

# Sesión psicosocial

## Formato grupal:

<b>Datos generales</b>	<b>Nombre del grupo:</b>		
	<b>Fecha:</b> Martes y Miércoles 28 y 29 de noviembre	<b>N° de sesión:</b> <b>1 y 2</b>	<b>Lugar:</b> Casa Campesina Florencia
	<b>N° de participantes:</b> <b>: 29</b>	<b>Profesionales responsables:</b> María Paula Herrera y Andrea Catalina Suárez Bautista.	
<b>Objetivos:</b>	<p>Objetivo General:</p> <p>Facilitar un taller de 2 días de duración en torno a tres ejes de acción, a saber: el reconocimiento como lideresas y sus prácticas de cuidado y descarga emocional; estrategias de comunicación no violenta y concertación en torno al funcionamiento de la Mesa de Justicia de Género de Caquetá.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar espacios de confianza, relajación, expresión y apoyo mutuo para la identificación de malestares emocionales, señales de estrés y de desgaste emocional y físico, derivados de la labor como defensoras del territorio.</li> <li>• Promover la identificación y el fortalecimiento de los recursos de afrontamiento y habilidades de las participantes para implementar prácticas de autocuidado en su vida cotidiana a favor de su salud mental y física.</li> <li>• Dar a conocer estrategias de comunicación no violenta que facilite la construcción colectiva, el trabajo en equipo y la incidencia política.</li> <li>• Generar diálogos restaurativos que faciliten procesos de concertación frente a la consolidación y el funcionamiento de la Mesa de Justicia de Género de Caquetá.</li> </ul>		
<b>Características relevantes del grupo</b>	Mesa de justicia de género		
<b>Agenda del día</b>	<b>Actividades CONVERSACIÓN PREVIA</b>		

<p><b>Bienvenida y acuerdos</b> (10 mins)</p>	<p>Presentación de la corporación Presentación de los objetivos de la conversación previa</p>
<p><b>Ejercicio corporal de llegada</b> (10 mins)</p>	<p>Escaneo corporal.</p>
<p><b>Línea de tiempo de la Mesa</b> (25 mins)</p>	<p>¿Cómo surgió la mesa?Cuál es la historia (línea de tiempo) Es generar un panorama, un contexto general. Algo general:</p> <p>Se dividen en 2 grupos (15 minutos - presentación 10 mins). Principales logros Principales retos</p>
<p><b>Tensiones</b> (15 mins)</p>	<p>¿Cuáles son las tensiones que sienten en La Mesa?</p> <p>Dejar la pregunta abierta para observar la respuesta y posteriormente guiarla a la identificación del relacionamiento interno-externo.</p> <p>En un Jamboard Link: <a href="https://jamboard.google.com/d/1WtgEkiAYuL6rDXSUjs4itwGikMITIHbECy43FAgjSAI/viewer">https://jamboard.google.com/d/1WtgEkiAYuL6rDXSUjs4itwGikMITIHbECy43FAgjSAI/viewer</a> escribir lo que las mujeres manifiestan. Identificar: Actores Tensiones Emociones</p>
<p><b>Recursos de Afrontamiento</b> (15 mins)</p>	<p>¿Cómo los han venido resolviendo esas tensiones? (Recursos de afrontamiento)</p> <p>Intervenir el Jamboard con otras herramientas (post-its de colores)</p>
<p><b>Soñando la Mesa</b> (20 minutos)</p>	<p>¿Cómo piensas La Mesa en 5 años? (Objetivo la identificación de las necesidades de la Mesa en términos organizativos) ¿Quiénes la conforman?</p>

	<p>¿Qué hace La Mesa?          ¿Cómo lo hace?          20 minutos</p>
<p><b>Expectativas.          (10 mins)</b></p>	<p>Expectativas.          ¿Qué esperan de este taller?</p>
<p><b>Materiales</b></p>	<p>Stickers grandes (30)          Papel periódico 15          marcador grueso          silueta del cuerpo          Fichas bibliográficas de colores (4)          Post its colores (50)          Lana          aceite          vela de olores (chocolate)</p>
<p><b>DIA 1 – IDENTIFICACIÓN DE MALESTARES Y COMUNICACIÓN</b></p>	
<p><b>Bienvenida y acuerdos</b></p> <p>9:45am – 10:00am</p>	<p>Mandala de Bienvenida que nos ayude a armonizar el encuentro.</p> <p>Bienvenida:</p> <p>En la puerta invitamos a que se escriban el nombre y cómo quiere ser llamada en una ficha bibliográfica, o en unos Stickers grandes</p> <p>Cada mujer se va a presentar con un objeto que traiga con ella, resaltando una cualidad.          Eje. Soy María Paula y traje un aceite porque me gusta cuidar a la gente.          Cada una debe pensar en qué trae y qué la caracteriza.</p> <p>Establecer en colectivo:</p> <p>Guardiana del tiempo          Guardiana de la palabra</p> <p>Establecer la palabra de manera circular para eso debemos construir el objeto de la palabra.</p>
<p><b>Meditación para identificar memorias corporales</b></p> <p><b>10:00am-10:20am</b></p>	<p>Meditación para identificar nuestras memorias corporales, bienestar, malestar, permitir que emerja lo que necesita salir. Este ejercicio es la antesala preparatoria para el ejercicio posterior.</p>

<p><b>Ejercicio de identificación de malestares</b> (1 hora) 10:20am – 11:00am</p>	<p>Se realizará un ejercicio de visualización de malestares desde un recorrido corporal, donde se identifique: cuáles son los lugares donde hay más malestar, dolor emocional y físico.</p> <p>Cada una tendrá una silueta, en color azul marcará las zonas de bienestar, aquellas partes fuertes, vigorosas y con color rojos las que indicaron malestar o dolencias. Las siluetas deben rellenarse completamente, de manera que, se pueda analizar qué tantos espacios tienen un color u otro.</p> <p>También se pueden escribir palabras clave en diversas zonas, por ejemplo, en la cabeza pueden ir “frases e ideas que me atormentan”, también palabras que nombren los estados de ánimo ej: “estoy triste”.</p> <p>Al terminar, deben pegar la silueta en el pecho, para hacer un ejercicio de reflexión colectiva que permita reconocer las fortalezas, zonas vulnerables, zonas que requieren cuidado y atención y los sentimientos que se presentaron.</p> <p>A partir de ello, comprender dónde nos duele el cuerpo a las mujeres y cuáles son las labores de ese cuerpo en la cotidianidad, desde los cuidados y la comprensión de las necesidades de cada una y del grupo.</p> <p>canciones: Manos de mujeres María la curandera</p>
--	---

**Refrigerio 11:00am - 11:15 am**

<p><b>Escucha empática</b> 11:15 - 12:30</p>	<p>Ejercicio escucha empática a saber:</p> <p>En grupos de (3) personas realizaremos un ejercicio de escucha. Durante la actividad una de las personas realizará el rol de emisor, otra de receptor y otra de observador.</p> <p>El emisor tendrá un minuto para expresar su mensaje. Luego, el receptor le devolverá lo que escuchó. Terminando con la pregunta: ¿Fue esto lo que quisiste decir?</p> <p>El observador estará pendiente de que el mensaje transmitido sea captado por el receptor. Todos los participantes del grupo deberán jugar el rol de emisor y receptor.</p> <p>Reflexión ¿ Qué necesitamos para escucharnos mejor dentro de la mesa?</p>
--	---

**ALMUERZO 12:30 - 2:00pm**

<p><b>Comunicación</b> 2:00 - 3:15</p>	<p>2.2 Las necesidades el corazón del diálogo 2.2.1 Diferencia entre necesidades y estrategias (1 hora)</p> <p>Tres niveles de necesidades: Yo/Intrapersonal. Tú/Interpersonal. Nosotros(as)/ Propósito compartido.</p>
--	---

2.2.1.1 Juego de las tarjetas para identificación de necesidades y sentimientos. Iniciamos con una s

3. Ejercicios trabajo en equipo

### Refrigerio 3:15 - 3:30pm

#### Socialización del ejercicio de comunicación

3:30pm – 4:00pm

Se destina alrededor de 30min para poder conversar conjuntamente en las necesidades identificadas por cada una de las mujeres en cada uno de sus grupos de trabajo, es decir, en cada uno de los comités y secretaría técnica de la que hacen parte.

**NOTA:** En medio de este ejercicio, las mujeres solicitan conocer la agenda del encuentro, pues nos expresan su preocupación frente al tiempo necesario para poder abordar los ajustes que requiere la estructura organizativa de la Mesa.

#### Construcción participativa de la agenda 4:00pm-4:45pm

Se nutre la agenda dispuesta para el segundo día del encuentro en donde se espera poder concluir el encuentro con los siguientes mínimos: 1. ¿Cómo nos hemos sentido en la mesa, en nuestros equipos de trabajo y qué hemos hecho? 2. ¿qué funciona y qué no funciona? ¿cómo está cada comité? 3. Propuesta de ajuste en las funciones de cada comité y de la secretaría técnica; 4. ¿dónde me veo yo en esa nueva estructura? Reubicación de roles y establecimiento de tareas claras de trabajo.

#### Línea de tiempo 4:45 - 5:30

Una vez concertados los puntos imprescindibles a abordar el segundo día del encuentro, se procede a avanzar en la construcción de la línea de tiempo desde la creación de la Mesa de Justicia de Género.

De acuerdo con la información recabada en pequeñas fichas bibliográficas se llevarán los elementos centrales de la línea de tiempo de la mesa. Se invitará a las mujeres a complementar la línea de tiempo para que todas tengan la misma información sobre los avances de la mesa.

La información se discutirá en plenaria.

Momento de complementar la línea de tiempo.

## DIA 2 - REORGANIZACIÓN DE ESTRUCTURA

#### Ejercicio de bienvenida y establecimientos de acuerdos en el espacio 9:00 - 9:30am

Nota: El día anterior se había acordado iniciar a las 8am para aprovechar al máximo el día, sin embargo, se inició sobre las 9am. Se establecen acuerdos ya que el día anterior no se hicieron.

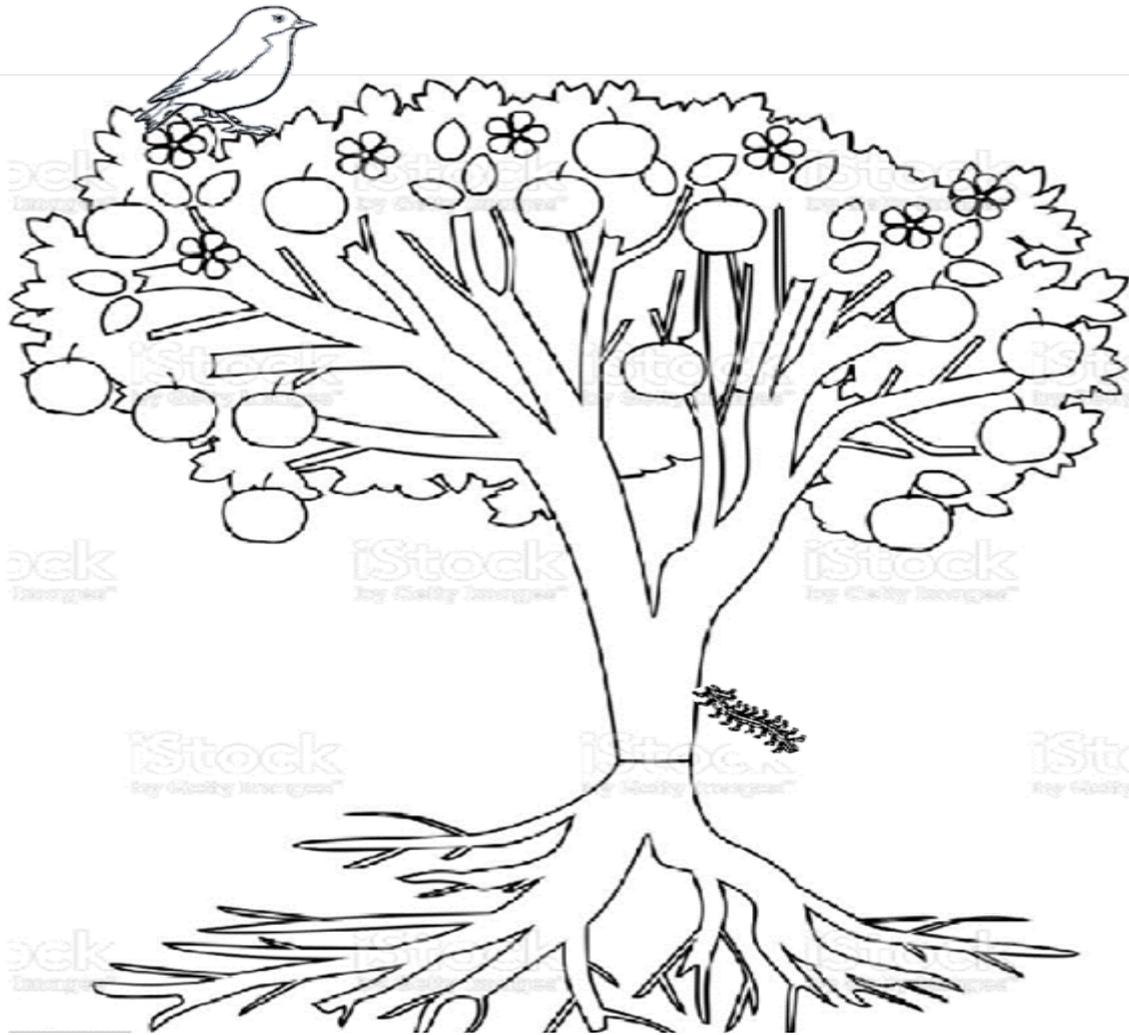
Ejercicio de confianza y liderazgo. Una de las mujeres debe descifrar quien es la líder del grupo que está guiando los pasos en la secuencia del movimiento. Esto con el fin de poder reflexionar sobre lo que implica liderar y el ejercicio de confianza en medio de esto.



[2Fwww.bing.com%2F&embeds\\_referring\\_origin=https%3A%2F%2Fwww.bing.com&source\\_ve\\_path=Mjg2NjY&feature=emb\\_logo](https://www.bing.com%2F&embeds_referring_origin=https%3A%2F%2Fwww.bing.com&source_ve_path=Mjg2NjY&feature=emb_logo)

Valoración del encuentro

IMPRIMIR EN PLIEGO DE CARTULINA



✉ [movimientosanación@gmail.com](mailto:movimientosanación@gmail.com)

☎ +57 3502679911

📘 @Sanaccion\_colombia

📷 @Sanaccioncolombia



*Sanación*  
ACOMPANAMIENTO  
PSICOSOCIAL FEMINISTA