

Guía asincrónica nº1

Un camino para toda la vida

"Por esto es muy importante que aquellos que deseen crear una cultura nueva, una sociedad nueva, un nuevo estado de las cosas, se comprendan primero a sí mismos". J Krishnamurti.



Bienvenidas/os a tu primera actividad íntima y creativa. Es de vital importancia que te dispongas a hacer este ejercicio en un espacio cómodo y seguro para tí, en el horario que te resulte más favorable. En la medida de lo posible, con ropa cómoda. Creemos que este ejercicio te tomará alrededor de dos horas en hacerlo. ¡Así que disfrútalo, es un tiempo para tí!

1- Espejeando emociones:

Mírate en el espejo para presentar distintas expresiones que representen tus estados emocionales. Fíjate en la boca, frente, ojos, cejas, puños, hombros, disposición del cuerpo, etc. Cuando tengas una o varias imágenes que consideres te representan, responde: **¿Qué encontré? ¿Qué me producen estas expresiones? ¿Cuál de ellas me identifica más y por qué? ¿Cuál me gusta más y cuál no, por qué? ¿Te suscita algún hecho o anécdota importante? ¿Cómo me percibo a mi misma/o? ¿qué nuevas comprensiones tengo de mi cuerpo?**



Una vez terminado este ejercicio puedes plasmar en tu cuaderno aquellas percepciones en una silueta si así lo deseas, en un autorretrato o algo que te permita recoger lo reflexionado.

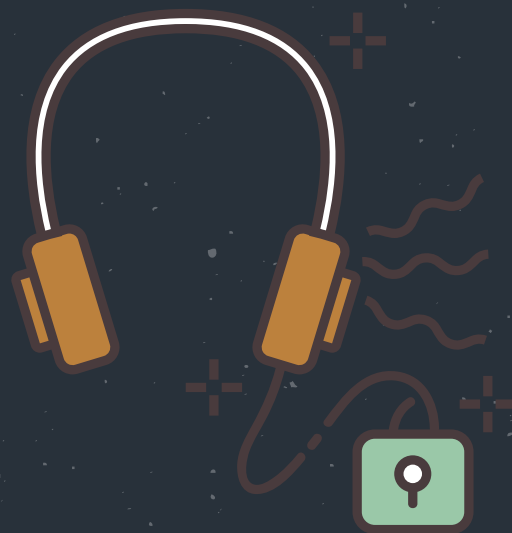


Hay momentos en que escuchamos ciertas canciones con mucha insistencia... una y otra vez, y esto nos envuelve de formas insospechadas, a veces pareciera que nos alejamos de lo que nos sucede y la canción nos transporta a un territorio especial. ¿Cuáles son las canciones que te han marcado a lo largo de tu vida?

Te invitamos a que pienses en ellas y hagas una "lluvia de canciones". Comienza por la que se te venga primero a la mente y trata de recordar otras canciones del pasado y del presente. A continuación, te pedimos que tengas a la mano tu cuaderno - o una hoja, lápiz y colores (marcadores, pinturas, etc.). Vamos a trazar una línea del tiempo en la mitad de la hoja que comienza desde tu fecha de nacimiento y avanza hacia el presente (tu edad actual). Ubica los años en los que recuerdes tus canciones más significativas. Escribe los nombres de las canciones en la edad o el periodo en el que las escuchaste. Si es el caso y te parece pertinente, pregúntale a tus parientes más cercanos (madre, padre, abuela, abuelo, prima, hermana, etc.) qué canciones escuchabas cuando eras bebé o muy pequeña/o. ¡Puede ser que te hayan puesto canciones intencionalmente! En la medida de lo posible arma tu playlist y escucha las canciones identificadas.

Luego reflexiona, **¿Cuáles han sido tus canciones favoritas y por qué? ¿Sabes qué dicen las letras? ¿Te has vestido o has adquirido el estilo de los grupos musicales y/o artistas? ¿Dónde y con quién(es) estabas cuando las escuchabas? Posteriormente elige entre tus colores los que asocies con los estados emocionales. Colorea sobre la línea del tiempo las tonalidades de tu paisaje musical. ¿En qué tonalidades emerge nuestro paisaje? ¿Tonalidades claras, oscuras, mixtas?**

2- Melodías del sentir: línea de tiempo de la banda sonora de mi vida



Exprésate libremente. Cuando termines fíjate en esa línea, pregúntate: **¿Cómo te sientes? ¿Qué descubriste en los ritmos de tu vida? ¿Qué dicen esas canciones de tí? ¿Si tuvieras como nombre el título de una canción, cuál sería?**

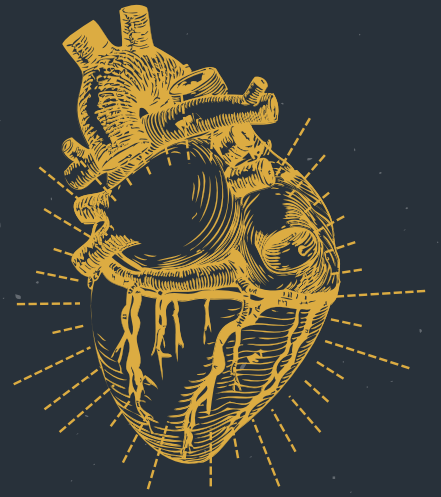
Finalmente revisa tu creación y elige lo que desees compartir al grupo. Tómate una foto o escríbelo en un documento con tu nombre y súbelo a la carpeta compartida de Drive. Tienes plazo hasta el 5 de septiembre.

CORAZONANDO LA EDUCACIÓN

Guía asincrónica nº2

Afinando

"De qué sirve que un niño sepa colocar Neptuno en el Universo si no sabe dónde poner su tristeza o su rabia" José María Toro.



Bienvenida/o a tu segunda actividad íntima y distensionante. Para ello, es necesario que cuentes con un espacio tranquilo, que adecúes el espacio, que uses preferiblemente ropa cómoda y que tengas disposición para con tu cuerpo, mente y corazón. En este ejercicio, te invitamos a tomar conciencia de la relajación a través de la tensión-distensión, de la meditación y de la representación afectiva que nos enmarca.

1- Ejercicio Tensión - Distensión

Te invitamos a que pongas esta canción de fondo para realizar los siguientes movimientos -haz las repeticiones corporales que consideres.

<https://www.youtube.com/watch?v=q2R2MW8z7fE>

Para la cara:

- Tensa la frente levantando las cejas y luego déjalas caer.
- Tensa la frente frunciendo el ceño y luego aflójala.
- Cierra muy fuerte los ojos y relajalos.
- Junta los labios y apretarlos fuertemente, luego estíralos como si dieras un beso, y déjalos finalmente en reposo.
- Presiona con la lengua el paladar superior y luego suelta la lengua.

Para el cuello:

- Inclina la cabeza hacia la izquierda.
- Inclina la cabeza hacia la derecha.
- Inclina la cabeza hacia atrás.
- Inclina la cabeza hacia delante.



**CORAZONANDO LA
EDUCACIÓN**

Para los brazos:

- Aprieta fuertemente el puño y luego abrelo.
- Dobla la palma de la mano hacia arriba y regresala a su posición inicial.
- Dobla la palma de la mano hacia abajo y regresala a su posición inicial.
- Tensa el antebrazo con mucha fuerza y aflójalo.
- Estira hacia delante y hacia arriba el brazo a fin de tensar el hombro, luego vuelve a la posición inicial.



Para el tronco:

- Levanta los hombros y luego déjalos caer.
- Lleva los hombros hacia delante y luego relajalos.
- Lleva los hombros hacia atrás y luego relajalos.
- Saca la barriga lo más afuera posible y luego relajala.
- Mete la barriga lo más adentro posible y luego relajala.



Para las piernas:

- Contrae los músculos de la parte anterior del muslo, levantando la pierna hacia delante y luego relajalos.
- Tensa los músculos de la parte posterior del muslo apretando los talones hacia abajo y suéltalos.
- Tensa los pies doblando los dedos hacia delante y suéltalos.

Después del ejercicio del esquema corporal, reflexiona: **¿En qué parte del cuerpo sentiste incomodidad o alguna molestia? ¿Por qué crees que te afectó? ¿O consideras que el ejercicio no causó mayor impacto en ti? ¿Consideras que hay otras maneras de distensionar el cuerpo, cuáles? ¿Cómo incide la corporalidad en la forma en que me relaciono conmigo mismo y/o con el/la otro/a?**

Realizado este ejercicio, agradece: **¿Qué nota de agradecimiento le darías a tu cuerpo? Puedes escribirla brevemente en tu cuaderno.**

2- Ejercicio Meditación

Te compartimos una meditación para aliviar la mente. Ésta dura 16 minutos en los que deberás centrarte plenamente. Te recomendamos adecuar tu entorno lo más cómodo posible, puedes armonizar el espacio con velas aromáticas, con cojines y todo aquello que consideres para fluir tranquilamente en tus pensamientos; recuerda que los pensamientos son muy potentes, pues determinan cómo enfrentamos y representamos el mundo.

<https://www.youtube.com/watch?v=oeXs3VrzhWA>



Esto es un regalo para ti ¡te lo mereces!

3- Marcas de agua



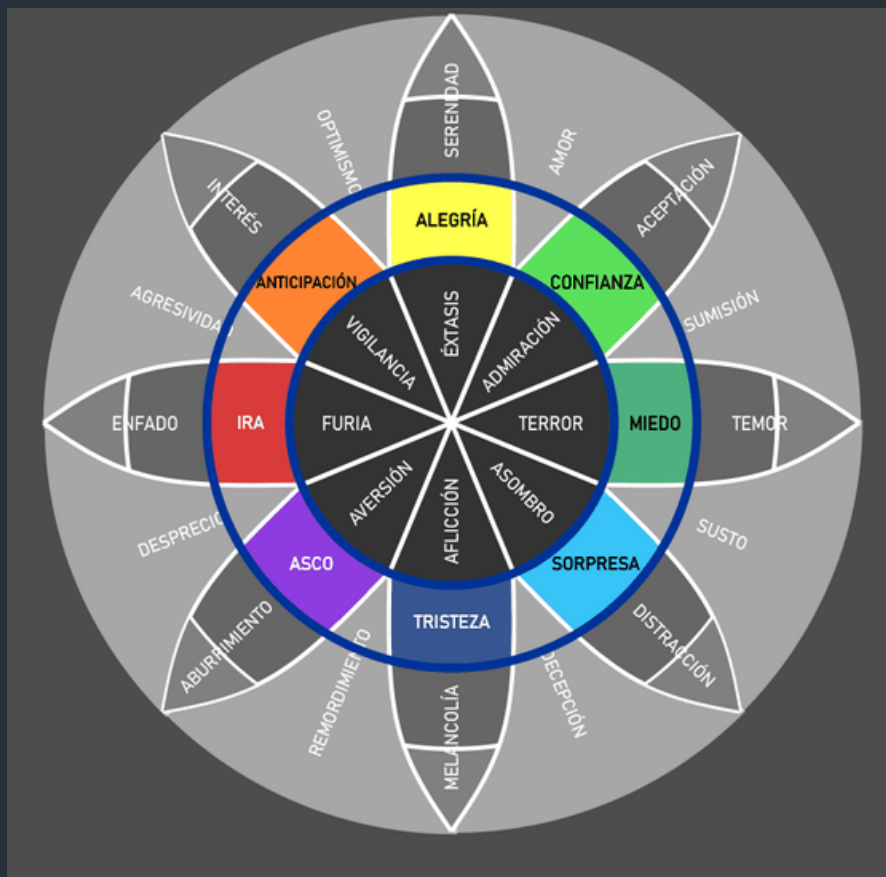
A diario vamos formando una paleta de pensamientos y sentires que van construyendo nuestro paso por la vida, algo así como un registro de nuestra existencia. Sin embargo, del sinfín de momentos siempre hay unos que quedan tatuados en el corazón por su intensa carga emocional. Para bien o para mal, hay marcas de agua en nuestros días; es decir, aquellas señales, cicatrices o tatuajes invisibles que hacen parte de nuestra identidad y de nuestra realidad experimentada.

En este sentido y para este último momento, te recomendamos buscar diversos materiales que tengas disponibles para la puesta en escena de nuestras marcas de agua. Es importante guiarnos con la pregunta:

¿Cómo actué en una situación de desborde emocional?: Deberás escoger elementos que representen uno, dos o tres situaciones impactantes en tu vida en donde se hayan sobre-exaltado tus sentires y estén vinculados a acciones concretas que tuviste. El sobre-exalto emocional tiene que ver con un momento de carga intensa emotiva y puede presentarse en la afectación de una situación deseada o indeseada en donde tu reacción se manifiesta a un punto máximo; por ejemplo, de manera eufórica, irascible, ansiosa... desencadenando ciertos comportamientos en el entorno.

Para ello, en primer lugar identifica y caracteriza el momento: **¿quiénes estaban, en qué contexto, qué sucedió, qué se dijo, cómo se dijo, se dijo algo de más, qué no se dijo y debía decirse, qué hice, qué me hicieron?**

**CORAZONANDO LA
EDUCACIÓN**



Te sugerimos ver, además, el modelo circular bidimensional del psicólogo y profesor estadounidense Robert Plutchik (1980), denominado también como *la rueda de las emociones*, donde podrás reconocer y asemejar con mayor facilidad tu estado emocional manifestado en los pétalos del gráfico (Ver imagen).

En éste enlace encontrarás información más precisa:

<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/rueda-emociones/>



Piensa en una canción, un poema, un regalo, una foto, un pañuelo, un olor o cualquier objeto que evidencie o simbolice el acontecimiento y el porqué de él; además, reflexiona a partir de las siguientes preguntas: **¿Qué cosas te llamaron la atención? ¿Cómo percibes esa situación hoy en día? ¿Por qué te afectó tanto aquel momento? ¿Qué aprendiste? ¿Cómo habitas tu cuerpo y cómo percibes las emociones a través de él?**

Escribe, dibuja o recrea tus reflexiones de manera libre en tu cuaderno. Finalmente, revisa tu creación y elige lo que desees compartir al grupo. Tómale una foto o escríbelo en un documento con tu nombre y **súbelo en este link que lleva a la carpeta compartida de Drive (segunda sesión asincrónica).**

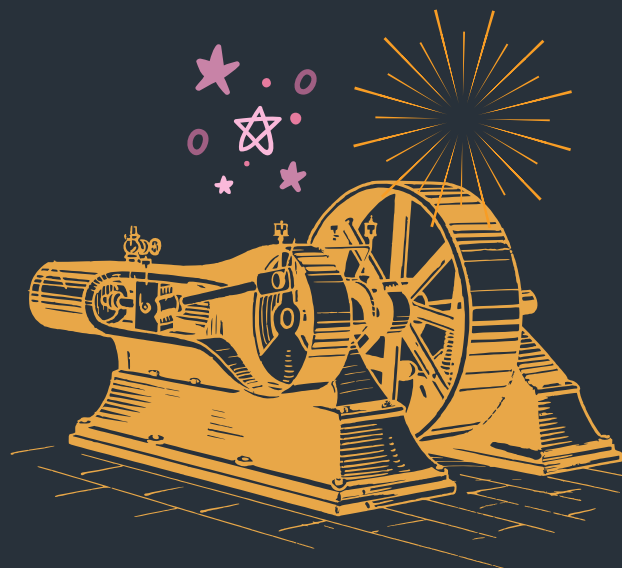
Tienes plazo hasta el 19 de septiembre.

**CORAZONANDO LA
EDUCACIÓN**

Guía asincrónica nº3

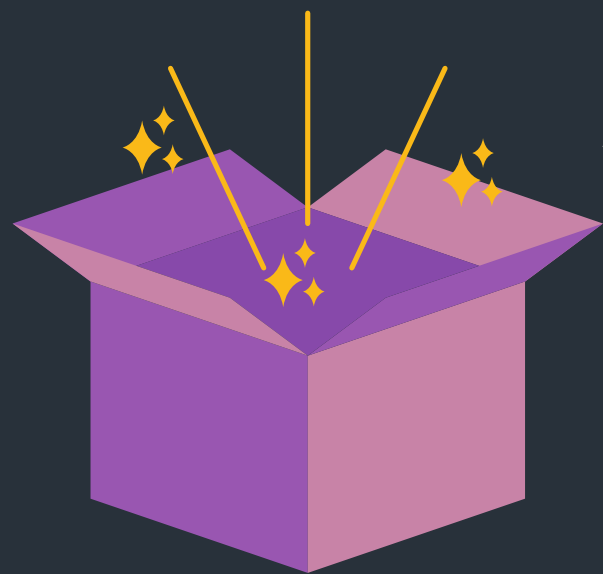
El motor del viaje

"Es muy importante que hagáis lo que de verdad importe... Sólo así podréis bendecir la vida cuando la muerte esté cerca" Elisabeth Kübler-Ross



Bienvenida/o a tu tercera actividad de este trayecto. Es necesaria tu disposición para este ejercicio, te invitamos a participar de forma apasionada y ensoñadora en aquello que nos haga sentir más vivo el corazón.

1- Cajita de consuelos:



Al final, los pequeños detalles son aquellos que hacen grande la vida. ♥

CORAZONANDO LA EDUCACIÓN

Deberás buscar materiales (cartón, tijeras, pegamento, cinta, etc.) para hacer una caja. Aquí te compartimos un video corto **Cómo hacer una caja de cartón reciclado**; O si ya tienes una disponible (de zapatillas, celular, etc.) podrás usarla.

A continuación deberás buscar en tus archivos aquellas cosas significativas: cartas que les hayan hecho, obsequios que simbolizen lo importante que eres (un collar, anillo, dulces, fotos), pequeños detalles que guardas con cuidado. Puedes también escribir pasajes de tus libros favoritos, frases bonitas sobre alguien o algo que te guste y/o te inspire, frases positivas para alguien como algún amigo/a o familiar que le tengas un gran aprecio. Todo lo que consideres significativo e importante guárdalo en tu cajita de consuelos.

Decora libremente tu cajita y ubícala en un lugar especial. Esto con el fin de crear un recurso motivador, que cuando sientas no poder más o pienses que no sirves para nada, te des cuenta el impacto que has tenido en la vida de otras personas y el impacto que tu misma/o puedes causar en tí. Así, cuando te sientas mal, darás algo de valor por tí y, si es preciso, por alguien más.



2- Collage



El collage es un conjunto de imágenes intervenidas y sobrepuestas en un papel, lienzo, o cualquier otra superficie. Un Collage permite exponer nuestro interior y proyectar nuestros sentimientos, ideales, sueños, necesidades, apreciaciones. etc. Es importante distinguir aquellas cosas que nos mueven para avanzar en nuestro día a día.

En este momento te sugerimos elegir una o más de las preguntas claves que hemos construido para ti (abajo está la lista), si no te sientes cómoda/o con ninguna puedes proponer otra(s), y a partir de ahí crear tu collage. Para este ejercicio es necesario que cuentes con recortes, pegamento e inspiración para contigo misma/o.



- ¿Quién soy y cómo he llegado hasta acá?
- ¿Qué es lo que realmente me importa?
- ¿Cuáles han sido las fuerzas que hasta este momento han dirigido mi vida?
- ¿Qué cosas me hacen sentir bien?
- ¿Qué motivos de felicidad tengo?
- ¿Qué aspectos de mí misma/o puedo desarrollar?
- ¿Qué me proporciona equilibrio y desequilibrio?
- ¿Qué deseo conseguir en un futuro cercano?
- ¿Qué diría los otros que sé hacer bien?



Es importante que al finalizar ambos ejercicios te preguntes: **¿Qué sentido tiene lo realizado anteriormente con mi vida cotidiana? ¿Qué aspectos se me revelaron sobre mí misma/o? ¿Cómo te sentiste?**

Anotalo y/o exprésalo libremente en tu cuaderno. Finalmente revisa tu creación y elige lo que desees compartir al grupo. Tómale una foto o escríbelo en un documento con tu nombre y **súbelo a este link que lleva a la carpeta compartida de Drive.**

Tienes plazo hasta el 3 de octubre.

**CORAZONANDO LA
EDUCACIÓN**

Guía asincrónica nº4

Navegando distintas olas del mismo mar



"No es saludable estar adaptado a una sociedad profundamente enferma" J Krishnamurti.

Bienvenida/o a tu cuarta actividad íntima. Para este ejercicio es necesario que dispongas tu cuerpo, mente y corazón. Adecúa el espacio como te parezca; en este ejercicio te invitamos a adentrarte en sintonía con la otredad, para ello es necesario la atención y el interés.

La empatía es aquella conciencia de los sentimientos, necesidades y problemas de las demás personas; es la capacidad de expresar al otro que se le ha comprendido. La preocupación por los demás deriva de la *sintonización emocional*, en donde se intuyen y leen principalmente los canales no verbales, como: la actitud corporal, el gesto, los tonos de la voz, la mímica, la distancia y el silencio. Del mismo modo, hablar de la empatía implica pensarnos, sentirnos y entretrejernos en lo colectivo, en lo común, en la identificación, en el cuidado, en la ética.

1- Relatos de país

Somos hermanas/os en la idea de que somos colombianas/os y tenemos en común un territorio, unos colores, múltiples contextos y también dolores; esta complejidad nacional evidencia en nuestro ser distintas expresiones que configuran nuestras maneras de vivir.

Para este ejercicio, es necesario en primer lugar escuchar la Playlist que hemos organizado para este momento, es importante percibir que nos transmiten las letras, las melodías, ¿qué nos generan?, ¿cuáles fueron tus frases favoritas?, ¿qué te llamó la atención? anota lo que consideres en tu cuaderno.

Link de la lista de reproducción:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLfudULfPTRuu6unT_5VhpZEPmCu-ov9CP

En segundo lugar, te invitamos a observar las siguientes imágenes sobre estos tiempos, lugares y situaciones en concreto:

Grupo 1. Masacres de jóvenes o pérdidas

Tomado de: <https://www.elheraldo.co/colombia/masacres-de-jovenes-alarman-una-colombia-que-sigue-en-espiral-de-violencia-751074>



Grupo 2. Abuso de poder de las entidades de la policía - SMAD

Tomado de: <https://cnnespanol.cnn.com/2020/09/11/denuncian-abusos-de-la-policia-en-medio-de-protestas-en-colombia-por-la-muerte-de-javier-ordonez/>



Grupo 3. Caída de Sebastián de Belalcázar - Popayán

Tomado de: <https://elpais.com/internacional/2020-09-17/un-grupo-de-indigenas-derrumba-la-estatua-de-sebastian-de-belcazar-en-colombia.html>



Escoge un grupo de imágenes y te invitamos a que respondas en tu cuaderno las siguientes preguntas: **¿Qué lectura general haces del acontecimiento? ¿Te sentiste interpelada(o)? ¿De qué manera? ¿Cuáles crees que hubiesen sido las afectaciones de las personas involucradas o cercanas al lugar? ¿Qué acciones crees que hubiesen mejorado la situación?**

2- La indiferencia no es una opción



Es evidente que en épocas como las nuestras, la empatía nos ayuda a resistir para escribir solidariamente una nueva manera de vivir, que implique acciones de lucha material y simbólica por nuestros sueños, deseos, motivaciones y rebeldías.

Te invitamos a que ahora revises estas muestras de resistencia:



Eduardo Galeano. Una mirada hacia el futuro.

<https://www.facebook.com/SpanishRevolution/videos/243212520075322>

Poema Paulo Freire. Canción obvia.

<http://desdemiescuela.blogspot.com/2007/04/cancin-obvia.html?m=1>



Silvia Rivera Cusicanqui. Entrevista.

<https://www.youtube.com/watch?v=1q6HfhZUGhc&feature=youtu.be>

Después de revisar los enlaces, en este momento haremos una pieza creativa, deberás buscar materiales que te permitan expresar bien sea en una carta, poema, canción, o lo que consideres, un mensaje, una reflexión o alguna propuesta de *esperanza* **¿Qué me gustaría decir? ¿Qué peticiones debo y puedo hacer? ¿Cómo es mi Colombia ideal? ¿Qué espero de mi entorno y mis pares? ¿Qué estoy dispuesta/o a hacer?**

Finalmente revisa tu creación y elige lo que desees compartir al grupo. Tómale una foto o escríbelo en un documento con tu nombre y súbelo a la carpeta compartida de **Drive**. Link: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1UxQCx-ChX7UMUy0WoDRd7YXa6TZkhdJL>

Tienes plazo hasta el 20 de octubre.

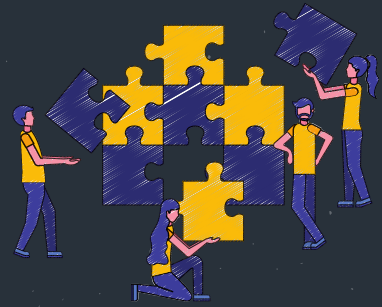
**CORAZONANDO LA
EDUCACIÓN**

Guía asincrónica nº5

Pieza de un rompecabezas

“Trágicamente, el hombre está perdiendo el diálogo con los demás y el reconocimiento del mundo que lo rodea, siendo que es allí donde se dan el encuentro, la posibilidad del amor, los gestos supremos de la vida”.

Ernesto Sábato.



Bienvenida/o a tu última actividad. Para este ejercicio es necesario que dispongas tu cuerpo, mente y corazón. Adecúa el espacio como te parezca, en este ejercicio te invitamos a entrar en sintonía contigo.



Las personas nos construimos relacionándonos con nosotros mismos, con nuestro entorno y con los demás; “nos relacionamos con plantas, animales, objetos, personas cercanas y lejanas, bacterias y territorios. Estas relaciones nos acompañan y afectan, nos definen” (Guía 5 Remendar lo común).

Para desarrollar nuestro potencial humano, esta competencia nos invita a expresar los propios afectos de forma adecuada hacia aquello que nos rodea. Esto implica inducir respuestas deseables hacia las demás personas, una interacción fluida y el control efectivo de las relaciones. Esta habilidad requiere poner en juego el resto de competencias emocionales.

De esta manera, les invitamos a reflexionar sobre las formas en que manejamos los conflictos en nuestras relaciones. Pensar cómo nos estamos relacionando, es una manera de poder identificar en nuestros vínculos las emociones y afectaciones que emergen, para darles el lugar que tienen en nuestras vidas, sin negarlas ni sobrevalorarlas. Así, damos lugar a lo que sentimos, y podemos actuar diferente frente a nuestros conflictos (Guía 5 Remendar lo común).



**CORAZONANDO LA
EDUCACIÓN**

Para iniciar la sesión les proponemos detenerse y sentir cómo se encuentran:

1- Escúchate ¿cómo estás?

Les invitamos a concentrarse en sí mismas/os, en la respiración, en las emociones de este día, en nuestra energía sexual. Concentrémonos en nuestra respiración (al inhalar abrimos el estómago, y al exhalar lo contraemos), identifiquemos qué emociones se encuentran presentes. Cada una/o, a su ritmo, haga un barrido por su cuerpo, moviéndolo tal como le pide, desde los pies, las piernas, la cadera, zona pélvica, torso, cuello y cabeza.

Al final del ejercicio vuelve a la primera pregunta, **¿cómo estás?**



2- Pensando en nuestras relaciones

Para este momento te pedimos tener a la mano lápiz y papel, si tienes colores, puedes usarlos también. Te invitamos a pensar las siguientes preguntas mientras haces garabatos o dibujos en una hoja, este dibujo no debe tener necesariamente un orden, ni una coherencia, no lo pienses mucho, solo te pedimos que tengas presentes estas preguntas mientras los realizas.

Tómate un tiempo para pensar en alguna relación significativa que te haya marcado, alguien que sientas que es muy importante para ti. **¿Recuerdas algún momento de tensión con esa persona? ¿En qué consistió ese conflicto? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué respuestas hubo de parte y parte? ¿Te hubiera gustado que pasara otra cosa?**



**CORAZONANDO LA
EDUCACIÓN**

Queremos compartirles algunos puntos del curso Remendar lo común, sobre tramitar conflictos de modo feminista, elaborado por Tania Pérez-Bustos, Yesica Beltrán y Maria Paula Herrera (Guía 7 Remendar lo común)

Fortalecer nuestra intuición: hace referencia a escuchar nuestra voz interior, aquella que nos manifiesta lo que ocurre en nuestro ser en relación con las demás personas y los lugares que habitamos. Escuchar esa voz no es sencillo, por lo que requiere creer en nosotras mismas, no juzgarnos, sabernos poderosas; es decir, ratificar que una tiene la capacidad para responder ante cualquier situación de la manera en que lo necesita. **Te preguntamos, ¿Qué dice tu voz interior frente al conflicto que vives o viviste? Procura no pensarlo demasiado, que sea tu intuición quien se manifieste.**

Lectura del cuerpo: encontramos que a través de las sensaciones del cuerpo podemos reconocer las afectaciones que nos generan las distintas situaciones en las que nos encontremos. En este sentido, el cuerpo nos da un conocimiento fundamental que nos puede ayudar a actuar frente a cada situación. Leer el cuerpo implica detenerse, recordar las reacciones corporales que tuve y he tenido en determinada situación, sentir lo que pasa en él en su integridad, ubicar el lugar más afectado por una situación concreta e identificar la forma de dicha afectación (positiva, neutra, negativa). La lectura del cuerpo aporta a comprender y tramitar lo que las palabras no pueden explicar, entendiendo que las sensaciones de los conflictos pasan por allí, lo toca, lo atraviesan, lo transgrede, se quedan allí. **Para propiciar tu lectura corporal, procura responder para ti misma/o: ¿Cómo se comporta tu cuerpo cuando piensas/hablas de ese conflicto? ¿En qué lugar de tu cuerpo puedes ubicar dicho conflicto? ¿En dónde duele o resuena?**

Identificación de las implicaciones del conflicto (o una situación en general): Es muy importante identificar las creencias, estereotipos y sesgos que alimentan un conflicto, pues lo ubican en un tiempo social específico, desde donde generamos juicios y expectativas de actuar sobre las demás personas y nosotras mismas. Estos elementos contextuales nos permiten comprender que los conflictos pueden responder a arquetipos contruidos históricamente, al tiempo que dicha historicidad nos muestra que podemos actuar de otras maneras y salirnos de los arquetipos que nos constriñen. **¿Cuáles son estereotipos o sesgos que pudieron alimentar el conflicto que vivencias o vivenciaste? ¿Qué esperaban que hicieras las demás personas implicadas en el conflicto? ¿Qué esperabas de la(s) otra(s) persona(s)?**



**CORAZONANDO LA
EDUCACIÓN**

Queremos compartirles algunos puntos del curso Remendar lo común, sobre tramitar conflictos de modo feminista, elaborado por Tania Pérez-Bustos, Yesica Beltrán y Maria Paula Herrera (Guía 7 Remendar lo común)

Lectura de necesidades propias: Teniendo en cuenta las emociones, sensaciones, pensamientos que emergen en medio de los conflictos o situaciones en las que nos vemos envueltas, este punto hace referencia a la visibilización de lo que necesito para tramitarlo. Algunas veces, dependiendo de la situación o carácter del conflicto, puede ser complicado identificar, reconocer y dar lugar nuestras necesidades, pues pueden entrar en conflicto con las demandas que nos hacen a nivel social. Parte de esas necesidades están relacionadas con la autonomía, el bienestar, la supervivencia, el sentido de vida, entre otras. **En ese sentido, ¿Qué me gustaría que pasara/o que hubiera sucedido?**

Actuar desde el cuidado: Dentro de esta propuesta, el cuidado va más allá de una mirada empática del otro, involucra una postura política en la cual se reconocen las cargas de cuidado, las implicaciones que tienen estas situaciones conflictivas en las demás personas, las expectativas y frustraciones. Procurar comprender lo que atraviesa(n) la(s) otra(s) persona(s) en un conflicto es necesario, pero también verlas como seres situados, que han sido y se construyen históricamente. Es decir, involucra una relación entre los significados de un conflicto concreto para mí y para las demás personas involucradas. Actuar desde el cuidado puede manifestarse de manera diversas, cuidar puede ser mantener una relación tramitando el conflicto, darse un tiempo, o, terminarla si es lo mejor para todas. **Pensando en el cuidado, ¿Qué hacer para sentirme mejor? ¿Cómo podría cuidar de las personas involucradas en tu conflicto?**

Peticiones: Este elemento incluye comunicar a las otras personas lo que ha implicado ese conflicto para nosotras y lo que nos gustaría que pasara. Aunque acá no queremos decir que la tramitación del conflicto dependa de la intención de hacer algo de las otras personas involucradas, consideramos fundamental manifestar lo que ha pasado con nosotras/os y los caminos que hemos encontrado que nos podrían hacer sentir mejor. En ocasiones, no es posible manifestar nuestras afectaciones de manera verbal, sea porque la(s) otra(s) persona(s) no está(n) dispuestas o por otras razones, por lo cual esta manifestación puede tomar muchas formas, por ejemplo, escribir una carta. En este punto es importante tener claridad de los alcances que tiene mi petición, dependiendo del carácter del conflicto, y, en qué sentido mi petición puede o no exigir a la(s) otra(s) persona(s) adecuarse a lo que necesito para mi tranquilidad. **Acá consideramos importante hacer una reflexión sobre lo que puedo controlar y lo que no ¿Qué me gustaría decir? ¿Qué peticiones debo y puedo hacer?**



Finalmente, revisa y elige lo que deseas compartir al grupo. Tómale una foto o escríbelo en un documento con tu nombre y **súbelo a la carpeta compartida de Drive que está en este link.** Tienes plazo hasta el 3 de noviembre.

GUÍA DE CIERRE

Tómate un momento para apreciar lo increíble que eres.



Para este cierre, es importante considerar todo aquello que hemos vivido, reconocernos dignas/os de admiración por haber llegado hasta este punto; nos hemos pensado una reflexión que indique no sólo los aprendizajes adquiridos, sino también un pequeño análisis o proyección personal que muestre las personas que somos y/o seremos de aquí en adelante.

Escucha: Banho de folhas



Piensa en los espacios compartidos hasta ahora; familia, escuela, colegio, educación superior, educación informal, camaradería - amistades, situaciones, amor propio y auto-reconocimiento, etc. Decide una o más de estas sugerencias para resolver las preguntas:

- Reconociendo aprendizajes: ¿De los múltiples conocimientos que he adquirido a lo largo de mi vida, cuales puedo destacar? ¿Qué me gusta leer? ¿De qué me gusta hablar? ¿Cuáles son las ideas que ocupan mi mente?
- Reconociendo emociones: ¿Cómo me siento con mi vida, con mi cuerpo, con mi forma de ser, con mi familia? ¿Cuáles son los sentires que mayormente me afectan? ¿Qué importancia le doy a mi gestión emocional?
- Reconociendo acciones: ¿Qué es lo que más hago? ¿Qué es lo que más amo hacer en la vida?
- Reconociendo proyecciones: ¿Cuáles son mis sueños, creencias, motivaciones principales? ¿Qué le da sentido a mi vida?

Puedes realizarlo libremente, con la pieza comunicativa y/o artística que más desees, un cuento, un poema, canto o llevar una canción, un fanzine, un tejido, una historia, un dibujo, collage o lo que sea que te permita una muestra de lo adquirido e interiorizado transversalmente tus áreas de vida. Finalmente decide que quieres compartir en la plenaria del 10 de noviembre. Este día me baño, me visto con mi ropa favorita, me pongo agradable.

