

Proyecto: Construcción de la Paz con un enfoque de Género: Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas.

ANEXO 3. FICHA DE PLANEACIÓN DE CADA SESIÓN PARA FACILITADORAS	
FECHA:	Abril
LUGAR:	Comunas 1, 18 y 20
DURACIÓN:	4 horas
RESPONSABLES:	Nancy Faride Arias Castillo. Rosa Elvira Castillo Norma Lucia Bermúdez
TEMA:	PIEL ADENTRO AUTORECONOCIMIENTO.
OBJETIVOS DE LA SESION :	<p>Iniciar el ejercicio autobiográfico conduzca a Identificar quienes somos desde la reflexión individual que propician la remembranza, la línea de vida y la historia vital de cada quien.</p> <p>Ampliar la mirada acerca del reconocimiento de las múltiples dimensiones del sujeto desde una mirada feminista para ampliar las posibilidades de autovaloración y autoestima como acción política.</p> <p>Desarrollar una reflexión acerca del auto-reconocimiento como base para el fortalecimiento de sujetas y sujetos de derechos.</p> <p>Lograr abordar la construcción del reconocimiento de la otra, el otro y lo otro como requisitos para el buen vivir.</p>
CONCEPTOS CLAVES (DEFINICIÓN O GUÍA CONCEPTUAL)	AUTORRECONOCIMIENTO. AUTOESTIMA. HISTORIA DE VIDA. REMEMBRANZA. RESILIENCIA.PROYECTO DE VIDA.SUJETOS DE DERECHO.BUEN VIVIR.
PREPARACION DEL LUGAR:	El salón debe estar dotado con sillas móviles para garantizar el agrupamiento de la gente en torno a cada actividad propuesta. Para la exposición se utiliza proyección de Diapositivas que apoyan la exposición magistral. Se debe disponer previamente del material requerido para el desarrollo de todas y cada una de las actividades a realizar.

Proyecto: Construcción de la Paz con un enfoque de Género: Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas.

TIEMPO ESTIMADO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	APOYOS DIDÁCTICOS	MATERIALES Y REQUERIMIENTOS LOGÍSTICOS
Momento de llegada. ½ HORA.	1. Recuperación de la síntesis de memoria de la Sesión anterior, propiciando la participación de todas las personas que asistieron. Se les pregunta por la revisión del material de apoyo entregado en las PILDORAS CONCEPTIVAS, Y siendo el caso necesario, aclarar algunas dudas que surjan. Este ejercicio permite hacer un repaso de contenidos y sentidos de lo trabajado para articularlo a manera de introducción de la sesión presente.	Conversatorio. Lluvia de ideas. Intercambio de saberes. Pregunta sobre lo acontecido. Respuestas del auditorio.	Hojas de papel o tablero. Marcadores	Salón para 50 personas. Condiciones óptimas de ventilación e iluminación. Se debe disponer de marcadores, 5 pliegos papel para tomar las notas de puntos centrales
30 minutos	El encuentro con la mirada del otro y la otra	El espejo: Se conforman parejas. Se da la instrucción de en completo silencio, intentar ser el espejo fiel de la otra persona. Primero una es el espejo de la otra y luego se cambian., plenaria con las impresiones de todos		Salón , condiciones optimas

Proyecto: Construcción de la Paz con un enfoque de Género: Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas.

<p>40 minutos</p>	<p>2. Cada persona debe escoger un sitio del salón en el que se ubicará para la primera parte del ejercicio, donde se sienta cómoda, pueda trabajar y luego exponer sus trabajos.</p> <p>Luego, se pide a las participantes acostarse en el piso. Colocamos música suave, de meditación y con voz pausada, la facilitadora efectúa una narrativa sobre la importancia de la pregunta filosófica, existencial y política de la especie humana: QUIEN SOY y sus implicaciones en la evolución de la Humanidad, en la apropiación del conocimiento y la sabiduría De manera que inspire a las participantes a mirarse desde afuera hacia adentro y desde adentro hasta lo desconocido de su ser. AUTODESCUBRIENDOSE, AUTO-RECONOCIENDOSE, en una especie de VIAJE HACIA SÍ MISMA.... se invita a cada persona A PENSAR EN ELLA.</p> <p>Se inicia reconociendo el cuerpo, sintiendo y visualizando cada una de sus partes las cuales se van nombrando pidiéndoles hacer conciencia de su peso, características y consistencia a través de suaves movimientos.</p> <p>Posteriormente se hace un recorrido por la memoria de la historia de vida y de su vida como ciclo. Desde que estaba en el útero de la madre, pasando por su nacimiento, primer septenio, adolescencia, juventud, madurez. Sus logros, dificultades, recuerdos impactantes,</p>	<p>Técnica de visualización interior.</p> <p>Reflexión guiada.</p> <p>Preguntorio: Quien soy, de dónde vengo, por qué estoy aquí.</p>	<p>Textos y letras de canciones.</p> <p>Texto Marcela Lagarde "Autoestima "</p> <p>MÚSICA</p>	<p>CONEXIÓN A INTERNET o canciones grabadas para audio</p> <p>Sábanas o colchonetas.</p> <p>Grabadora o altoparlantes</p>
--------------------------	---	---	---	---

Proyecto: Construcción de la Paz con un enfoque de Género: Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas.

	<p>desafíos, constricciones, etc. y sus implicaciones en la evolución de su ser, articulando siempre a la evolución de la Humanidad, en la apropiación del conocimiento y la sabiduría. De manera que inspire a las participantes a mirarse desde afuera hacia adentro y desde adentro hasta lo desconocido de su ser. AUTODESCUBRIENDOSE, AUTO-RECONOCIENDOSE, en una especie de VIAJE HACIA SÍ MISMA.... se invita a cada persona A PENSAR EN ELLA.</p> <p>Se puede complementar para este viaje y como reflexión interna esta guía con las preguntas que Marcela Lagarde nos hace interpeándonos en su texto “Autoestima y Feminismo”</p> <p>¿Qué valoramos de nuestra persona?, ¿Qué nos enoja o entristece de nosotras mismas? , ¿Qué nos entenece y conmueve?, ¿Qué nos hace sentir vulnerables? , ¿Qué nos moviliza para damos apoyo? , ¿Dónde radica el goce de ser mujeres? , ¿Qué nos hace sentir desánimo, el abandono y el desaliento? , ¿En qué depositamos nuestra confianza? , ¿Qué tanto conocemos nuestras necesidades más urgentes, y cómo reaccionamos ante ellas? , ¿Por qué posponemos lo que más necesitamos o qué nos hace anticipar a la necesidad misma? Que es ser mujer en nuestro contexto? (sacrificio, sufrimiento, entrega)</p> <p><i>Seguidamente nos sentamos en el piso, y les pedimos definir con sus palabras la respuesta a la pregunta QUIEN</i></p>			
--	--	--	--	--

Proyecto: Construcción de la Paz con un enfoque de Género: Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas.

	<p><i>SOY YO. Se comparte voluntariamente la reflexión y las ideas que acompañan este primer viaje por el autoreconocimiento. Se comentan principales elementos de la construcción autoestima como categoría social y política.</i></p>			
<p>20 minutos</p>	<p>Se ve el video 15 minutos y luego las facilitadoras pueden retoman las reflexiones sobre autoestima del video de Coral Herrera: https://www.youtube.com/watch?v=ViYVUDZLTpQ&t=33s <u>s</u></p> <p>Que giran en torno a las siguientes ideas y análisis : Relación entre Autoestima y belleza física, autoestima y forma de ser y lugar que nos damos, reconocimiento de los demás, autocastigo y auto boicot, dependencia y autoestima, reconocimiento de las propias capacidades y habilidades, capacidad de disfrute, autodefensa y autocuidado, autoengaño y autocrítica amorosa, mito de la bella y la bestia: la espera por la felicidad y el cambio del otro, autorreflexión, flexibilidad para aprender, egocentrismo y protagonismo, individualismo y competencia.</p> <p>Como cierre de este momento se escucha el audio FORJANDO LA ARMADURA de RUDOLF STEINER y se hace</p>		<p>Audio de Rudolf Steiner</p> <p>video de Coral Herrera: https://www.youtube.com/watch?v=ViYVUDZLTpQ&t=33s</p>	<p>Grabadora o altoparlantes, video beam, pc</p>

Proyecto: Construcción de la Paz con un enfoque de Género: Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas.

	<p>un paneo de opiniones sobre su contenido y mensaje, en torno al ser de cada una de ellas:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sVymVmT3ooo</p>			
<p>30 minutos</p>	<p>Se propone ahora una reflexión sobre los que nos conecta entre lo que somos, nuestra procedencia y las multiplicidad de las características y aspectos que nos hace complejas y diversas y que están asociadas al contexto social, cultural, económico y político.</p> <p>Para este ejercicio se le entregan hojas para que recorte o escriba algunas características que considere relevantes, de un listado como</p> <p>MUJER, NEGRA, MADRE, MESTIZA, INDIGENA, POBRE, DESPLAZADA, SOLTERA, TRABAJADORA, COMERCIANTE, OBRERA, CAMPESINA, DESEMPLEADA, PAISA, COSTEÑA, LESBIANA, TRANS, ESTUDIANTE, HETEROSEXUAL, ETC.</p> <p>Voluntariamente se turnan para ir narrando en un tiempo de no más de 3 minutos por persona y van colocando sus respuestas en un lugar del espacio escogido.</p> <p>Al final del ejercicio observamos las similitudes y diferencias entre las participantes, los cruces de categorías. Se comenta sobre la complejidad y</p>	<p>Collage</p> <p>Semejanzas y diferencias</p>	<p>Fichas de palabras .</p>	<p>Hojas oficio para cada una o cartulinas</p> <p>Marcadores</p> <p>Cinta de enmascarar, Pegamento, tijeras,</p> <p>Fotocopias características (40)</p>

Proyecto: Construcción de la Paz con un enfoque de Género: Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas.

	<p>multiplicidad en la construcción de identidades sus posibles características fijas y cambios, etc.</p> <p>Las facilitadoras ayudan a reflexionar sobre la manera como estas características les han facilitado u obstaculizado las oportunidades en la vida de las mujeres, cómo han marcado una diferencia de género en la historia de la humanidad y hoy las inequidades que impone el sistema hacia hombres y mujeres, diferencialmente.</p>			
1 hora.	<p>3. Se explica la técnica de la Línea de Vida, indicando qué es, para qué sirve, como se realiza. Habiendo solventado alguna duda del auditorio, seguidamente a cada persona se le entrega un pliego de papel y marcadores, para que identifiquen 3 hitos en su vida, que considere muy importantes para definir quién es esa persona hoy en día. Bien por que fuesen eventos positivos o negativos. Allí ubican la foto que trajeron para contarnos acerca de CÓMO ERA Y CÓMO CREE QUE HA CAMBIADO.</p> <p>Las facilitadoras orientan las preguntas, moderan las intervenciones y ayudan a la reflexión sobre la importancia del cambio como posibilidad de autodeterminación, relacionándola con el concepto de AUTO-ESTIMA, de CONCIENCIA INDIVIDUAL Y</p>	<p>Técnica de la línea de vida.</p> <p>Reflexión guiada.</p> <p>Exposición Magistral.</p>	<p>Texto de Pícolo</p> <p>Fotografía</p>	<p>Pliego de papel para cada una (40)</p> <p>Marcadores</p> <p>Fotografías (1 por participante)</p> <p>Fotocopias (40)</p>

Proyecto: Construcción de la Paz con un enfoque de Género: Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas.

	COLECTIVA, POSIBILIDADES Y CONSTRICCIONES PERSONALES, SINGULARES, COMUNITARIAS, SOCIALES. Se lee el TEXTO DE PICOLO DE LA MIRANDOLA: ORACION DE LA DIGNIDAD DEL HOMBRE (adjunto)			
½ hora	4. Cierre y Evaluación: Las facilitadoras recogen las ideas centrales de la jornada, aplican el formato de evaluación y dejan orientaciones para la próxima jornada.	Cuestionario	Formato evaluación	Copias evaluación
DESCRIPCION Y OBSERVACIONES PARA LA RÉPLICA DE LA ACTIVIDAD: Puede ser variada de acuerdo a la cantidad de personas y el tiempo del que se dispone				