**MUJERES QUE CONSTRUYEN Y HABITAN TERRITORIOS EN PAZ**

**FMF - IAF**

**TEMA: Sensibilización y trabajo personal**

**LUGAR**: Casa Fundación Mujer y Futuro.

**SESION**: 1

**TIEMPO**: 4 horas

**HORA**: 2:00P.M A 6:00 P.M.

**OBJETIVOS**

1. Generar un espacio de reflexión referente al compromiso de las mujeres en propiciar espacios de Paz en el lugar donde habitan.
2. Realizar el primer acercamiento a los intereses de la comunidad de mujeres por medio de actividades artísticas con el fin de dar a conocer esta nueva propuesta.

**METODOLOGIA**

**“Cuando oigo, olvido; cuando veo, recuerdo, y cuando hago, aprendo”. (Proverbio Chino)**

Desde la propuesta metodológica de aprender haciendo, este proceso de formación tiene en cuenta las siguientes premisas:

1. Darle valor a la integración de la teoría y la practica
2. Se promueve la reflexión sobre el mismo hacer y la vida de las mujeres
3. Parte de las subjetividades y el diario vivir de las mujeres
4. Desarrollo de habilidades para la participación y el liderazgo

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TIEMPO** | **ACTIVIDAD** | **DESCRIPCION** | **MATERIAL** |
| 2:00-2:15 | Bienvenida, presentación de la actividad y toma de asistencia | Se dará la bienvenida a las mujeres, y se hará la toma de asistencia. | Cámara  Listados de asistencia |
| 2:15 -  3:15 | Baúl de los recuerdos | Se pide a las mujeres que piensen en una situación que no las deja tranquila, recuerden ese momento, y mantengan esa imagen en su pensamiento y con la ayuda de sus compañeras las ubiquen moviendo el cuerpo, expresión y posición de acuerdo al momento que tienen plasmado en su pensamiento, las mujeres comunican esta situación por medio de las expresiones corporales y objetos que se proporcionarán para personificar esa realidad que no las deja tranquilas, posteriormente las mujeres comparten con sus compañeras esta situación. | Baúl o caja  Sombrero  Correa  Cuchillo  Botella  Chaqueta  Tijeras  Ollas |
| 3:15 – 4:15 | Estaciones de los sentidos | Se realizarán 5 estaciones, cada estación se centrará en un sentido del cuerpo, las mujeres se dividen en parejas, en un primer momento una mujer será quien guie y ayude a su compañera a pasar por los 5 momentos, es decir deberá llevar a su pareja a cada una de las estaciones para ello debe lograr que su compañera perciba y experimente por medio de sus sentidos e instrumentos que ayudarán a agudizar sus sensaciones.  Cada estación se encontrará de la siguiente manera:  Visual: se guiará a las mujeres a una habitación llena de espejos para que observen su reflejo, su cuerpo y su rostro.  Tacto: se proporcionará a las mujeres pinturas de diferentes colores para que con sus manos puedan pintar y plasmar en una matera que será donde se cultive una planta que será cuidada por las integrantes del proyecto.  Gusto: en esta estación las mujeres estarán con sus ojos vendados y su compañera guía deberá proporcionarle alimentos de diferente sabor, y textura (ácidos, dulces, amargo y salado).  Olfato: con los ojos vendados se provee a las mujeres diferentes olores para ser percibidos con la ayuda de su guía.  Auditivo: Se reproduce diferentes géneros musicales para que las mujeres dancen, escuchen y muevan su cuerpo al compás de la música.  Se realizará esta primera actividad con el fin de que las mujeres exploren sus sentidos y por medio de ellos recuerden sensaciones, situaciones y personas en un encuentro con ellas mismas. Después de que cada mujer del primer equipo pase por las 5 estaciones se invierten los papeles. | Espejos  Luces  Pinturas  Ponqué  Uvas  Fresas  Mandarinas  Café  Alcohol  Perfume  Tierra  Plantas  Música  Cucharas  Maní salado  Pañitos húmedos  Pinceles  Matera  Planta. |
| 4:15-4:30 | Relajación | Se realizará una relajación con el fin evocar una situación problema por la cual las mujeres este pasando y por medio de la relajación se logré crear asociaciones libres que generen acciones para superar esta situación. | Palo de agua.  Música. |
| 4:30-  4:45 | Presentación del proyecto | Se realizara una breve explicación del proyecto con el fin de que las mujeres conozcan y se comprometan en esta iniciativa, replicando conocimientos y prácticas en sus hogares y comunidades. |  |
| 4:45  6:00 | Creación de atrapasueños | Cada una de las mujeres realizará un atrapasueños, para ello se cuenta con las instrucciones de una artista y se dispone de materiales en recipientes, en un primer momento se explicará el significado de cada una de sus piezas:   * El aro: representa la rueda de la vida * La malla o la red: son los sueños que tejemos en el tiempo de los sueños en el alma y en el movimiento que generamos con nuestras actividades cotidianas. * El centro: la red está el vacío., el espíritu creador   Así mismo los materiales para construir el atrapasueños serán de diferentes colores cada uno con un significado especial de acuerdo a lo usado por la Organización Ruta Pacifica de las Mujeres:   * Verde: esperanza * Blanco: justicia * Amarillo: verdad * Azul: reparación * Morado: las mujeres * Naranja: resistencia * Rojo: Pasión, corazón * Negro: dolor, tristeza   El objetivo de esta actividad es generar en las mujeres pensamientos de reflexión que las lleven a construir una solución y con ello generar efectos de tranquilidad y paz consigo mismas y concientizar la forma como ellas pueden ser constructoras y protagonistas de su propia paz.  Posteriormente se proporciona a hojas amarillas de 10 cm X 10cm con el fin de que cada mujer de acuerdo a la actividad anterior plasme su compromiso con la solución a su situación y seguidamente se realizará una reflexión de la importancia de estar en Paz con nosotras mismas para proyectar Paz con el territorio que se habita.  Para finalizar la jornada las mujeres colgaran sus compromisos en una planta que será cuidada por ellas mismas y en cada encuentro se revisará que acciones han realizado para la solución del mismo. | Lapiceros  Hojas amarillas  Recipientes  Falta materiales atrapasueño y el tipo de hilo para colgar la tarjeta en la planta |

**Materiales**

Los materiales resaltados con color azul son los que hay en FMF o podemos prestar de nuestras casas como por ejemplo la chaqueta. Los de color fucsia es alguna anotación y los que no están resaltados son aquellos que necesitamos comprar (Mujeres bellas si se me olvidó algún material por favor escribirlo)

* Baúl o caja
* Sombrero
* Correa
* Cuchillo
* Botella
* Chaqueta
* Tijeras
* Ollas
* Luces
* Pinturas
* Ponqué
* Uvas
* Fresas
* Mandarinas
* Café
* Marcadores
* Lapiceros
* Alcohol
* Perfume
* Tierra
* Cucharas
* Maní salado
* Pañitos húmedos
* Pinceles
* Matera,
* Planta.
* Servilletas
* 30 mandarinas
* 2 libras de uvas
* 2 libras de fresas
* Libra de café
* Aguas aromáticas
* Retazos
* Árbol (planta)
* Matera
* 2 docenas de flores girasol pequeños de colores
* # de arena de color (por favor especificar cuántas bolsas de arena)
* Espejo grande (Tatiana se encarga de llevar varios espejos, pero igualmente es necesario comprar uno para la FMF)
* Faltan los materiales del atrapasueño de acuerdo a la experta Lina. y el tipo de hilo para colgar las tarjetas en la planta