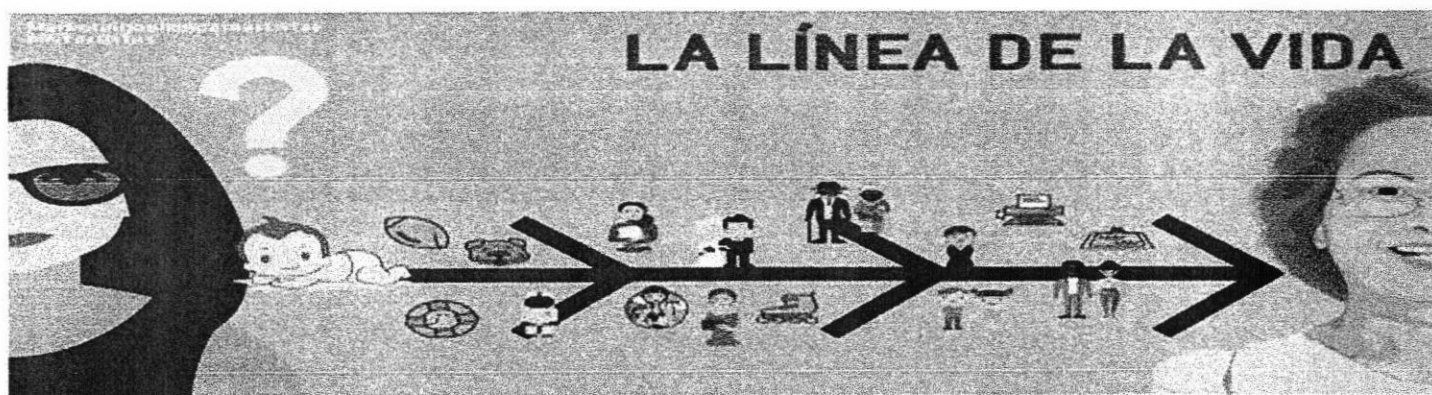


## ESCUELA POLÍTICA TRAVESÍA POR LA PAZ Y LA EQUIDAD DE GÉNERO SESIÓN 9

### PIEL A DENTRO: MI LINAJE, MIS RESISTENCIAS

Reiniciamos nuestro proceso de formación para la auto-transformación y en esa perspectiva retomamos los elementos trabajados en las sesiones 2 y 3: EL AUTORECONOCIMIENTO, LA AUTOESTIMA, LA AUTODETERMINACIÓN Y EL EMPODERAMIENTO, para incorporarlos en un proceso de autorreflexión que iniciamos a través de un ejercicio denominado LINEA DE VIDA.

La línea de la vida es una herramienta utilizada en psicoterapia y en trabajo de autoconocimiento. Requiere hacer remembranza de los periodos de la vida que se ubicarán en un esquema, dibujo, elaboración estética o tabla temporal, donde se ubican cronológicamente los HITOS o ACONTECIMIENTOS más importantes de la auto-biografía: el nacimiento, la escuela, el nacimiento de hermanos, algún episodio traumático o también algún muy buen recuerdo, cambios de escuela, de trabajo, de vivienda, la boda, los hijos, las muertes de seres queridos. Es decir, aquello relevante en la historia de vida al sentir de quien lo expresa.



En esta sesión pretendemos inaugurar una práctica que recomendaremos cotidianizar a las escuelantes a fin de que cada quien se motive a elaborar de manera íntima y personal su AUTOBIOGRAFÍA.

La AUTOBIOGRAFÍA es una herramienta de reflexión y autoconocimiento profundo, que consiste en el relato de la vida de una persona hecho por ella misma. Exige un ejercicio sistemático de remembranza que trasciende el mero relato de las circunstancias pasadas. Es un trabajo hermenéutico de los acontecimientos de vida, para asignarles otro lugar desde la perspectiva actual.

Karl J. Weintraub en AUTOBIOGRAFÍA Y CONCIENCIA HISTÒRICA, plantea que el ser humano nos exige una comprensión histórica de nuestra existencia para reconocer la esencia de la significación de la vida.



- REMEMORA
- DESCRIBE
- EXAMINA
- SOPESA
- SITÚA LOS ACONTECIMIENTOS
- SE SITÚA FRENTE A LOS ACONTECIMIENTOS:
  - Aprendizajes, ganancias y pérdidas.
- REVALORA.
- AUTO-ORIENTA
- AUTO-DETERMINA
- SE EMPODERA.

"Cuando el-la autobiógrafa logra situarse en el lugar estratégico desde el que es posible una visión retrospectiva y total de la vida, consigue imponer el orden del presente, sobre el orden del pasado" (Karl J. Weintraub en AUTOBIOGRAFÍA Y CONCIENCIA HISTÒRICA"

