

## MODULO 1. LO SUBJETIVO

### Pedagogías para la paz

#### GUIA DE TRABAJO

Número horas	3		
Nombre del facilitador/a			
Horario(s)		Lugar	
Taller No.	2	Nombre de la guía	Mi Paz Interior

#### 1. OBJETIVOS A ALCANZAR

#### COMPONENTE 2: ACCIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA PAZ

Objetivo general	Objetivos específicos
Reconocer las propias emociones como parte de las características humanas y la posibilidad de transformarlas de acuerdo a su propia realidad.	<p>Reconocer las propias emociones a través de una conexión auditiva y visual.</p> <p>Identificar las situaciones que afectan emocionalmente a las mujeres en su cotidianidad.</p>

#### 2. REFERENTES CONCEPTUALES

**Emociones:** son respuestas fisiológicas y conductuales múltiples y coordinadas de un mismo organismo, algunas de las cuales, como las posturas y movimientos, resultan visibles a un observador externo, y otras, como la liberación de hormonas o los cambios en frecuencia cardíaca, no lo son. La conciencia, permite al ser humano, conectar esas emociones y asociarlas a un sentimiento. Ahora bien, el ser humano puede a su vez sentir a través de las experiencias de otros, cómo su propio cuerpo reacciona con esas experiencias ajenas, esto se denomina empatía.

#### 3. DESARROLLO METODOLÓGICO

Actividades de trabajo	Metodología	Recursos	Duración de cada actividad
<p><b>Primer momento:</b> Bienvenida y encuadre</p> <p><b>Actividad:</b></p> <p><b>Paso 1:</b> Se hace una breve ronda de presentación con el nombre y el lugar de la ciudad desde donde se conectan si es virtual y el barrio donde viven si es presencial.</p>	<p><b>Técnica:</b>      <b>Encuadre:</b></p> <p>Nombre de cada una, de las profesionales para ir creando recordación e todas las participantes. Luego se encuadra la actividad y se les entrega el Kit de conexión. Explicando cada uno de sus elementos, así como la bitácora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Servicio de conexión a internet. (virtualidad)</li> <li>Equipo tecnológico en virtualidad (celular, tableta, computador de escritorio, video)</li> <li>Kit (caja con elementos rituales) y agenda bitácora que se hace llegar a cada mujer a sus domicilios, en caso de ser virtual y se les entrega personalmente en caso de ser presencial</li> </ul>	25'

<p><b>Paso 2:</b> se realiza una breve intervención para dar lugar a la bienvenida y la invitación a que disfruten del presente que se les hizo llegar a cada una de sus casas (si se realiza el proceso virtual) o que se les entrega en ese momento (si el proceso es presencial). Se les explica en qué consiste y cuáles rituales lo componen.</p> <p><b>Paso 3:</b> La facilitadora hace una breve presentación del alcance del taller, su objetivo, y explica la técnica que se utilizará para el desarrollo del mismo.</p> <p><b>Paso 4:</b> se acuerda junto con las participantes cuáles van a hacer las reglas que orientan el taller con respecto al manejo de los tiempos, la palabra y demás aspectos que puedan surgir desde la virtualidad o presencialidad.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kit materiales taller, que se hace llegar a cada mujer a sus domicilios, en caso de ser virtual y se les entrega personalmente en caso de ser presencial cuando corresponda el taller.</li> </ul>	
<p><b>Segundo Momento:</b> Conectando con mis emociones.</p> <p><b>Actividad:</b> melodías y Emociones</p> <p><b>Paso 1.</b> a través de la herramienta compartir audio, en caso de que sea virtual, y poner melodías en caso de que sea presencial, se les da la indicación a las participantes que escucharán 5 melodías, y cada vez que escuchen una de ellas, conectar con una emoción que les sugiera la melodía, y con el sentimiento que les genera esta música.</p> <p><b>Paso 2:</b> cada una irá apuntando en su agenda cada uno de sus sentimientos y emociones.</p> <p><b>Paso 3:</b> socialización de los sentimientos y emociones que les generó cada melodía.</p> <p><b>Paso 4:</b> a continuación, se explica en qué consisten las emociones, cuántas emociones básicas existen, cómo se diferencian de los sentimientos para que cada mujer clarifique y diferencie en ella misma, cuáles son esas emociones que las acompañan y cuándo se convierten en sentimientos.</p>	<p><b>Técnica:</b> Melodías y Emociones</p> <p>Conectar las emociones que producen los audios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicio de conexión a internet. (virtualidad)</li> <li>• Equipo tecnológico (celular, tableta, computador de escritorio, video Beam)</li> <li>• Melodías descargadas.</li> <li>• Presentación Power Point o Powtoon.</li> </ul>	<p><b>45'</b></p>

<p><b>Paso 5:</b> se realizan algunas preguntas para responder en la bitácora. (Ver anexo 1).</p> <p><b>Paso 6:</b> finalmente las mujeres que deseen socializan sus respuestas.</p>			
<p align="center"><b>Pausa (Descanso y refrigerio)</b></p>			<p align="center"><b>20'</b></p>
<p><b>Tercer momento:</b> “Mi paz interior”</p> <p><b>Actividad Visualización Guiada.</b></p> <p><b>Paso 1:</b> a través de una visualización guiada, con música que les acompañe en este momento se realiza con las mujeres un pequeño viaje por su paz interior. Con los ojos cerrados, a través de un relato que comienza por hacer consciente su respiración, cada uno de sus músculos y partes del cuerpo.</p> <p><b>Paso 2:</b> luego, una pequeña historia que cada una podrá personalizar según su propia experiencia, se les guía a preguntarse sobre aspectos que las tranquilizan y aquellos que les han dado logros y alegrías. La fantasía dirigida es de aspectos positivos y no tristes ni negativos, para no producir en ellas sentimientos negativos que pueden no ser cerrados en este espacio.</p> <p><b>Paso 3:</b> Se les invita nuevamente a respirar y a hacer conciencia del espacio en el que se encuentran.</p> <p><b>Paso 4:</b> Cuando abran sus ojos socializan su experiencia aquellas mujeres que quieran hacerlo, no es obligatorio.</p> <p><b>Paso 5:</b> de manera consciente, cada una escribirá aquellos aspectos que cree debe trabajar que podrían estar afectando su paz interior.</p> <p><b>Paso 6:</b> luego se socializa nuevamente eso que escribieron, de manera voluntaria y se proponen nuevas alternativas para mejorar.</p>	<p><b>Técnica:</b> Visualización guiada o fantasía dirigida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicio de conexión a internet</li> <li>• Equipo tecnológico (celular, tableta, computador de escritorio, portátil)</li> <li>• Formato de visualización guiada prediseñado</li> <li>• Música descargada</li> </ul>	<p align="center"><b>45'</b></p>

<p><b>Cuarto momento:</b> Video “La Paz comienza en ti”.</p> <p><b>Actividad:</b> Actividad: Presentación de Video “La Paz comienza en ti”.</p> <p><b>Paso 1:</b> Se presenta el video: La paz comienza en ti, como cierre de la jornada.</p> <p><b>Paso 2:</b> se recogen las principales conclusiones del encuentro y las mujeres que voluntariamente deseen compartir su experiencia y qué se llevan de este espacio, se les da la palabra.</p> <p><b>Paso 3:</b> diligenciamiento de formato de Evaluación (virtual o física)</p> <p>Paso 4: diligenciamiento de asistencia (virtual o física)</p> <p><b>Paso 5:</b> Se informa la fecha del próximo taller y algunos aspectos de interés para las mujeres según se requiera o se demande.</p>	<p><b>Técnica:</b> presentación audiovisual</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicio de conexión a internet. (virtualidad)</li> <li>• Equipo tecnológico (celular, tableta, computador de escritorio, video Beam)</li> <li>• Video descargado</li> <li>• Enlace virtual para diligenciamiento de asistencia al taller.</li> <li>• Capturas de pantalla que evidencie listado de asistentes.</li> <li>• Planillas de asistencia</li> <li>• Formato de evaluación (virtual o físico)</li> </ul>	<p><b>45'</b></p>
BIBLIOGRAFÍA	VIDEOGRAFÍA		
<p>Morgado, Ignacio. Emociones e inteligencia Social: Las Claves para una alianza entre los sentimientos y la razón. 2010.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=I_Hxxr8g3Ns">https://www.youtube.com/watch?v=I_Hxxr8g3Ns</a></p>		
CRITERIOS AMBIENTALES	<p>Formato digital y virtual. No tiene materiales que puedan contaminar.</p>		

## ANEXOS 1

### Preguntas Conectando mis emociones:

Preguntas: Conectando mis emociones

¿Qué me hace enojar?

¿Qué me ocasiona alegría?

¿Qué me sorprende de los demás?

¿Qué me hace sentir tristeza?

¿Qué me da asco?

¿Qué me genera miedo?

## ANEXOS 2

### VISUALIZACIÓN GUIADA - FANTASÍA DIRIGIDA

Ejercicios de respiración...de las piernas al cuello y cabeza...

Ahora vas a dejarte guiar por mi voz...

Ahora que estás completamente relajada, vas a ir a un lugar muy pero muy hermoso, vas a visualizar una puerta, una puerta de madera gigante, hermosa y dorada vas a dirigirte a esa puerta y la abres, ves es un bosque, muy verde con muchísimas flores...flores de todos los colores...vas caminar a través de un camino que se abre ante ti...mientras caminas, puedes oler las flores, la yerba, la naturaleza, ves las mariposas como vuelan y se posan sobre ti. Los pájaros con su trinar se hablan unos a otros, y tu pareces entender lo que dicen. Más adelante, vas a encontrar un árbol, es un árbol gigaaaanteeee. Lo bastante como para que te sorprendas, sus raíces, son muy grandes e imponentes, vas personalizar ese árbol, ponle color, frutos, flores, como tú te sientas cómoda, es tu árbol. Vas a recorrerlo, en círculos a su alrededor. De repente en una abertura en una de sus raíces puedes visualizar un espejo, es un espejo del tamaño de tu cuerpo. Ve al espejo. ¿Puedes verle su marco, como es su marco? Allí, parada frente a éste vas a verte a ti reflejada. Vas a preguntarle al reflejo si al día de hoy ha logrado lo que algún día te propusiste, vives la vida que quieres vivir? ¿Tienes lo que soñaste?, Estás en paz? ¿Estás actuando en coherencia con quien dices ser? Sigues en el espejo...y ahora vas decirle a ese reflejo cuál es ese poder que encuentras en ti, mírate y felicítate, anímate a seguir adelante y admira la mujer que ves en ese espejo. Dile a ese reflejo tus mayores cualidades.

Luego, regresas por el camino del bosque caminando por entre las flores encuentras la puerta dorada por donde entraste...la abres y llegas a este espacio, lentamente vas a ir incorporándote a tu cuerpo físico, respira profundamente vas llegando a este espacio, mueve lentamente tus manos y pies y cuando te sientas preparada vas a retirarte la venda y a abrir tus ojos cuidándote de la luz.

## ANEXOS 3

Video: a Paz comienza en ti. autor: Blanca Myrna Garza Aburto

[https://www.youtube.com/watch?v=I\\_Hxxr8g3Ns](https://www.youtube.com/watch?v=I_Hxxr8g3Ns)