



Proyecto "VIVIR EN PAZ DESDE LA CO-INSPIRACION COMUNITARIA" No. 300008675

FICHA DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA DE LA FACILITADORA					
Facilitadora:	Luisa		Acompañante/s del equipo:	Catalina Garrido y Daniela Mora	
Fecha:	13 de agosto	Lugar:	Unicatólica, sede Meléndez	Duración:	4 horas
Participantes: (Describir aspectos importantes para la planeación pedagógica)	Dos grupos de 25 mujeres aproximadamente, en total 50. Será un grupo intergeneracional, pero también diverso en cuanto a identidad étnica, identidad de género.				
Tema de la sesión:	Derechos sexuales y reproductivos		Objetivo de la espiral:	Construcciones políticas Propiciar una mirada crítica y situada del contexto en el que vivimos las mujeres, desde las perspectivas políticas del feminismo comunitario y con miras a una sociedad en paz con justicia social.	
Objetivo de aprendizaje de la sesión: (Diseñar objetivo de aprendizaje con la espiral)	Objetivo general Propiciar espacios de diálogo y discusión acerca de distintas miradas y abordajes de los derechos sexuales, derechos reproductivos y el autoerotismo. Objetivos específicos - Identificar algunos de los derechos sexuales y reproductivos que las mujeres hemos alcanzado. - Incentivar una mirada emancipadora del autoerotismo y el placer en relación con el peso de la cultura patriarcal sobre la forma como percibimos nuestros cuerpos				
Indicador/es:	Número de personas impactadas en relación con la reflexión crítica sobre los derechos sexuales y reproductivos				
Conceptos claves:	derechos sexuales, derechos reproductivos, autoerotismo, placer				
Hilo conductor:	Ficha de planeación sesión anterior La sesión anterior, ubicada en la mitad de la Escuela, trabajamos desde el piel adentro las heridas patriarcales. Fue una sesión emocionalmente movida, puesto que las mujeres				



Proyecto "VIVIR EN PAZ DESDE LA CO-INSPIRACION COMUNITARIA" No. 300008675

(La responsable pedagógica pondrá una síntesis de la sesión anterior para que la facilitadora lo tenga en cuenta)	participantes exploraron cómo los mandatos patriarcales las han atravesado y han afectado su autoestima. En este sentido, esta sesión sobre los derechos sexuales y reproductivos, en especial, sobre el autoerotismo y el derecho al placer serán fundamentales para seguir ahondando en el tema de la autoestima y de la afirmación del ser.	
Preparación del lugar:	Espacio amplio, que tenga la posibilidad de disponer colchonetas en el piso. Con buen sonido y en la medida de lo posible aislado de ruidos exteriores.	
Desarrollo de la sesión		
Hora y duración	Momentos de la sesión	Materiales y requerimientos logísticos
Bienvenida (ritual o actividad)		
8:15am-8:30am 15 minutos	Disponemos en el centro del espacio una mandala pequeña. Nos hacemos en círculo, nos tomamos de las manos. Hacemos una respiración consciente que nos permita conectarnos en el espacio. Le damos la bienvenida a nuestra facilitadora. Cada una expresará con una palabra lo que significa para ella el placer.	<ul style="list-style-type: none"> → Dos velones → Semillas de maíz, lentejas... → Piedritas → Video beam → Parlante → Computador
Hilo conductor (explicación de la relación con la sesión anterior y de lo que se trabajará en la sesión, a cargo de las escuelantes)		
8:30am-8:45am 15 minutos	Las escuelantes encargadas del hilo conductor realizarán una actividad corta en la que recordarán al grupo lo que se trabajó el día anterior.	
Nivelación de expectativas y exploración de saberes previos		
8:45am-8:50am 5 minutos	Se presenta el objetivo de aprendizaje de la sesión y se pregunta a unas cinco personas qué comprenden y cuáles son sus expectativas. El objetivo será escrito en una cartulina de manera que quede visible para todas las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> → ¼ de cartulina clara → 1 marcador grueso → 2 cajas de lapiceros

Hora y duración	Momentos del CAV	Nombre de la actividad ¹ : “El reloj de las dimensiones del placer” (en las casillas de abajo se describe la actividad según el momento del CAV)	Materiales y requerimientos logísticos
8:50am-9:20am 30 minutos	Vivencia (piel adentro)	<p>Las participantes se organizarán por parejas. Se sentarán una frente a la otra.</p> <p>Una de las compañeras de la pareja tendrá los ojos vendados. El objetivo es explorar las diferentes dimensiones del placer por lo cual, la participante que no está vendada va a estimular los sentidos de su compañera con diferentes materiales. Luego se intercambiarán de roles. Las acciones según los sentidos se realizarán así:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Olfato: Se facilitará algunos olores agradables como algún aceite esencial, flores, un perfume... ❖ Gusto: Se facilitarán uvas, fresas, chocolates... ❖ Tacto: Se acariciará los brazos de las participantes con plumas ❖ Vista: Se compartirán imágenes que producen ternura, tranquilidad... ❖ Oído: Se compartirá alguna canción agradable. <p>Cada ronda debe durar 15 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → 25 vendas → Loción de perfume (25 copitas, 1 frasco de coco vainilla de 250ml) → Pétalos de rosas. → 25 platos plásticos o de cartón, pequeños. → Uvas (50 unidades) → Fresas (50 unidades) → 50 choco break → 25 plumas → Imágenes tiernas para imprimir (atardecer, oso panda, cachorros)
9:20am-9:40am 20 minutos	Publicación (relaciones)	A partir de la experiencia anterior, las participantes expresarán para ellas cuál es el significado del derecho al placer.	→ Marcadores borrables de colores.

¹ Las facilitadoras pueden hacer varias actividades. Lo importante es que tengan en cuenta los momentos del CAV y que no haya fuga entre una dinámica y otra.

		En especial, se conversará sobre cómo esa vivencia del reloj de las dimensiones del placer suscitó reflexiones sobre los impedimentos para experimentar placer tales como: miedo, culpa, vergüenza en torno a la pregunta: ¿Cómo manejarlos?	
<p>Refrigerio 9:40am a 10:00am 20 minutos</p> <p>(El momento del refrigerio o del almuerzo pueden ir en otro momento de la sesión, dependiendo del criterio de la facilitadora)</p>			
Hora y duración	Momentos del CAV	Nombre de la actividad:	Materiales y requerimientos logísticos
10:00am-11:00am 1 hora	Procesamiento (confluencia de las espirales)	<p>Cada una dibujará su propia vulva, cómo la recuerde (20 minutos). Se preguntará:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Cómo me sentí? <p>Después se conversará en torno a las siguientes preguntas que giran en torno a tres grandes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La relación del sexo con el bienestar (erotismo y autoerotismo). ❖ Los mitos y las creencias sobre la masturbación femenina (disfunciones : problemas para no tener orgasmos, dolores físicos, emocionales, infecciones) ❖ La construcción del Derecho al placer en relación con el disfrute del cuerpo (aquí se hablará del autoconocimiento en relación con 	<ul style="list-style-type: none"> → 50 1/8 de cartulina → Tizas pastel → Marcadores delgados → Marcadores gruesos → Colores

		<p>el dibujo de la vulva como la recuerdo, re nombrar los órganos sexuales y reproductivos), los sentidos, relación con la naturaleza, con la comida y con el ejercicio como formas de reivindicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Cuáles otros derechos sexuales y reproductivos conozco? ❖ ¿Por qué es importante reivindicar el autoerotismo y el derecho al placer para las mujeres? ❖ ¿En qué medida criticamos con ello a la cultura patriarcal? 	
<p>11:00am-11:30am 30 minutos</p>	<p>Generalización (construcciones políticas de toda la jornada)</p>	<p>Se socializará el trabajo de Maslow sobre las iluminaciones de la vida, las experiencias cumbres o culminantes. Se explicará que las experiencias transformadoras son experiencias subjetivas de alto impacto emocional que abren nuevas posibilidades de significación y posicionamiento para las personas. Esto en relación con la posibilidad de disfrutar de momentos con toda la atención y excitación, teniendo presente la época de la niñez e infancia.</p> <p>También se trabajará sobre ¿Cómo estar en el momento presente cuando tengo necesidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> → 50 1/8 de cartulina → 50 lapiceros



Proyecto "VIVIR EN PAZ DESDE LA CO-INSPIRACION COMUNITARIA" No. 300008675

		insatisfechas? Esto en relación con la pirámide de necesidades. Para ello se realizará un ejercicio de identificar en cada escala de la pirámide qué necesidades no tengo satisfechas.	
11:30am-11:45m 15 minutos	Aplicación (acción transformadora, realimentación de la bitácora)	Para el cierre del procesamiento se hará un ejercicio de disfrute con una meditación en movimiento . Se socializarán las preguntas de la bitácora de la sesión.	→ Sonido → Computador
Evaluación de la sesión			
11:45am-12:30m 30 minutos	En dos piezas de cartulina pequeña, cada una responderá a las siguientes preguntas y luego las pondrá en la pared construyendo un mural entre todas las respuestas: ❖ ¿De qué me di cuenta? ❖ ¿Qué quiero hacer con lo que identifiqué sobre el placer hoy? Posteriormente, las cofacilitadoras harán una síntesis de lo que planteó el grupo.		→ 50 1/8 de cartulina de dos colores diferentes, cortados a la mitad → Marcadores delgados → Cinta de enmascarar

FICHA EVALUACIÓN DE FACILITADORA POR SESIÓN DE LA ESCUELA POLÍTICA	
Fecha:	
Evaluación sobre seguimiento al hilo conductor:	



Proyecto "VIVIR EN PAZ DESDE LA CO-INSPIRACION COMUNITARIA" No. 300008675

Valoro positivamente que...	Encontré que ...	Creo que se debe mejorar	Propongo que...



Proyecto “VIVIR EN PAZ DESDE LA CO-INSPIRACION COMUNITARIA” No. 300008675

“NUEVA TEORÍA SOBRE EL BIG BANG”

GIOCONDA BELLI

El Big Bang fue el orgasmo primigenio:

Orgasmo de los Dioses amándose en la nada.

Cada vez que te amo repito la génesis universal

protones y neutrones, neutrinos y fotones

saltan de mi encendidos a crear nuevos mundos

centellas y meteoros se cruzan con mis gritos

te amo mientras mis pulmones crean la Vía Láctea de nuevo

y el sol vuelve a nacer redondo y amarillo de mi boca

la luna se me suelta de los dedos

Marte, Plutón, Neptuno, Venus, Saturno y sus anillos

las novas, súper novas, los agujeros negros

anillos concéntricos de galaxias innombrables

se desgajan de mis contorsiones.



Proyecto "VIVIR EN PAZ DESDE LA CO-INSPIRACION COMUNITARIA" No. 300008675

Soy Gaia, soy todas las Diosas explotando.
Entre luz de centellas tu planeta de fuego
prende mis luces todas
brotan mundos cometas meteoros se hacen trizas
lluvias de estrellas danzan en el arco del éter
nace por fin la tierra sus edades de magma y cataclismos
la primera partícula de vida moviéndose en la hierba
su cilicio
y luego es el silencio
velocidad de materia que se dispersa en círculos
tus soles y mis soles se asientan en su espacio
es el frío la grandeza del tiempo
la eternidad el azul y el rojo
los sonidos, la estática
el amor insondable tu amor tierno tus manos en mi frente
las campanas a lo lejos bing bang bing bang bing bang
bing bang



Proyecto "VIVIR EN PAZ DESDE LA CO-INSPIRACION COMUNITARIA" No. 30008675

Big Bang.

<https://www.instagram.com/p/ChBHjffLQh5/?igshid=MDJmNzVkMjY=>

DERECHO AL PLACER

REIVINDICACIÓN Y RESIGNIFICACIÓN

Significado del derecho al Placer:

Impedimentos : Miedo, culpa, vergüenza - cómo manejarlos?-

Relacion del Sexo con el Bienestar erotismo y autoerotismo- Mitos y Creencias sobre la masturbación femenina

Disfunciones : problemas para no tener orgasmos, dolores físicos, emocionales, infecciones

-Construcción del Derecho al Placer: disfruto del cuerpo(autoconocimiento = ejercicio dibujar la vulva como la recuerdo, re nombrar los org sex y reproductivos), sentidos, relación con la naturaleza, comida, ejercicio, = reivindicación.

Referencia: Maslow y las iluminaciones de la vida- Experiencias cumbres o culminantes = Las experiencias transformadoras son experiencias subjetivas de alto impacto emocional que abren nuevas posibilidades de significación y posicionamiento para las personas. -

Disfrutar de momentos con toda la atención y excitación= niñez e infancia. cómo estar en el momento presente cuando tengo necesidades insatisfechas? Piramide de Necesidades = Ejercicio Identificar en cada escala de la piramide qué necesidades no tengo satisfechas

EJERCICIOS DE DISFRUTE : Meditación en movimiento-



Proyecto "VIVIR EN PAZ DESDE LA CO-INSPIRACION COMUNITARIA" No. 30008675