflexionar sobre las capacidades constructivas de nuestros liderazgos.</p> <p>30 minutos para los subgrupos y 30 para las conclusiones</p> <p>cierre con hoponopono de los liderazgos . Se orienta para ejercicio de cierre de 15 minutos y compartir de tres personas , cierre a cargo de tres personas propuestas</p>		
<p>12 15 pm 15 minutos finales</p>	<p>evaluación</p>		