

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	
<b>FECHA:</b>	Abril
<b>LUGAR:</b>	Comuna 1, 18 Y 20
<b>DURACIÓN:</b>	4 horas
<b>RESPONSABLES:</b>	Rosa Elvira Castillo
<b>TEMA:</b>	Cuerpo, corporalidad y territorio.
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN :</b>	<p>Comprender el cuerpo como un ensamblaje concreto de relaciones, historias, tejidos y realidades.</p> <p>Observar las contradicciones y tensiones que las mujeres (también los hombres) tenemos con relación a nuestros cuerpos en el seguimiento de mandatos desde el patriarcado y la sociedad de mercado. (cuerpo domesticado, salvaje y cuerpo mercancía)</p> <p>Entender la corporalidad como conjunto de articulaciones de características , dimensiones, relaciones que pueden ser transformadas por nosotras</p> <p>Promover una metodología vivencial que permita la expresión con y desde el cuerpo de la mirada que las mujeres podemos lograr de sí mismas.</p>
<b>CONCEPTOS CLAVES (DEFINICIÓN O GUÍA CONCEPTUAL)</b>	<p>CUERPO, CUERPO MERCANCIA, CUERPO DOMESTICADO, CUERPO SALVAJE, CORPORALIDAD, CONTROL DE LOS CUERPOS,</p> <p>ETICA DEL CUIDADO, TERRITORIO, LIBERTAD, BELLEZA, CONSUMISMO, COLONIALIDAD, INTERSECCIONALIDAD</p>
<b>PREPARACION DEL LUGAR:</b>	<p>El salón debe contar con espacio suficiente para lograr movilidad y manejo del espacio. 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.</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.

TIEMPO ESTIMADO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	APOYOS DIDÁCTICOS	MATERIALES Y REQUERIMIENTOS LOGÍSTICOS
<p><b>Momento de llegada.</b>  ½ HORA.</p>	<p>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. Algunos elementos que se trabajaron y pueden aparecer: Reconocimiento de las propias capacidades y habilidades, reflexión sobre la propia historia y la necesidad de reconstruir la mirada sobre sí misma, Relación entre autoestima y lugar que nos damos, el recibir reconocimiento de los demás, autocastigo y auto boicot, dependencia y autoestima, capacidad de disfrute, autodefensa y autocuidado, autoengaño y autocrítica amorosa, la espera por la felicidad y el cambio del otro, autorreflexión, flexibilidad para aprender, egocentrismo y protagonismo, individualismo y competencia. Autoestima y belleza física. La ronda de ideas se acompaña de la entrega de un poco de aceite para masajear las manos. El cuerpo y la capacidad de disfrute.</p>	<p>Conversatorio. Lluvia de ideas. Intercambio de saberes. Pregunta sobre lo acontecido. Respuestas del auditorio.</p>	<p>Hojas de papel o tablero.  Marcadores</p>	<p>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  Píldoras conceptivas 1 y 2</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><b>MOMENTO 2.</b> <b>30 MINUTOS</b></p>	<p>Se propone un ejercicio mediante el cual vamos a comunicar al otro lo que más nos agrada y/o lo que más nos desagrada de nuestro propio cuerpo. En círculo, cada una /uno debe elegir un gesto o una expresión corporal para transmitir el agrado o desagrado de acuerdo a su elección, del mensaje al grupo, sin utilizar palabras. El grupo trata de adivinar lo que la persona pretende expresar.</p> <p>Se conversa sobre la mayoría de las elecciones y sus características. Se conecta con la categoría de cuerpo (lo que somos) y corporalidad (de donde somos) y con la sesión anterior de auto reconocimiento</p>	<p>Técnica expresión corporal.  Reflexión guiada.</p>	<p>MÚSICA</p>	<p>Conexión a Internet o canciones grabadas para audio. Grabadora o altoparlantes</p> <p>Píldoras conceptivas 3</p>
<p><b>MOMENTO 3</b> <b>30 minutos</b></p>	<p>Se presenta el video de Alicia Rodenas de 17 años como introducción al tema de los mandatos que social e históricamente se dirigen hacia los cuerpos de las mujeres. Se invita a la reflexión en silencio sobre los propios mandatos para pasar al ejercicio personal en el que vamos a explorarlos.</p> <p><i>Se presenta PP 1 diapositivas ideas básicas sobre estos mandatos.</i></p>	<p>Video conversatorio  Presentación magistral ideas</p>	<p>Video corto de Alicia Rodenas <a href="https://www.youtube.com/watch?v=815_1RZuG5c">https://www.youtube.com/watch?v=815_1RZuG5c</a>  Presentación PP</p>	<p>Video beam  Computador  Video elegido  Archivo con las ideas</p>
<p><b>MOMENTO 4</b> <b>1 hora</b></p>	<p>Abordaremos los mandatos en el sentido propuesto por Lagarde, como aquellas imposiciones que se han instalado en nuestras mentalidades desde niñas y que hemos incorporado como nuestras pero que causan rechazo e inseguridad sobre nosotras mismas y sobre nuestros</p>	<p>Cartografía corporal  conversatorio</p>	<p>Música  Presentación PP</p>	<p>Pliegos papel para cada una  Marcadores, temperas</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>cuerpos, los escuchados interiorizados llevados a la práctica, donde se han instalado recuerdos en mi cuerpo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cada una / uno realiza el dibujo de su propio cuerpo , con ayuda de marcadores y temperas apoyada por otra compañera realiza su propia silueta sobre la cual trabajará</li> <li>Reflexiona la pregunta sobre cuáles son los mandatos que cada una tiene escritos en todo su cuerpo, conectándolos con lugares específicos, las ideas que cada una tiene sobre lo que debe ser su cuerpo pueden ir en la cabeza, lo que debe sentir y no sentir, puede ser consignado en el corazón y lo que se ha interiorizado como mandato sobre su actuar y no actuar, en las manos o en los pies, o puede elegir otras zonas donde ella sienta que ese mandato está escrito sobre su cuerpo.</li> <li>Compartimos con los otros y las otras nuestra cartografía corporal</li> </ol> <p>Que vivir y no vivir, que MARCAS CORPORALES, que SINTOMAS, DOLORS, RECHAZOS, MIEDOS, MALESTARES, DISTANCIAMIENTOS Y CERCANIAS han quedado registrados en su cuerpo. También que PLACERES, HUELLAS DE RESISTENCIA, EXPERIENCIAS, SENTIMIENTOS, ME HAN ACOMPAÑADO. <i>PARTE 2 CONCEPTOS BASICOS.</i> <i>PRESENTACION PP 3. LOS CUERPOS EN CALI, ¿de qué me desprendo?</i></p>	<p>Presentación magistral ideas</p>		<p>Cinta de enmascarar</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><b>MOMENTO 5</b> <b>1 hora</b></p>	<p>Elegimos un aspecto que decididamente vamos a transformar de los mandatos identificados.</p> <p>Los cuerpos producen sonidos, movimiento, calor, colores, formas, me llevan a sentir, pensar y actuar. Elijo como transformarme a mí misma comprendiendo que esa transformación está conectada con cambios sobre la historia y las relaciones.</p> <p>Opcional 1: Formamos un círculo, sentadas, con los pies vamos produciendo un sonido de marcha que esta de fondo mientras en ronda vamos a gritar el mandato y acompañar este grito de un gesto que signifique desprendimiento del cuerpo. Una variante de esto es la posibilidad de trabajo sobre el diario para responder a la pregunta sobre lo suscitado en la jornada y sobre aquellos aspectos que podemos transformar. Se conecta con el momento 4 sobre "¿Qué cuerpo queremos?"</p> <p>Opcional 2: Conversación alrededor de la pregunta provocadora, para el cierre. "¿Qué cuerpo queremos?"</p>	<p>Técnica expresión corporal.</p> <p>Reflexión guiada</p> <p>Presentación magistral ideas</p>	<p>PP 3</p>	<p>Video Beam</p> <p>Computador</p> <p>Archivo información</p>
<p><b>MOMENTO 4</b> <b>½ hora</b></p>	<p>4. Cierre y Evaluación: PRESENTACION PP 4 ¿QUE CUERPOS QUEREMOS?</p> <p>Las facilitadoras recogen las ideas centrales de la jornada, aplican el formato de evaluación y dejan orientaciones para la próxima jornada.</p>	<p>Reflexión guiada</p> <p>Presentación magistral ideas</p> <p>Evaluación</p>	<p>PP 4</p> <p>Formato evaluación</p>	<p>Video Beam</p> <p>Computador</p> <p>Archivo información</p> <p>Copias Evaluación</p>
<p><b>DESCRIPCION Y OBSERVACIONES PARA LA RÉPLICA DE LA ACTIVIDAD: MUY BUEN MANEJO DEL TIEMPO, ROPA COMODA.</b></p>				