





**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ** desde la  
**CO-INSPIRACIÓN**  
**COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
**LUMEN GENTUM**  
SNIES 2731

sanación de la crisis multidimensional actual. Sus dimensiones participativas e incluyentes que se despliegan pueden ser vistas como el resultado de la influencia eco-feminista en el TQR, asociada con cualidades como lateralidad, cooperación e inclusión que tienen como referencia última la comunidad de la Tierra.

La estructura esencial del Trabajo que Reconecta se compone de cuatro movimientos sucesivos representados a manera de espiral:

- **Proceder desde la gratitud**
- **Honrar el dolor por el mundo**
- **Ver con ojos nuevos**
- **Seguir adelante**

Se trata de un proceso dinámico en cuatro tiempos, diseñados para “dar el giro” hacia un mayor y más plena conexión con la Vida, de donde surja el empoderamiento vital para tomar parte de los cambios que se necesitan. El proceso hace pensar en el “viaje del héroe” de las grandes mitologías del mundo entero.

- **Proceder desde la gratitud**

Empezar con un simple agradecimiento por el milagro de nuestra existencia fundamenta el trabajo por venir. Nos conectamos con la belleza y la inteligencia de la naturaleza. Volvemos a nuestros sentidos y a una memoria íntima de nuestra pertenencia a la Tierra y a una historia más grande. Empezamos a bajar la guardia y a aligerar la pesada armadura interna que nos protege contra nuestro dolor o nuestros remordimientos. Sin que nos demos cuenta, la “membrana” del grupo se va conformando y tomamos el riesgo de confiar (un poco más) en el otro, la otra.

- **Honrar el dolor por el mundo**

Todo este aterrizaje nos prepara para lo que sigue, un momento clave en nuestro viaje en espiral: honrar nuestro dolor, expresar nuestra verdad y ser testigos respetuosos de la verdad de la otra - por tan dolorosa, tan violenta que sea. “Solo puedo sanar lo que me permito sentir”. Exploramos nuestras luces y sombras de muchas maneras, apoyándonos en la valentía y sabiduría de nuestros ancestros y los reclamos de los seres del futuro, entrando en el museo del dolor impronunciable, y viviendo el intenso ritual del Mandala de nuestras Verdades que nos permite ahogar, escuchar y procesar dolor, miedo, rabia, vergüenza, desesperanza...en nuestra vida personal, de nuestra linaje o comunidad, de nuestros ríos, montañas, tierras y de otros seres vivos...

- **Ver con ojos nuevos**

Abrazando nuestra fragilidad, nuestras responsabilidades podemos volver a la danza de la vida, volver a nuestro destino común... Observamos que nuestro dolor y nuestro poder surgen de nuestra interconexión. Exploramos nuestro vínculo con las generaciones pasadas y futuras y con el mundo-más-que-humano, extrayendo de ellos guía y fuerza. Cómo vamos a sostener entre todos esa nueva visión de paz y de solidaridad?

Es urgente ponernos en los zapatos del Otro, de la Otra, dignificando a las víctimas, reconociendo el potencial de transformación en los responsables de la violencia pero también escuchando el clamor de la Tierra y abriéndonos al sueño de Gaia...

No somos seres separados, y todos podemos cocrear y aportar nuestra medicina en el proceso evolutivo de la vida en la Tierra.

- **Seguir adelante**



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ desde la  
CO-INSPIRACIÓN  
COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTIUM  
SNIES 2731

Queremos entre todos Seguir Adelante, construir ese nuevo país, incluyendo a todos y todas, escuchando la voz de todos los y las que siempre han sido excluidos o silenciadas, las víctimas de todos lados...para dinamizar juntos el Gran Giro que necesitamos hacia una sociedad que sustenta y celebra la vida.

Nuestro viaje se termina diseñando y creando opciones de convivencia y no repetición, sembrando las semillas de un país que nos cobije a todos, que reconozca y honre nuestras diferencias, que sane nuestras heridas, y abrace con compasión nuestras fragilidades y diferencias en comunión con la Madre Tierra

### **¿QUÉ ES Y CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE UN CÍRCULO DE HOMBRES?<sup>1</sup>**

Es una forma antigua de relacionamiento que se perdió y que hoy está popularizándose entre hombres

#### **¿Qué son?**

Son una forma, espacio, para:

- Conocernos a nosotros mismos. Conocer y reconocer el sagrado masculino.
- Compartir dialógicamente nuestros temas, nuestras preocupaciones, nuestras preguntas, dolores, y también, y por supuesto nuestras felicidades y éxitos.
- Lograr el poder personal de los hombres, es decir, el poder atado al autoconocimiento propio de cada hombre.
- Reconocer nuestra vulnerabilidad. Es decir, para darnos el lujo de ser vulnerables sin que por ello seamos rechazados, cuestionados, juzgados o disminuidos.
- Apoyar la fraternidad entre hombres.
- Reunir el masculino diverso. En el círculo caben todas las personas que se reconocen como hombres cualquiera que sea su identidad sexual, política, religiosa, étnica, etc. Entre más diverso el círculo, mejor.
- Ejercer la sinceridad entre hombres. Allí, los hombres podemos afirmar, decir, expresar lo que sentimos y pensamos que no nos es posible sincerarlo en ningún otro espacio. En otros espacios somos juzgados por lo que decimos, expresamos, hacemos.
- Vernos en el espejo de las historias de los otros hombres y reconstruir nuestra propia historia, la de nuestra propia masculinidad.
- Apoyarnos entre hombres ante nuestras adversidades y quizás nuestros proyectos y sueños.
- Pedir ayuda a los otros hombres, en tanto, los hombres estamos acostumbrados a no pedirla, porque nos creemos autosuficientes o demasiado poderosos para pedirla.
- Entendernos a nosotros mismos. Entendiéndonos, nos comprometemos en nuestras necesidades de cambio y al sentirnos apoyados en dichas perspectivas de cambio por otros hombres en el círculo, se logra una presión de grupo positiva que apoya nuestros cambios importantes.

<sup>1</sup> Tomado de Hombres Evolucionantes: [https://www.youtube.com/watch?v=r1-Y8t4Y5\\_M&ab\\_channel=HombresEvolucionantes](https://www.youtube.com/watch?v=r1-Y8t4Y5_M&ab_channel=HombresEvolucionantes)



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ** desde la  
**CO-INSPIRACIÓN**  
**COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
**LUMEN GENTIUM**  
SNIES 2731

- Contagiarnos de energía masculina e inspirándonos viendo la historia, desafíos y logros de otros hombres reales, de carne y hueso.

#### **Muy importante, en los círculos:**

- No existen normas o reglas, sino que se hacen compromisos que todos los participantes suscribimos y cumplimos.
- La confidencialidad es el mayor de los compromisos. “Todo lo que aquí se diga o pase, se queda aquí”. Es un espacio de intimidad en el que el hombre puede ser como es y no recibir juzgamiento alguno.

#### **Para qué sirven:**

- Para compartir nuestras preguntas, dudas, inquietudes, necesidades y sentimientos, atados a cualquier tema. En especial, a los temas que habitualmente los hombres no conversamos con nadie o con muy pocas personas. Nuestra sexualidad masculina, nuestros temores y miedos, nuestra relación con la pareja o con el padre, las angustias económicas o por el trabajo, los fracasos diversos, tus enfermedades, etc.
- Para ser escuchado en nuestra historia, nuestros desafíos personales y éxitos propios: Para afirmar desde nuestra propia y genuina palabra, todo lo que nos pasa, lo que sentimos y pensamos sin tapujos.  
Así, también, para escuchar al otro y desarrollar la empatía con ese otro hombre que le acompaña.
- Para descansar y sentirnos agradados con los otros.
  - Tener un espacio como hombre lejos de la mirada femenina ayuda mucho al descanso. Hay mucho que se relaja en nosotros cuando no estamos con mujeres y podemos ser más abiertos, espontáneos y sinceros con nosotros mismos.
  - El círculo ha de convertirse poco a poco en un espacio confortable, agradable, lúdico sin que se convierta en un club de hombres. Esto último es otra cosa.
  - En ningún caso puede volverse una obligación o convertirse en un escenario que genere estrés para el hombre participante.
- Para cambiar por nosotros mismos. Como no es un espacio para el consejo, a ningún hombre se le dice qué debe hacer o cómo debe cambiar. El círculo es un espacio para que cada hombre en diálogo se de cuenta de lo que le corresponde hacer, cambiar, actuar por su propia cuenta y no por mandato externo.
- Para afrontar en diálogo, con otros hombres, nuestros propios conflictos.
- Para hacernos más atractivos. Es decir, para atraer a las otras personas hacia nosotros, en tanto logramos tanta autoconfianza y autoconocimiento que irradiamos energía poderosa.

#### **Qué no es un círculo de hombres:**

- No es un espacio para conversaciones machistas o que están en contra de lo femenino. Muy por el contrario, son un espacio para repensar lo masculino en función de la equidad, la igualdad, la no violencia hacia y con lo femenino.
- No son un espacio de consejería o de terapia para hombres. Aunque la reunión franca, abierta y crítica entre los hombres tiene efectos terapéuticos, el lugar de la terapia es otro.
  - Si puede pasar en un círculo que un hombre pida consejo y sólo en ese caso podrá pasar esto.



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ desde la  
CO-INSPIRACIÓN  
COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTIIUM  
SNIES 2731

Pero ojo, en los círculos nunca habrá consejeros.

**PREPARACION DEL LUGAR:**

En un salón grande con mucha ventilación y bastante luz natural, con vista a un espacio verde de naturaleza, se tienen mats de yoga para estar sentados en el piso y cojines para cada uno de los hombres.

Y se alista una manta o mantel de algun color llamativo para colocar sobre ella una vela encendida (fuego), un vaso o jarra con agua (agua), y plantas pequeñas (tierra), y también una esencia floral sutil para ambientar con olores y simbolizar el aire.

En las paredes del salón existen hojas de papel kraft en las que se lee.

Habiendo oído los audios que llegaron a sus whatsapp de Manes a la Obra y el Circulo de Hombres de Cali:

- Mis opiniones son.
- Mis preguntas son.

Se entregan marcadores y se les pide a los hombres que escriban bajo los dos títulos.

**RECOMENDACIONES PARA VARIACIONES:**

**teniendo en cuenta, situaciones locativas, menos tiempo, sustitutos de materiales, etc....**

**FECHA:** Por definir

**LUGAR:** Por definir

Tiempo Estimado	Introducción	Materiales y Requerimientos Logísticos
40 Min	<p>El facilitador da la bienvenida al espacio número 8 de la escuela, socializa el objetivo para el día de hoy y abre el círculo con la pregunta siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cómo llegamos al círculo de hoy? ¿Cómo se sienten?</i></li> <li>• <i>¿Pasó algo con la carta hecha en la sesión anterior?</i></li> </ul> <p>Damos la palabra a algunos hombres (dos o tres), buscando que poco a poco los hombres compartan aspectos de su vida cotidiana que no logran compartir en otros espacios.</p> <p><b>Y ahora jugamos a la estructura con elásticos.</b></p>	Elásticos



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ desde la  
CO-INSPIRACIÓN  
COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTIIUM  
SNIES 2731

	<p>Cada hombre recibe un elástico y juega con él creando diferentes formas.</p> <p>Luego se unen dos hombres y exploran creando imágenes juntas. Luego grupos de 4- 8 hasta que se crea una estructura con todo el grupo. Se invita a que cada hombre dentro de la estructura explore sus límites hasta congelar la estructura final. Se invitan comentarios.</p> <p>Luego el facilitador comienza a tocar algunos hombres quienes salen de la estructura. ¿Qué pasa si desaparece un tipo de insectos, el osos de anteojos, millones de hectáreas de árboles diversos, si desaparecemos una montaña buscando oro, si desaparecemos una comunidad ancestral, los delfines azules, una guacamaya?. Uno a uno van desapareciendo personas que simbolizan especies, formas de vida, sistemas enteros.</p> <p>Cuando han desaparecido casi todas las personas, invitamos a responder las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?</i></li> <li>• <i>¿De qué se dan cuenta?</i></li> <li>• <i>¿Qué reflexiones se activan con esa estructura firme al principio y esa estructura débil al final?</i></li> </ul> <p>Cerramos este primer momento con el video “The Man”: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xx550XgPtqE&amp;ab_channel=AmigosporlaEducaci%C3%B3n">https://www.youtube.com/watch?v=xx550XgPtqE&amp;ab_channel=AmigosporlaEducaci%C3%B3n</a></p>	
<p><b>Tiempo Estimado</b></p>	<p><b>Primer Momento Metodológico</b> <b>Vivencia</b> <b>Mandala de la Verdad</b></p>	<p><b>Materiales y Requerimientos Logísticos</b></p>
<p><b>40 Min</b></p>	<p>Una vez colocados todos los materiales en el centro del salón decimos:</p> <p>Este ritual del TQR tiene sus orígenes en la sabiduría ancestral, indígena, y es una expresión y exploración también de la posibilidad de evolucionar de manera consciente como seres humanos, es decir de ampliar y elevar nuestra capacidad de identificarnos con el dolor ajeno (y más allá de lo humano).</p> <p>Se trata sencillamente de pasar al centro del salón en donde están los cuatro elementos, tomarlo en su mano y expresar la emoción que cada elemento convoca.</p>	<p>Espacio amplio para el gran círculo.</p> <p>Colocamos la manta y todos los materiales previstos en el centro del círculo.</p> <p>Y los siguientes elementos que sirven para canalizar las</p>



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ desde la  
CO-INSPIRACIÓN  
COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTIIUM  
SNIES 2731

	<p>Las personas van uno por uno, cuando se sientan llamadas. Nadie está obligado a entrar en el círculo y hablar, es voluntario. Pueden entrar varias veces si es necesario, pero dejando espacio para los demás.</p> <p>Se indica que las emociones que vamos a explorar están en relación con lo que hoy, hasta ahora hemos reflexionado, y que también podemos traer emociones, sentimientos y reflexiones que hayan aparecido en las otras siete sesiones anteriores.</p> <p>Indicamos que el ritual puede demorarse y que está dedicado no solamente al dolor propio, a su propia verdad, sino que cada hombre puede ser el portavoz del dolor o la rabia de una cultura, de una comunidad, de los seres otros que humanos: los ríos, del dolor de la Tierra,... en tanto todos estamos relacionados, interconectados: hacemos parte del cuerpo vivo de la Tierra y podemos sentir su trauma si solamente nos permitimos escucharla gritar dentro de nosotros - para despertarnos y asumir nuestras responsabilidades desde un amor mucho más enraizado en lo real.</p> <p>Con lo explicado, abrimos el círculo de la palabra y comenzamos el ritual hasta que todos los que quieran pasar, pasen.</p>	<p>emociones cuando se van tomando en las manos.</p> <p>-Un palo para la rabia, la indignación.</p> <p>- Hojas secas para la tristeza, la pena.</p> <p>- Una piedra para el miedo.</p> <p>- Un cuenco de madera para el vacío, el desespero</p> <p>- Y al centro un cojín que puede recibir todas las demás emociones (culpa, vergüenza, resentimientos...etc.)</p> <p>El cojín, también puede ser un espacio para un poema, una canción, un performance, el silencio.....</p>
<p><b>Tiempo Estimado</b></p>	<p><b>Tercer Momento Metodológico</b> <b>Teorización</b></p>	<p><b>Materiales y Requerimientos Logísticos</b></p>
<p><b>60 minutos</b></p>	<p>En esta parte, nos dedicaremos a hablar de los círculos de hombres en tanto en el ritual hemos hablado ya de las características de la Ecología Profunda, El Trabajo que Reconecta que sustenta el Mándala de la Verdad.</p> <p>Para lo anterior, el facilitador explica en una presentación de power point, qué son los círculos de hombres, para qué sirven, qué buscan y qué no son los círculos de hombres.</p>	



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ** desde la  
**CO-INSPIRACIÓN**  
**COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
**LUMEN GENTIUM**  
SNIES 2731

Tiempo Estimado	Cuarto Momento Metodológico Contextualización	Materiales y Requerimientos Logísticos
40 Min	<p>Siendo esta la última sesión de la Escuela, hacemos dos cosas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Permitimos que cada hombre escriba en una hoja carta para entregar, una valoración de lo vivido en la escuela. Principal aprendizaje, lo que más le gusto y las sugerencias para mejorar. Cuando han escrito su carta, les damos la palabra para que lea lo que ha escrito. Se da la palabra a todos los hombres uno por uno.</li> <li>● Abrimos una conversación para responder la pregunta de sí se nos ocurre hacer algo en conjunto. Damos tiempo para escuchar las ideas de todos y se intenta consensuar alguna o dos ideas centrales.</li> </ul>	<p>Hojas carta Esferos</p>
<b>Cierre</b>		
<p>Antes de despedir la jornada, el facilitador pide que nos pongamos de pie todos y nos tomemos en círculo de hombres por los hombros o la cintura. Pedimos que sin hablar, hagamos tres respiraciones sonoras juntos y que luego nos miremos a los ojos de todos en una especie de escaneo de ojos. Y para cerrar, le pedimos a cada hombre que en una sola palabra, exprese el cómo se va de esta escuela piloto. Se escuchan en orden todas las palabras, agradecemos la presencia y cerramos con un aplauso de todos.</p>		

**FICHA EVALUACIÓN DE FACILITADORA POR SESIÓN DE LA ESCUELA POLÍTICA**

<b>FECHA:</b>		<b>FACILITADORA:</b>	
<b>TEMA:</b>			
<b>OBJETIVO:</b>			
<b>INDICADOR</b>			
<b>VALORO POSITIVAMENTE QUE...</b>	<b>ENCONTRÉ QUE ...</b>	<b>CREO QUE SE DEBE MEJORAR</b>	<b>PROPONGO QUE...</b>



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ** desde la  
**CO-INSPIRACIÓN**  
**COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
**LUMEN GENTIIUM**  
SNIES 2731
