



Caja de..... Herramientas

PROYECTO: _____
**HISTORIAS QUE TRANSFORMAN TERRITORIOS II FASE
MUJERES JOVENES LGBTIQ DEFENDIENDO SUS DERECHOS**



Caja de Herramientas

Este formato tiene la finalidad de informar, explicar e instruir de forma precisa ciertas actividades del proyecto que requieren de algunos pasos claves para su desarrollo.

Recuerda que este formato lleva el debido acompañamiento del equipo de talleristas para poder ser guiado y resolver cualquier duda.

**HISTORIAS QUE TRANSFORMAN TERRITORIOS II FASE
MUJERES JOVENES LGBTIQ DEFENDIENDO SUS DERECHOS**

Primera sesión

Exploración Subjetiva

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Sensibilizar e introducir a las participantes en la metodología del proyecto a partir de ejemplos y ejercicios literarios y corporales que conlleven al autoreconocimiento como mujeres que se proyectan en sus territorios.



Actividad:

Escritura creativa / Cadáver exquisito

Objetivo: Esta actividad tiene por objetivo despertar nuestra mente y nuestras capacidades literarias a partir de un breve ejercicio de escritura llamado Cadáver Exquisito. Con este ejercicio se pretende afianzar los vínculos como compañeras y aliadas, los cuales serán importantes para los futuros alcances como mesa LGTBI en el territorio.



Materiales:

- *Papel y lápiz, o algo donde escribir (Puede ser tu celular)
- *Imaginación
- *Libertad de escritura
- *Ganas de compartir ideas

Pasos a seguir:

Escribiré un pequeño texto de una o dos líneas relacionado con el tema de esta sesión (reencuentro y amistad). Al final veremos una sola composición de poesía colectiva.



Actividad:

Actividad Corporal (Auto reconocimiento)

Objetivo: Este espacio busca estimular la energía corporal y el fortalecimiento personal a través del reconocimiento muscular y la canalización energética. Esto favorecerá nuestro crecimiento interno y brindará buenos resultados para la conciencia de nuestro cuerpo como recinto de fuerza.



Materiales:

- *Colchoneta (yumbolon)
- *Alfombra o cobija para tener mayor comodidad en el suelo.
- *Ropa cómoda.
- *Es recomendable tener velas o inciensos para generar una mejor atmósfera de relajación (Esto es opcional).

Pasos a seguir:

Desde un espacio cómodo y relajado la idea es seguir las orientaciones virtuales para lograr los adecuados procedimientos de reconocimiento muscular y canalización energética veremos una sola composición de poesía colectiva.



SEGUIMIENTO DE BITÁCORA

Objetivo:

Con la bitácora se busca que cada cual desarrolle sus capacidades de escritura a partir de breves reflexiones sobre las actividades o sobre las emociones generadas en el proceso de aprendizaje.

Recomendaciones

Esta bitácora puede ser escrita con texto, dibujos, imágenes, letras de canciones, poesía o a través de lo que consideres logra expresar tus pensamientos y sentimientos.



Pasos a seguir:

Desde un espacio cómodo y relajado la idea es seguir las orientaciones virtuales para lograr los adecuados procedimientos de reconocimiento muscular y canalización energética veremos una sola composición de poesía colectiva.

Reconocimientos de liderazgos

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Resaltar la importancia de auto reconocerse como mujeres LGBTIQ y Lideresas que aportan al territorio de forma significativa desde sus distintas labores y acciones.



Actividad:

Cartografía Cuerpo-Territorio

Objetivo: Resaltar la importancia de auto reconocernos como mujeres LGBTIQ (Lesbianas, Bisexuales, Transgénero, Queer) -Lideresas que aportamos al territorio de forma significativa desde nuestros distintos quehaceres y a partir de nuestra propia existencia.

Materiales:

- * Papel o algo donde dibujar
- * Lápiz y/o colores.
- * Creatividad

Pasos a seguir:

En una hoja dibujo mi silueta con color negro.

A continuación con colores y según las instrucciones del equipo de talleristas representaré en mi dibujo lo siguiente:

- En la cabeza:** Un recuerdo de cuando fui fuerte o valiente.
- En los brazos:** Algo o alguien que sea un apoyo para mí.
- En las manos:** Lo que quiero construir o crear.
- En los pies:** Lo que me sostiene.
- En el corazón:** Lo que amo
- En el útero:** Algún proyecto o sueño hecho realidad.

Recomendaciones: Mi dibujo debe ser grande y con un espacio adecuado para desarrollar la actividad.





Actividad:

Compartir Literario

Objetivo: Acercarnos a la literatura a partir de fragmentos de libros, poesía, artículos, biografías o frases célebres que de algún modo se quedaron guardados en nuestra memoria como palabras que refuerzan nuestros valores o nos llevan a una reflexión personal de nuestra existencia. (Recuerda que si el texto es escrito por una mujer es mucho mejor, así contribuiremos a visibilizar y transformar estereotipos)



Materiales:

- * Fragmentos literarios en digital o en físico del tema que sea de tu agrado.
- * Ganas de compartir y debatir ideas.

Pasos a seguir:

Compartir con el grupo un fragmento de un libro, poesía, artículo, biografía o frase célebre que me gusta o con la que me siento identificada de alguna forma.

Reconocimiento de liderazgos

Resaltar la importancia de auto reconocerse como mujeres LGBTIQ y Lideresas



Actividad:

Actividad Corporal (Introducción a la meditación)

Objetivo: Este espacio busca hacer una introducción a la meditación teniendo en cuenta nuestra canalización energética y muscular. Además, también profundizaremos las fortalezas de cada una a partir de los valores trabajados en las otras actividades de esta sesión. Con la meditación lo que se espera es que cada una pueda abrir un portal hacia un proceso espiritual pensándose como mente, cuerpo y espíritu, habitante de un lugar de forma individual y colectiva.



Materiales:

- *Colchoneta (yumbolon)
- *Alfombra o cobija para tener mayor comodidad en el suelo.
- *Cojín
- *Ropa cómoda.
- *Es recomendable tener velas o inciensos para generar una mejor atmósfera de relajación (Esto es opcional).

Pasos a seguir:

Desde un espacio cómodo y relajado, la idea es seguir las orientaciones virtuales para lograr los adecuados procedimientos de reconocimiento muscular y canalización energética.



SEGUIMIENTO DE BITÁCORA

Objetivo:

Con la bitácora se busca que cada cual desarrolle sus capacidades de escritura a partir de breves reflexiones sobre las actividades o sobre las emociones generadas en el aprendizaje.

Recomendaciones

Esta bitácora puede ser escrita con texto, dibujos, imágenes, letras de canciones, poesía o a través de lo que consideres logra expresar tus pensamientos y sentimientos.

1. ¿Cómo me sentí en las actividades que realizamos hoy?
2. ¿Conocía mis cualidades y valores que me hacen única? ¿Qué descripción me gustó más y por qué?
3. ¿Por qué elegí este poema, biografía, autora o autor en especial?



Tercera sesión

Autocuidado red de apoyo

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Reflexionar sobre cómo el sistema patriarcal ha relegado a las mujeres a posiciones y espacios de subordinación, donde ha sido invisibilizada y no se ha reconocido su importante aporte en el desarrollo y sostenimiento de la sociedad.

El sistema patriarcal estipula un orden social donde los hombres y lo masculino se consideran superiores a las mujeres y lo femenino y en razón de ese orden ha justificado las desigualdades de género a nivel social, político, económico, cultural y ético, lo que ha generado una discriminación histórica contra las mujeres y una violencia sistemática que se acentúa cuando se trata de mujeres LGBTIQ, que además de los roles y estereotipos asignados por el patriarcado deben enfrentar una doble discriminación y prejuicios: por ser mujer y por ser LGBTIQ. Por ello, es importante que las lideresas reconozcan la importancia de los liderazgos de cada compañera y de sus propios liderazgos desde la percepción y valoración de las otras, que fortalezcan su accionar individual desde lo colectivo, a fin de transformar su propia vida y promover la transformación de sus comunidades, teniendo en cuenta las situaciones de riesgo que pueden enfrentar en el ejercicio de su liderazgo y la necesidad del autocuidado y el cuidado colectivo de quienes compartimos las mismas banderas de lucha.



Actividad: Escrito sobre la Piel

Guía para la realización de la actividad "Escrito sobre la Piel" (Esta actividad se verá terminada en su totalidad en el proceso de edición para la pieza comunicativa)

Objetivo: Escrito sobre la piel se realiza con el fin de unificar la imagen corporal con los pensamientos, formando un vínculo poético y metafóricos sobre la esencia de nuestra vida como seres que crecemos, nos reconocemos y exploramos.



Para el desarrollo y adecuado proceso creativo de esta actividad es importante la colaboración de todas las participantes desde el campo literario y fotográfico, para esto, les presentamos el anexo **"GUÍA PARA EL DESARROLLO DE ESCRITO SOBRE LA PIEL"**. Esta guía se basa en ejemplos e instructivos para la oportuna entrega del material requerido para esta actividad.



Actividad:

Cuadernillo de Información Interna para autocuidado y cuidado colectivo.

Objetivo: La función de este cuadernillo es saber qué tanto conocemos de nuestras compañeras y cómo podemos cuidarnos, ayudarnos y colaborar en caso de peligro, el cual nos ayudará a reconocer la importancia del cuidado colectivo y el fortalecimiento de una red de apoyo.

Materiales:

- * Información completa
- * Una fotografía

Recomendaciones:

La información debe ser diligenciada a cabalidad con el fin de contar con una herramienta que nos permita ayudarnos en casos urgentes.

La información contenida en este cuadernillo es de uso exclusivo de quienes forman parte de él.

Información Personal

1. Nombre Completo:
2. Documento de identificación con su lugar y fecha de expedición:
3. Número de teléfono:
4. Correo electrónico:
5. Dirección:

Información acerca de mi salud

6. EPS-IPS:
7. Tipo de Sangre:
8. Alergias:
9. Medicamentos:
10. Enfermedades preexistentes:
11. Cirugías:
12. No de hijos: (cesárea o parto natural)

Autocuidado

Red de apoyo

Reflexionar sobre cómo el sistema patriarcal ha relegado a las mujeres a posiciones y espacios de subordinación

Descripción de mi corporalidad

(Estatura - peso - color de ojos - color y forma de cabello - textura - tatuajes - No dientes - lunares - marcas de nacimiento - cicatrices - fracturas - prótesis). Anexo una **fotografía cuerpo completo sin ningún tipo de maquillaje.**

Datos familiares

13. Nombres de las personas con quienes vivo.
14. Números de teléfono de las personas con quienes vivo.
15. ¿Tienes familiares en otras ciudades? Escribe al menos un nombre y número de teléfono de uno de ellos por cada ciudad.

Factores de riesgo

¿Me siento amenazada por alguna circunstancia o persona en específico?

Líneas De Emergencia

Ruta VBG (Violencia Basada en Género)

Si existe una ruta regional debe ser anexada con los respectivos números de emergencia en la región.





Actividad:

Colcha de liderazgos – Carta para mi compañera o amiga lideresa.

Objetivo: Resaltar la importancia de fortalecer los liderazgos individuales y colectivos como mujeres LGBTIQ, reconociendo las barreras que enfrentamos para incidir políticamente en nuestro territorio.

Materiales:

- * Papel o algo donde escribir
- * Lápiz o lapicero
- * Memoria

Recomendaciones: Previamente con ayuda del equipo de talleristas escogeremos la amiga o compañera a quien va a ir dirigida nuestra carta.

Mi carta debe contener 3 partes en la que les pueda contar:

1. Cómo conocí a mi compañera o amiga lideresa.
2. Un momento o situación que compartimos juntas y que me hizo sentir feliz de conocerla.
3. Por qué la admiro
4. Cuáles son las características como lideresa que hacen que ella pueda superar cualquier problema.
5. Los aportes al territorio y las vidas que creo ha transformado desde su propia historia.
6. Algún consejo que quiero darle.
7. Una palabra o frase que quiera darle como un regalo.

Actividad:

Actividad corporal (Reconocimiento grupal)

Objetivo: Este espacio busca estimular la energía corporal a través de posturas provenientes del yoga, las cuales fortalecen el espíritu y favorecen las relaciones personales. Estas posturas llamadas “asanas” están inspiradas en el mundo animal y por tanto su conexión con la tierra es todo un proceso de concentración personal.

Con las asanas el objetivo es permitir acercarnos a la fuerza interna y comenzar a desarrollar una práctica que es vital en mente y cuerpo.



Materiales:

- * Colchoneta (yumbolon)
- * Alfombra o cobija para tener mayor comodidad en el suelo.
- * Cojín
- * Ropa cómoda.
- * Es recomendable tener velas o inciensos para generar una mejor atmósfera de relajación (Esto es opcional).

Pasos a seguir: Para realizar las posturas, esta guía brinda la información necesaria para conocerlas y poder seleccionar cuál es la que mejor se adapte a nuestros intereses. La idea es seleccionar una postura de las que se muestran a continuación para entrar a desarrollarla personalmente con el facilitador.

Recomendaciones: Ten en cuenta que de esta actividad saldrá un registro fotográfico a manera de collage que evidenciará y servirá de memoria colectiva sobre la importancia de este proceso de meditación y cuidado propio colectivo a través de las posturas milenarias.

Ten en cuenta a la hora de seleccionar la postura tus posibilidades corporales, de salud y condición física.

Asanas Posturas

1. Postura de la Cobra (Bhujangasana)



“Bhujanga” significa “serpiente” en sánscrito, esta asana imita la postura de una serpiente elevándose al ataque. La postura de la cobra es una pose común para principiantes y beneficia el pecho, los hombros, la columna vertebral y los glúteos.

2- Pose de águila (Garudasana)

Garuda, el rey de las aves en la mitología hindú, se podría traducir como “águila”. Esta postura puede ser difícil, pero eso es parte de lo que hace que sea una gran pose para la concentración. Beneficia a los hombros, las caderas, los muslos, las pantorrillas y los tobillos.



3- Pose de gato (Marjaryasana)



Una de las favoritas de nuestros amigos felinos, esta fácil postura beneficia al cuello, la columna vertebral y el torso. Es ideal para fortalecer y hacer conciencia de la exhalación.

4- Pose de camello (Ustrasana)

A menudo considerado como uno de los estiramientos para atrás más difíciles, la actitud del camello es un gran estiramiento de todo el cuerpo, con especial énfasis en la garganta, el pecho, el abdomen, las caderas y los muslos. Se lo llama así por su mímica a la joroba de un camello. Además, el camello, al levantarse del suelo lo primero que hace es apoyar sus rodillas sobre el suelo y luego yergue el resto del cuerpo.



Ahora después de ver estas posturas y sus beneficios, estas listas para seleccionar la posición que más te llame la atención y ponerla en práctica.



SEGUIMIENTO DE BITÁCORA

Objetivo:

Con la bitácora se busca que cada cual desarrolle sus capacidades de escritura a partir de breves reflexiones sobre las actividades o sobre las emociones generadas en el aprendizaje.

Recomendaciones

Esta bitácora puede ser escrita con texto, dibujos, imágenes, letras de canciones, poesía o a través de lo que consideres logra expresar tus pensamientos y sentimientos.

1. ¿Cómo me sentí en las actividades que realizamos hoy?
2. ¿Soy consciente y reconozco todas las fortalezas y aportes a mi territorio que mi compañera mencionó en su carta?
3. ¿Cuáles considero son mis aportes como lideresa a mi familia y la comunidad donde habito?
4. ¿Cuál ha sido la actividad que lideré que más me ha gustado y por qué?
5. En la actividad corporal de esta sesión ¿por qué elegí esa postura “asanas” en especial?



Cuarta sesión

Ejercicio de memoria

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Recopilar en la piel, en el arte, en la prosa y en la poesía las historias de vida de cada participante, con el fin de visibilizar y valorar cada aporte que han hecho a la sociedad, incluso desde el asumirse como mujeres libres que no están dispuestas a que se les imponga a quien deben amar.

JORNADA UNO



Actividad:

Mi historia de Liderazgo.

Objetivo: Acercarse al espacio íntimo de las participantes desde una perspectiva visual y narrativa, permitiendo un diálogo sobre la memoria y sus orígenes como lideresas

Materiales:

- *Creatividad
- *Libertad de movilidad
- *Ganas de compartir mi historia.
- *Confianza.
- *Equipo Fotográfico: (celular o cámara)



Pasos a seguir: En conjunto con el equipo de talleristas se designará previamente que persona será la encargada de hacer el registro Individual de las historias de liderazgo, algunas ideas son: a través de un tour por la habitación, el interior de la casa, o un lugar especial.

Al finalizar la sesión cada participante tomará una fotografía del lugar o lugares que ayudaron a contar su historia.

Recomendaciones: Antes de este encuentro debes pensar que espacios te gustaría compartir y mostrar para contar tu historia, también puedes incluir a tu familia o alguien especial para ti, puedes mostrarnos alguna cosa que atesores o un lugar que ames visitar.

JORNADA DOS



Actividad:

Escrito Sobre la Piel (Esta actividad se verá terminada en su totalidad en la pieza comunicativa final donde veremos plasmadas nuestras fotos y escritos) (véase el instructivo de Escrito sobre la piel en la Sesión 3)

Objetivo: Reflexionar acerca de nuestra vida como el primer territorio a defender y conceptualizar. Para ello esta actividad se centra en leer los escritos preparados anteriormente con base a lo aprendido y lo interiorizado en las sesiones anteriores.

Materiales:

- * Escrito propio [Actividad escrito sobre la piel]
- * Ganas de compartir y escuchar ideas

Pasos a seguir: Se asignarán turnos de lectura donde cada una podrá expresar su escrito de forma abierta y tranquila. Al final a modo de socialización hablaremos sobre los diferentes escritos compartiendo ideas y acercándonos como aliadas.





Caja de Herramientas

