

FICHA DE PLANEACIÓN DE CADA SESIÓN PARA FACILITADORAS		
FECHA: MAYO 29 DE 2020	LUGAR: Casas – Classroom – Zoom	DURACIÓN: 8.00 am a 12.30 M
RESPONSABLE: Norma Bermúdez- Daniela Mora- Rosa Castillo		
PARTICIPANTES: Escuela política Travesía por la paz y la equidad de género.		
NOMBRE DE LA SESIÓN Y/O TEMA: SANANDO HERIDAS PATRIARCALES.		
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Objetivo: Identificar los impactos negativos y daños que el sistema patriarcal ejerce en la salud emocional especialmente de las mujeres a través del sometimiento de sus aspiraciones, de la negación de sus derechos, de la colonización de sus cuerpos.</li> <li>2. Objetivo: Proponer un espacio para la comprensión y la expresión de nuestra situación en el marco de la arremetida patriarcal que estamos viviendo de parte del gobierno y las fuerzas represoras del estado.</li> <li>3. Objetivo: Proponer herramientas de autocuidado para mover la escucha, la comprensión y el apoyo que requerimos como caminantes de procesos de transformación y de vida digna</li> <li>4. Objetivo: Identificar alternativas de auto reparación, reparaciones simbólicas, espirituales, redes de apoyo, sororidad y justicia restaurativa para la superación de las heridas patriarcales que vivimos las mujeres y que vivimos en contextos como el actual.</li> </ol>		
<b>INDICADOR(ES):</b> 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 artivismo y el acompañamiento psicológico feminista).		
<b>CONCEPTOS CLAVES (DEFINICIÓN O GUÍA CONCEPTUAL):</b> patriarcado, Violencia simbólica, violencias y opresiones, salud emocional, heridas patriarcales, mandatos		
<b>PREPARACION DEL LUGAR:</b> Lugar aislado de ruidos y distracciones, tranquilo, espacio amplio y ventilado. Ambientación para la meditación y la introspección		
<b>RECOMENDACIONES PARA VARIACIONES:</b> Teniendo en cuenta, situaciones locativas, menos tiempo, sustitutos de materiales, etc...		

TIEMPO ESTIMADO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS / HERRAMIENTAS	MATERIALES Y REQUERIMIENTOS LOGÍSTICOS
miércoles	Invitación a la sesión , diseñar invitación sesión flyer y cartica, envío de lecturas previas	carta flyer	envío por chat grupal, lista de difusión y correos.
jueves	<p>Envío de formulario de preguntas e invitación a la construcción de carta</p> <p>Formulario de google previo: <i>Guía ejercicio principal: Has un recorrido piel adentro, respira e identifica en tu interior aquella herida que más te genere molestia en este momento, puede ser aquella que identifiques que has portado más tiempo, aquella que has cargado desde hace años, o que venga de una generación anterior, o poder ser una reciente. Luego, intenta describirla, con la ayuda de esta guía:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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?</li> <li>2. ¿En qué momento de la vida se instaló la herida? Con qué frases se instaló está herida en tu vida? ¿Con qué acciones o relaciones?</li> <li>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?</li> <li>4. Ahora con una pequeña reflexión te invitamos a escribir una carta que te vas a dirigir a ti mismx, contándote como te has sentido, como está tu cuerpo, como están tus emociones y</li> </ol>	formulario google	Envío chat grupal, lista de difusión y correos.

	pensamientos, que quisieras hacer para ti ahora, en la carta puedes escribirte lo que quieras decirte a ti misma		
<b>viernes</b>	video Sanate mijita, con una notica motivadora  <a href="https://youtu.be/5zed7ZIFL6Q">https://youtu.be/5zed7ZIFL6Q</a>		
8:00 am Instalación 8:15 am 15 minutos <b>Preparación</b>	<b>Abrir con una canción: Aprenderé</b> <b>La otra/ Maria Ruiz. <a href="https://youtu.be/7ggdfW3xdE">https://youtu.be/7ggdfW3xdE</a></b>	Nos preparamos con una limpieza y despertar de los sentidos, técnica de reconocer y dar bienvenida a las demás.  Meditación mientras oímos la canción	canción: Aprenderé La otra/ Maria Ruiz velita
<b>Momento 1</b> 8:15 am Instalación 8:30 am 15 minutos  Elemento de acompañamiento para la jornada	Audio Bienvenida, <b>encuadre Jornada de sanación</b> , 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.  Invitamos a cada persona a <b>guiarse por un elemento</b> de fuerza que elija a su voluntad, (se envía en lista de requerimientos) 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.  Con este ejercicio damos inicio a lo que será nuestra sesión 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.	audio Elemento elegido	

<p><b>Momento 2</b> <b>8:30 a 8:45 am</b> <b>15 minutos</b></p>	<p>Presentación con explicación en vídeo sobre heridas patriarcales. usando la pp de heridas patriarcales</p>	<p>Presentación Canvas y video explicativo</p>	
<p><b>Momento 3</b> <b>8:45 am a 8:50 pm</b></p>	<p>entrada a la cartografía primero con este poema</p> <p>Por fin te reconozco y te valoro Porque bien sé que vales. Eres el instrumento que me permite estar y ser Y caminar y ver la tarde y su crepúsculo. Por fin veo la estatura Que realmente tienes y me asombra No haberte visto antes. Te desprecié lo sabes Y no guardas ningún resentimiento, Infinidad de veces te ultrajé Alimenté con tu energía Labios voraces que no apreciaron para nada tu silencio ni el esfuerzo que hiciste para complacerlos e intentar complacerme a mí ignorante y torpe. Ahora querido y recuperado cuerpo mío te distingo a lo lejos Veo tu sombra inclinada que sigue,</p>	<p>lectura del poema / qué sensación nos genera</p>	

	<p>Paso a paso tu sendero, vigilante, Para impedir que de nuevo te equivoques, Perdón, que me equivoque. Te abrazo con la fuerza que los años le dan A una mujer voluntariosa y terca. Bailo contigo y seguiré bailando Por el reencuentro Por la dicha de amarte. Bailo hasta que la muerte nos separe, cuerpo</p> <p>Ángela Tello</p>		
<p><b>Momento 4</b> 8:50 am a 9:30 pm Preguntas individuales</p>	<p><b>Invitamos continuar con esta parte, en una urgente necesidad de sanar y de dejar salir</b></p> <p><b>Se explica que se retoma la carta y la descripción de la herida</b></p> <p>Ahora vamos a continuar el <b>ejercicio con cartografía</b>, en nuestra silueta, vamos! te recomendamos copiar tus respuestas</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>Introspección - Visualización Preguntas reflexión individual</p> <p>Cartografía</p>	<p><b>Medio pliego</b> de cartulina o cualquier papel Colores - marcadores o lápiz</p> <p>Formulario google con las preguntas Música de meditación y amplificación</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>2. Ahora vamos a poner en ese cuerpo también, ¿cómo 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>3. ¿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 tú con esa herida, que máscaras te has puesto para ocultarla, para acallarla o para ponerle pañitos)</p> <p>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, con otras?</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><b>Ejemplo, me ha enfermado, me ha hecho hostil, me lleva a querer ser protagonista, me hace estar siempre a la defensiva, me deprime, me hace callar, etc.</b></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 involucro a menudo</p> <p>Todo lo anterior es causado por esas heridas.</p>		
--	--	--	--

<p><b>Momento 5</b> 9:30 am a 9:35 am</p>	<p>Escuchamos la canción RESPIRA de Natalia Coco- : <a href="https://youtu.be/Qllt27_Golg">https://youtu.be/Qllt27_Golg</a> o la canción (elegir una de las dos) Canción te prometo: La Otra y las locas del Co. : <a href="https://youtu.be/u6VWIGU44gc">https://youtu.be/u6VWIGU44gc</a>  <u>la entrada a comprometernos con sanar</u></p>	<p>canciones de you tube</p>	
<p><b>Momento 6</b> 10:00 am a 11: 00 am</p>	<p>ZOOM <b>Primera parte:</b> Encuentro sanador, ritual con la luz y el elemento que será mi acompañante. Abrazo energético honrando la sabiduría que me habita y la del grupo.  Hacemos una breve introducción: Las heridas como aliadas y maestras. La herida me la proporcionó el sistema, no ha sido mi decisión, pero <u>su cicatrización y sanación, es mi decisión y mi obra.</u>  <b>Segunda parte:</b> Conformación de 3 subgrupos: invitación para conformar tres grupos para diálogo de saberes sobre nuestras heridas y sentires, usando la carta previa y las cartografías de la sesión ( CADA GRUPO SE GUÍA POR 1. INSTALACION DE LA HERIDA (COMO, ÉPOCA, FORMA, ETC) 2. MÁSCARAS QUE CONSTRUÍ PARA LIDIAR CON LA HERIDA 3. EN QUE SE HA CONVERTIDO LA HERIDA Y COMO SE MANIFIESTA HOY EN ESTE MOMENTO DE CRISIS Y DOLOR DE LA REPRESIÓN AL PARO  EJE DE INTRODUCIR: Las heridas tienen un camino para enfrentarse, para enmascararse y para resolverse.</p>		

	<p><b>Tercera parte:</b> Plenaria inicial con síntesis de las voces de las escolarntes</p> <p><b>Cuarta parte:</b> Retroalimentación, diálogo, conversación para mostrar que se trata de asuntos estructurales, históricos, coloniales, y por eso es clave identificar como hemos enfrentado estas heridas y resistido y luchado contra ellas</p> <p><b>Compartir la mirada sobre las heridas</b> que sostenemos como patriarcales: son heridas para desestructurar, con construidas por el patriarcado, por el racismo, el clasismo, el capitalismo, están en cada unx y también en lo colectivo: SON ESTRUCTURALES no son asuntos individuales.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>No soy lo suficiente: heridas en el cuerpo y la identidad. Ejemplos</b></li> <li>2. <b>No tengo lo suficiente: sentimiento de carencia, dependencia económica Ejemplos</b></li> <li>3. <b>No sé lo suficiente: sentimientos de ignorancia, de incomprensión o dificultad de aprendizaje. Ejemplos</b></li> <li>4. <b>No debo: heridas en la sexualidad, vergüenza por el deseo, etc Ejemplos</b></li> <li>5. <b>No puedo: sentimiento de inutilidad, de indefensión o inferioridad frente a la vida y los retos Ejemplos</b></li> </ol> <p><b>Quinta parte:</b> Vamos a subgrupos para explorar en las resistencias y las luchas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar y elegir un hecho de la vida frente al cual hemos resistido y hemos sido resilientes.</li> <li>2. Compartir las claves de la resistencia y la resiliencia que nos ayudaron en ese momento Como se ha resistido?</li> </ol>		
--	--	--	--



	<p>Ejemplos de cómo han logrado sobreponerse, seguir adelante <b>Intercambio de experiencias resilientes.</b></p> <p>3. Nombrar a dos personas de cada subgrupo que compartan las claves de resistencia como fuerza primordial de la vida y de nuestras respuestas y capacidades humanas para enfrentar el miedo</p> <p>4. Plenaria HORIZONTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Por qué es importante la salud emocional, y sanar las heridas del patriarcado</li> <li>● como quiero vivir? Que deseo profundamente para mi ser? Como seria yo sin heridas patriarcales</li> <li>● Para que hacemos este camino?</li> <li>● Cual es la meta o el sueño.. la apuesta...</li> </ul> <p>Cierre.</p> <p>Yo puedo construir el tipo de respuestas que puedo ofrecer y el tipo de persona que responde al patriarcado. (quien soy, el tipo de presencias, rasgos, creencias, energías, reacciones y relaciones que decido que hagan parte de mi resistencia)</p> <p><b>Tengo derecho a hacerlo diferente.</b> (Constelaciones)</p> <p>Tener en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>historia, por dolorosa que haya sido, es el camino que les llevó a ser los seres tornasol que hoy son.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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 camino colectivo, intentando evitar los efectos devastadores del patriarcado y el capitalismo en la vida de las otras generaciones.</li> <li>✓ 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.</li> </ul>		
<b>SALIDA</b>	<p>Salir <u>con una canción Charo Bogarin y Malena Muyala – Pasos..</u> : <a href="https://youtu.be/puP_0EIM2Fg">https://youtu.be/puP_0EIM2Fg</a></p>	Youtube	canción
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>Evaluar sesión</b>		<b>Formulario evaluación</b>