

UN TALLER DE



akahatá

APOYA

mama  
cash

(she changes the world)



Colibrí, Colombia, Febrero 20 a 23 de 2019

**TALLER DE PROTECCION COLECTIVA Y AUTOCUIDADO FEMINISTA PARA DEFENSORAS DE DDHH  
COPARTES DE MAMA CASH EN AMERICA LATINA Y EL CARIBE**



# SI NO PODEMOS BAILAR NO ES NUESTRA REVOLUCION

## Presentación

En el contexto actual de violencia que vivimos las defensoras de DDHH en América Latina y el Caribe, cuidar de nosotras mismas y cuidarnos colectivamente es un acto de justicia social y revolución política.

Nuestros movimientos sociales, están enfrentando a diario una lucha desigual con poderes que mueven inmensos recursos económicos y alianzas estratégicas para detenerles, amenazarles, estigmatizarles, agredirles y desaparecerles.

Con este apoyo de acompañamiento de MAMA CASH dedicado a sus co-partes en América latina y el Caribe, el Equipo de MUJERES AL BORDE y AKAHATA creamos un espacio para reflexionar, aprender y experimentar el autocuidado y la protección colectiva, como prácticas feministas que desafían el lugar de muerte, pobreza, dolor, discriminación, explotación e invisibilidad, en el que el heteropatriarcado y la cisnorma, en conexión con sistemas opresores, como el racismo, el capitalismo, el colonialismo, quieren mantener a mujeres, niñas, personas trans e intersex, y a todas aquellas comunidades que plantean la posibilidad de otras formas de vida.

## INICIANDO EL CAMINO

En 2017 durante el Encuentro de Copartes de Mama Cash en América Latina y el Caribe, realizamos un pequeño ejercicio de autocuidado que suscitó mucho interés en nuestras compañeras. Así empezamos a soñar con el hermoso Taller de Protección Colectiva y Autocuidado Feminista para Defensoras de DDHH que presentamos en esta Memoria.

La propuesta nace de la experiencia compartida entre Mujeres Al Borde y Akahatá, en el diseño de talleres de protección colectiva, seguridad y autocuidado feminista para activistas de los movimientos LGBTIQP+, entre 2015 y 2019 realizamos 11 talleres con más de 120 activistas en el marco de Dignity For All.

En estos talleres nos preguntamos si la forma cómo hacemos activismo es sostenible: ¿nos damos tiempo para sanar?, ¿para procesar situaciones complejas?, ¿para descansar o retirarnos cuando sentimos agotamiento, estrés o tristeza?. indagamos acerca de las relaciones de poder al interior de nuestras organizaciones: ¿cuidamos unxs de otrxs?,

Han sido espacios fructíferos para revisar los modelos de activismo y liderazgo que estamos construyendo, para dialogar y crear juntxs mejores estrategias. También hemos procurado que sean placenteros y amorosos, donde lxs activistas puedan reír, desahogarse, sentirse contenidxs y crear redes de afecto y confianza mutua.



## NUESTRA RUTA

---

Nuestra propuesta pedagógica pone en el centro la experiencia, por eso buscamos que autocuidado y protección colectiva sean vivencias manifiestas en los pequeños actos cotidianos del taller.

El conocimiento lo construimos colectivamente, reconociendo los múltiples y valiosos saberes de cada participante y de las comunidades a las que está conectada. No hay formulas "standard" para protegernos y cuidarnos, es un saber que cambia y se nutre de nuestras experiencias.

Damos espacio importante a escucharnos y reconocer cómo nos sentimos en diversas dimensiones de nuestras vidas, reconectarnos con las emociones, las espiritualidades propias y valorar las de nuestras compañeras. Las emociones, los cuerpos y sus memorias mueven nuestros activismos se conectan a reivindicaciones vitales y a búsquedas y luchas personales y colectivas,





## NUESTRA RUTA

---

La metodología del taller guía a las participantes a través del juego, el teatro, el humor, la risa, el baile, la fiesta, la complicidad, los abrazos y masajes, la autonarración, el trabajo con la memoria, la relajación, la meditación, la creación de rituales propios, el agradecimiento hacia la naturaleza que se expresa en el espacio hermoso donde realizamos el taller: Colibrí, cerca de pájaros, río, abejas, estrellas, bien lejos del ruido de la ciudad y también en la deliciosa alimentación vegetariana que nos nutre durante el taller.

## LAS PARTICIPANTES

Nos reunimos con 15 activistas defensoras del territorio, trabajadoras domesticas, trabajadoras sexuales, indígenas, afro, lesbianas, ambientalistas, defensoras de los derechos de la niñez, con diversidad funcional, activistas por el aborto, por los derechos de las personas intersexuales. Todas vinculadas a colectivas y organizaciones co-partes de Mama Cash en LAC.



# EL ITINERARIO DE VIAJE

## FEBRERO 20

- Llegada a Colombia
- Traslado y acomodación en la Casa Colibrí, espacio amoroso y libre de Mujeres AL BORDE
- Cena de Bienvenida.



## FEBRERO 21

- Biosalsa, Acuerdos colectivos
- Conexión y memorias ¿Por qué me hice activista?.
- Masaje en manada
- Cartografías de placer y violencia íntimas y colectivas.
- Meditación para recibir la protección del universo.
- Ritual del fuego y de las ancestas



## FEBRERO 22

- Juegos teatrales.
- ¿Espejito que tanto me cuida?.
- Autocuidado Feminista
- Juegos para la niña interior
- Tirando los dados con seguridad: Protección Colectiva
- Noticias de la situación de Defensoras DDHH en LAC
- Invocar otro mundo posible
- Fiesta



## FEBRERO 23

- Bailar la revolución
- Diagnóstico de riesgos y seguridad integral.
- Saberes y estrategias de protección colectiva.
- Tiempo de cuidarnos
- Coro feminista y Paseo al río
- Evaluación
- Ritual de cierre, piedras de protección y agradecimiento
- Cena de despedida



# DIA 1

---

Trabajamos los acuerdos grupales necesarios para el desarrollo del taller: puntualidad, escucha activa, celular apagado durante las sesiones.

Entramos en calor con las actividades de movimiento, placer e integración y luego pasamos a la reflexión sobre nuestras historias como activistas.



# Porqué me hice Activista?



Cada participante envió anticipadamente un texto compartiendo la historia por la cuál se hizo activista y dos fotos relacionadas con su activismo. Las historias quedaron expuestas de forma anónima en un tendedero que además tenía frases, fotografías e imágenes relacionadas con las diversas luchas de las mujeres en LAC.

Cada una tomó una frase, una imagen y una historia (no la propia) con la que se sintió conectada o identificada. En la plenaria cada quien compartió la imagen y la frase que le identificaron especialmente y la historia que le conectó. El juego era también tratar de “adivinar” a quien pertenecía la historia.

Fue un momento mágico para conocernos y encontrarnos. Hablamos sobre las emociones que nos mueven a actuar políticamente y como un activismo que se sostiene en el tiempo requiere nutrirse, cuidarse y animarse también a nivel emocional, íntimo y personal, también señalando las memorias que nos conectan como grupo que activa por cambios y Derechos Humanos en Latinoamérica y Caribe. A continuación compartimos fragmentos de algunas historias:



"Sí, muchas aguas han pasado, muchas tierras, ciudades, pueblos y continentes han dejado su marca en mi cuerpo, a veces caricia, a veces cicatriz. Ya no creo en el Dios aquél, sino en una fuente de vida cuyos pechos me alimentan y dan contención en mis días y noches más caóticos y descabellados; tengo grabada en mi memoria poética y política los pies descalzos o mal calzados, la tez morena y sudada, la mirada de fuerza y esperanza, el sueño de que podemos construir la dignidad y la alegría con nuestras propias manos. Me eriza la piel al evocar el sonido de nuestras marchas, consignas, los brazos dados y abrazos con un solo brazo pues el otro sostenía una lona o bandera morada. O rojinegra"

"Lo que me llevó a hacerme activista defensora de los derechos de las mujeres, fue el momento en que sentí, a raíz de una curiosa casualidad, el peso de la presión social y emocional que implica tener diversidad funcional. Sentí, que por alguna razón no soy la única que enfrenta el doble esfuerzo de hacerse escuchar y valer en medio de una sociedad capacitista, superficial, doble moralista y muchos más adjetivos que ustedes conocerán mejor que yo"

“

“Entendí que el aborto es un evento más dentro de nuestra vida reproductiva y que la única manera de hacerle frente, sobretodo en estados donde se criminaliza y coartan nuestros derechos, es masificando el conocimiento, haciendo llegar la información sobre el proceso de aborto medicamentoso a aquellos lugares a los que nadie apunta, pero que son objetos de la precarización y vulneración absoluta en cuanto a derechos, porque una población desinformada resulta ideal para los estados basados en la explotación y el abuso. Entendí que la organización es nuestra arma de lucha!!”

“No es hasta recientemente que me quedan claras las razones de mi activismo. Muchas de ellas no vienen sino desde antes de que naciera. En la historia de mis tres abuelas: Severiana, Josefina y Mercedes. Mujeres que poseían el poder distintivamente femenino de convertir y crear todo de la nada: una palabra en una profecía, unos cuartos de cartón en un hogar, un oficio en una manera de ganar la vida y proveer, algunas lágrimas en muchas enfermedades, una sonrisa en una cura. Son memoria. Son amor. Y después mi madre, una curadora comunitaria innata que cura con plantas, escucha y palabras.”



“

“La historia clave es la historia de mi vida, es la historia de cada persona intersex que en su diversidad de experiencias ha tenido que lidiar desde la infancia con el rechazo irracional y la violencia que produce la mirada hegemónica sobre nuestros cuerpos. En mi caso me hice activista no precisamente por recordar y padecer las secuelas de todas las violaciones que sufrí en la infancia y adolescencia, lo que realmente me sorprendió y motiva es saber que al día de hoy se sigue haciendo lo mismo. En prácticamente todo el mundo se siguen “normalizando” quirúrgicamente los cuerpos de los niños intersexuales, se les sigue discriminando, aislando, incluso asesinando.

Esta realidad vergonzosa es la que me ha motivado a hablar a través de mi trabajo artístico, que es la manera en que hago activismo y la verdad me resulta un trabajo muy duro, no he encontrado mucho disfrute en esta labor, hablar desde tan cerca vuelve muy complicado el trabajo, mas sin embargo me es imposible parar, aunque es duro seguir seria aun peor dar marcha atrás”





“Hace aproximadamente treinta años, viví una amarga y triste experiencia y fue el hecho que marcó el inicio para yo formarme como Defensora. Fue triste para mí, ver como un efectivo de la Guardia Nacional le quitó la vida a una joven indígena por que los padres de ésta chica no permitían que ella fuera su novia. En ese momento, aparentemente se le inició un procedimiento penal militar a este ciudadano. Sin embargo con los días simplemente lo vi cumpliendo con sus tareas en otro municipio como si no hubiera hecho nada.

En ese momento noté la gran injusticia que se cometía, se perdió una vida y simplemente no se hizo justicia por el hecho de que era una mujer indígena. Desde entonces, tomé la decisión de ser una luchadora social en pro de nuestros derechos, para ayudar sobre todo a las mujeres indígenas ya que somos una población muy vulnerable.”

“Yo Soy una trabajadora Sexual y en el diario vivir de mi trabajo en donde no sabía que lo que hacía era ejercer el trabajo sexual, pues me llamaban cuero, vagamunda, mujer de la vida fácil. Los clientes me robaban y no podía hablar ya que el trabajo sexual era pecado, se me violaban los derechos a diario, era bastante discriminada, tanto en el trabajo sexual como también en la misma familia, en todo este proceso no sabía que era la autoestima ni mis derechos.

Después vino el tiempo de capacitarme y ahí puede ver los derechos y el autoestima en donde aprendí de ello y ahí mi vida dio otro giro dándome cuenta que había personas que también tenían que aprender que yo tengo derechos”



“Migre a la ciudad junto con mi madre, porque mi madre sufría violencia con mi padre; Ella decidió separarse de él y así fue como empecé a trabajar a la edad de 8 años, trabajé 4 años y después me puse a estudiar solo saqué 3 años de primaria, a los 15 me casaron en contra de mi voluntad pues yo tenía deseos de ser enfermera o maestra, y fue así como a los 16 tuve mi primer hijo, tuve 6 hijos porque mi marido no me dejaba planificar, era un hombre irresponsable yo trabajaba para poder darles comida a mis hijos. Lavaba ropa, planchaba, y hacía limpieza. A los 27 años tome la decisión de separarme. Seguí trabajado en casas como trabajadora doméstica, a los 39 años me empecé a involucrar en reuniones de Defensoras de los Derechos Humanos y laborales, tome la decisión de organizarme junto a otras mujeres trabajadoras domésticas que vivíamos la misma situación de explotación y violación a nuestros derechos, así como la discriminación hacia otras compañeras por ser indígenas. Conformamos el sindicato por la necesidad que teníamos las trabajadoras domésticas que sufrimos malos tratos, nos hacen trabajar de 14 a 16 horas al día y con bajos salarios, haciendo todos los oficios domésticos, cuidando niños y niñas, lavando, planchando, cocinando, y no es justo no recibimos el salario mínimo al mes que es lo básico para sobrevivir, Toda esa situación fue la que me motivo a estar organizadas y fundar nuestro Sindicato, donde me han electo las compañeras Secretaria General”

---

## **Violencias y territorios. Cartografías de las violencias contra las personas y comunidades Defensoras de DDHH**

---

Para empezar a reflexionar sobre el territorio y la importancia de pensarnos ahí y reconocerlo, pusimos en el salón unas piezas de rompecabezas con el mapa de América Latina encima de una mesa en el centro de la sala. En grupo reconstruyeron el mapa y cada participante señaló con un marcador el país y ciudad en la cual activa.

Después pasamos a pensar en el cuerpo como territorio. Las personas realizaron un dibujo de sus cuerpos, como se ven a sí mismas y en ella ubicaron las violencias recibidas o los dolores que asociados a discriminación y violencia. También marcaron las alegrías y placeres experimentados en su cuerpo.

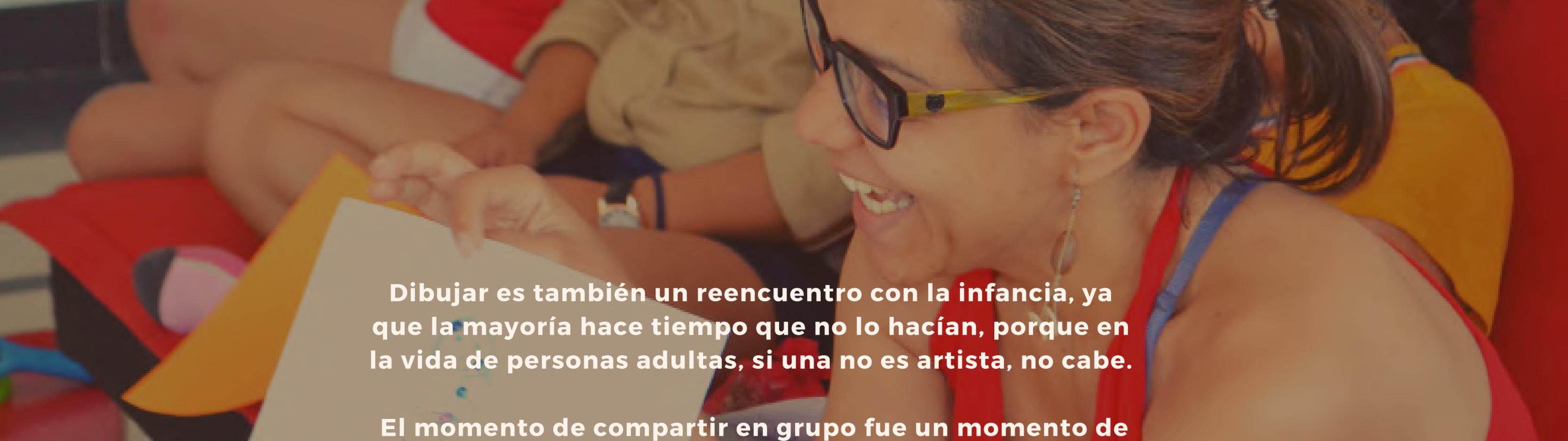
Preguntas generadora para este momento:

¿Qué tipo de violencias se han ejercido por el activismo que realizan?

¿Qué violencias han ejercido contra ellos en el ámbito de lo público?,

¿Qué alegrías te ha dado tu cuerpo?



A woman with glasses and a red top is smiling and looking at a drawing on a piece of paper. She is sitting at a table with other people, and there are colorful objects around her.

**Dibujar es también un reencuentro con la infancia, ya que la mayoría hace tiempo que no lo hacían, porque en la vida de personas adultas, si una no es artista, no cabe.**

A woman with glasses and a pink top is sitting in a white wicker chair, holding up a drawing of a woman's body. She is smiling and looking at the drawing. The background shows a window with a view of greenery.

**El momento de compartir en grupo fue un momento de encuentro, escucha, empatía, emoción, contención, dolor, abrazos, risas y liberaciones. Difícil escribirlo.**

A group of five women are gathered around a table, smiling and laughing while playing a board game. They are in a brightly lit room with large windows in the background. The woman on the far right is wearing a red top and has a surprised or excited expression. The others are dressed in casual to semi-formal attire.

# El placer sanador del juego

Los juegos son fundamentales en nuestra propuesta pedagógica, varias actividades del taller se basan en las metodologías del juego, pero además dedicamos tiempo exclusivamente a jugar!

La premisa es despertar a nuestras niñas internas, para las que en el universo del juego todo está permitido. Algunos juegos nos ponen a trabajar en equipo, otros a competir y también a crear. Con los juegos teatrales entramos juntas en un mismo ritmo, los cuerpos, los afectos, la imaginación y la fantasía se mueven para lograr el objetivo principal: darnos placer y disfrutar.

El juego tiene la magia de ponernos en el presente, estimula nuestra concentración, nos deshinbe, relaja, alegra, crea confianza, activa la energía, la creatividad, la espontaneidad, la complicidad y cercanía entre el grupo. Cuando dedicamos nuestra vida a asuntos tan serios y graves como enfrentar las injusticias del mundo, los efectos sanadores a nivel personal y colectivo del juego son maravillosos!



# Pócimas

para el autocuidado



## Pa Sobarnos en Manada



JUEGA, RONRONEA, MASAJEA, SOBANDEA Y MAÚLLALE A TU MANADA CON ESTA PÓCIMA ESPECIAL QUE CONTIENE 7 YERBITAS, ES IDEAL PARA ACTIVAR LA CIRCULACIÓN, LA ENERGÍA Y LA VITALIDAD DE LXS CUERPXS.



### ¿Qué contengo? ♥

♥ MIXTURA DE CANELA, CURCUMA, RUDA, ALBAHACA, CANNABIS, COCA Y EUCALIPTO.



Yerbaleras  
ACEITES E INFUSIONES



# Cartografías en colectivo

En 3 grupos de 5 personas profundizaron sobre lo que estaba pasando en sus países. Teniendo el mapa de América Latina y el Caribe como soporte las participantes:

Diagnosticaron los tipos de violencias estructurales que se ejercen contras las defensoras de DDHH.

Identificaron las personas, instancias o estructuras, que ejercen las violencias.

Dibujaron sobre el mapa símbolos o letras que representaban ese actor de violencia.

Lo socializaron con el grupo



# Reflexiones grupales

Vivimos en una sociedad patriarcal, colonial y violenta.

Los Actores de la violencia hacia las mujeres y Defensora son: Policía, ejército, grupos armados, Iglesia, Familia, Medios de comunicación, Estado, Marco Jurídico, Grupos fundamentalistas, Grupos fascistas.

Cuestiones estructurales: Clasismo, Racismo, Contaminación del ambiente, Narco estados, Extractivismo, Militarismo, Impunidad, Femicidios.

El machismo está en todos los ámbitos y en todos los países. El sistema de salud es discriminatorio. A pesar de ciertas victorias las leyes son muchas veces letra muerta. Tenemos las herramientas pero el patriarcado nos domina. Hay impunidad, corrupción. El Estado no garantiza los Derechos y la Justicia que debe garantizar. El sistema económico y político nos oprime.

La colonia no se terminó. La religión tiene mucho poder. La remontada de grupos fundamentalistas religiosos necesita de nuevas estrategias de nuestra parte.

En los espacios feministas también se replican violencias.

---



# Reflexiones grupales

Los medios masivos de información están al servicio de poderes corrupto. Las transnacionales deciden sobre nuestras políticas nacionales, Las comunidades empobrecidas mueren por no tener recursos. El Estado vigila y controla a Defensoras de DDHH que se oponen a estas injusticias. Los grupos paramilitares abusan de las mujeres y las hacen desaparecer.

Se compartieron también situaciones puntuales de ciertos países y comunidades de las Defensoras:

En Venezuela tenemos una ley de pueblos y comunidades indígenas pero no se aplica. Las empresas transnacionales van a la Amazonía.

En México el gobierno se reunió con grupos evangélicos que son contrarios a los derechos de mujeres y comunidad LGBT. También allí se dan concesiones a empresas en territorios sagrados de pueblos originarios.

Con la figura de la “interdicción” (en Colombia) se saca la capacidad de decidir de las personas con discapacidad. En el sistema educativo se discrimina a los hijos e hijas de las trabajadoras sexuales.

---



Meditamos juntas vibrando el mantra MA, que invoca la compasión y protección del universo, de la madre tierra, nuestra guía fue la "Meditación del Escudo Divino para la protección y el positivismo" de Kundalini Yoga. La puedes encontrar en este enlace:

<https://www.kundalinihoy.com/wp-content/uploads/2015/07/Meditación-del-Escudo-Divino-para-la-protección-y-el-positivdad-compressed.pdf>

## Efectos de la meditación

**22 minutos**

equilibra las tres mentes y comienzan a trabajar juntas

**11 minutos**

comienza a cambiar el sistema nervioso y glandular

**3 minutos**

afecta el campo electromagnético, la circulación y la química de la sangre



**31 minutos**

afecta a todas las células y ritmos del cuerpo. La secreción endocrina se equilibra completamente

**62 minutos**

cambia la materia gris del cerebro y estimula las glándulas pituitaria y pineal

**2 horas y media**

cambia las células y el tejido del cuerpo y reconstruye todo tu sistema

**Cerramos con el fuego transformador y la poderosa ruda que limpia la energía , con ellos rodeamos el mapa que representa los territorios que habitamos, agradecemos a Colombia que nos recibe y el viaje que hizo cada unx para llegar hasta allí, honrando nuestras historias y la fuerza para sanarnos, sanar a otras y junto a otras. Cada una nombró a sus ancestas trayendolas a este circulo de fuerza, protección y amor.**



**Ritualitos**

# DIA 2

---

**Empezamos el día bailando en una animada sesión de BioSalsa. Trabajaremos este día con el elemento del agua que nos alivia y nos ayuda a fluir mejor. La mañana estará enfocada en trabajar el autocuidado de las Defensoras de DDHH, Y en la tarde a la protección colectiva.**



A woman with a tattoo on her left arm is sitting on the grass in a campsite, looking into a round mirror. In the background, there are tents, including a red one on the left and a blue and green one in the center. The scene is outdoors with trees and a clear sky.

**Espejito, espejito, dime  
qué tanto me cuido?**

Al aire libre cada participante se sienta y les entregamos un espejo. Habrá stickers redondos de colores y marcadores para cada persona. Haremos una lista de preguntas en voz alta y cada una mirándose en este espejo que les ayudará a revelar la respuesta, tendrán unos segundos para responder dibujando una carita con la emoción que les genere su respuesta a la pregunta, no se responde si o no, se responde con las emociones. Cada una pegará las caritas en su espejo, o las dibujara en su libreta anotando al frente el número de la pregunta que corresponda.

A continuación listamos las preguntas de la actividad para que pueda ser replicada en Talleres o Actividades que busquen apoyar a las Defensoras de DDHH, lideresas comunitarias y activistas sociales en sus procesos de autocuidado.



1. La mayor parte del día y de la noche, ¿la dedicas a tu activismo?
2. ¿Eres capaz de desconectarte de los mensajes o llamadas teléfono, whatsapp, etc. sin culpa para descansar en las noches.?
3. Cuando te sientes enferma y tienes mucho trabajo, ¿te detienes para consultar a alguien que te pueda ayudar con tu salud física o mental?
4. ¿Recibes una remuneración económica por tu activismo que ayuda a tu calidad de vida?
5. ¿Debes resolver tu economía con otros empleos y además de ello te sobrecargas con tu activismo?
6. ¿Cuentas con alguna afiliación a una entidad que ofrezca servicios de salud, para ser atendida en caso de enfermedad?
7. ¿Cuanto más tiempo inviertes en tu activismo, más reconocida y valiosa te sientes?
8. ¿Conoces lo que deseas y sueñas para ti misma?
9. ¿Haces planes para cuidar de ti, para darle un momento de placer a tu cuerpo?
10. ¿Te expones constantemente a situaciones y lugares de riesgo, porque no te importa mucho lo que pueda pasar contigo?



11. ¿Contantemente les hablas a otras sobre cuidarse, consentirse, valorarse y poco aplicas para tu vida cotidiana?
12. ¿Es frecuente que tu pareja, amistades o familia te reclamen por el poco tiempo que compartes con ellxs, por estar dedicada en exclusiva a tu activismo?
13. ¿Tienes alguna pasión o hobby que no se vincule a tu trabajo como Defensora de DDHH y que practiques constantemente?
14. ¿Algunas veces se pasa el día en tus actividades y te das cuenta que no has almorzado?
15. ¿Relacionas alguna enfermedad o síntoma que hayas sentido en tu cuerpo, con algunas emociones que se produzcan en tu rol de Defensora como el miedo, la rabia, la tristeza, la impotencia, entre otras?
16. ¿Tienes algún ahorro para realizar lo que deseas?
17. ¿Piensas que si por alguna razón no puedes realizar el trabajo que tienes en tu organización, nadie más podría hacerlo?
18. ¿Duermes bien y con tranquilidad?
19. ¿Consideras que tu sexualidad es placentera, o está constantemente afecta por tu activismo?
20. ¿Es para tu organización importante el autocuidado y lo incluye entre sus actividades principales?





21. Cuando llegan recursos económicos sean grandes o pequeños a tu organización, ¿se destina un porcentaje para el mejoramiento de las condiciones de sus colaboradoras, por ejemplo capacitaciones para el equipo, salidas a divertirse, apoyos para los transportes, remuneraciones, entre otras?
22. Cuando viajas a representar a tu organización ¿consideras importante que te apoyen con viáticos y del mismo modo para tus compañeras?
23. Cuando alguna de tus compañeras manifiesta estar cansada emocional o físicamente y se toma una pausa, ¿consideras que está fallando como Defensora de DDHH?
24. ¿Eres capaz de reconocer públicamente el trabajo de tus compañeras?
25. ¿Eres capaz de reconocer públicamente tu propio trabajo?.





**Reflexiones  
compartidas por  
el grupo**

# Qué tanto nos cuidamos?

## Extractos de las reflexiones personales a partir del ejercicio del Espejito

"La conclusión que me queda del espejito es que **no me preocupo por mí**"

"Es duro lo que voy a decir, pero la verdad es que **yo sí me expongo a lugares de riesgo y no me importa**. Me expongo, y digo que si me toca morirme por decir la verdad lo voy a hacer".

"A veces me toca elegir tener tiempo para comer o para dormir... Este ejercicio me ha hecho pensar **¿Qué pasa con mis ritmos?**. Soy ecofeminista y hablo de respetar los ritmos de la naturaleza, pero ¿qué pasa con los míos?"

"Nunca me he desconectado de mi trabajo, ni de mi celular, para atender lo que necesite mi organización. Nunca me he dado la oportunidad de decirle a mis compañeras que estoy cansada para hacer algo de la organización. **Siempre digo que sí**. Con el ejercicio me di cuenta que **de pronto esto pasa porque en el fondo pienso que soy imprescindible**".

"Me di cuenta que **Una no se preocupa por una misma...** cuando tengo gripa me voy así sea con los mocos escurriendo a las reuniones y las marchas, pero nunca paro, **tengo que estar con algo muy grave para que yo deje de ir a mi organización**".

## Tiempo para nosotras

"Estamos siempre pensando en otras compañeras y no en nosotras mismas, en mi caso creo que no dejo ni 10 minutos que sean exclusivamente para mí"

"Siento que no estoy viviendo mi vida, que la estoy repartiendo en muchos lados y cuando me voy a buscar ya no sé ni donde estoy"

"A veces no tengo tiempo para nada, menos para mí misma"

## Nuestra subsistencia

"El apoyo económico es muy importante para mantener el proyecto activista, somos tan pocas, que creo que si yo no me hago cargo de la organización desaparecería, Entonces me anulo a mi misma. Eso me conflictua"

"Yo no vivo de mi organización 100%, entonces vivo sobrecargada buscando chambas extras para lograr sobrevivir"

"He descuido bastante mis artesanías que son mi fuente de subsistencia, entonces a veces ando sin dinero por que en la organización no gano dinero, aunque casi todo mi tiempo lo dedico allí. Mi trabajo lo hago sin recursos, no recibo pago ni tampoco mis compañeras, lo importante es que esto lo hacemos juntas. Mis hijas me reclamaban mucho, pero ahora entienden el valor de esta lucha, yo creo que ellas van a ser mi relevo."



"Por mi trabajo como defensora me toca viajar mucho, casi no estoy en la ciudad, mi familia se reúne los domingos y ese día nosotras tenemos siempre actividades con las compañeras, entonces le digo a mi familia: Será la próxima, pero se que la próxima tampoco voy a estar"

"Soy madre soltera, me trato de coordinar con todo, no es fácil, siento que no me alcanza el tiempo, y no tengo ayuda. Al contrario, una señora me dijo una vez, si sos feminista, sos terrorista"

"Yo siento que invierto mucho tiempo y energía y que mis compañeras de organización ni siquiera me lo reconocen diciendo: te quedo muy bien. A una le hace falta eso."

"Cuando incluimos almuerzo en las actividades y alguna de las compañeras llega sin avisar, yo prefiero darle mi comida a la que llegó, no me importa quedarme sin comer, pienso que yo puedo comprar algo después y de pronto ella no"

"Mi sexualidad está nula, llego a la casa sin animo de nada de tanto trabajar"

"Desde que tuve el intento de asesinato no se qué es dormir, compro maquillaje caro para cubrir mis ojeras, todas me preguntan cómo estoy y les digo que bien, no quiero se preocupen, me obligo a sonreír, pero estoy muy mal"





"La culpa, el sacrificio está tan interiorizada en mí que la traslado a mi organización. Comencé a hablar con mi abuelita, mi mamá y mis tías, y vi que las mujeres de la familia habían sido objeto de servidumbre para los hombres. entendí que la culpa viene como una memoria fuerte y dolorosa.

La historia de mis ancestras también me ayudo a ver como en las organizaciones feministas también se reproducen cosas cotidianas de la clase, la raza. Comencé a observar que las que hacíamos siempre ciertos oficios: lavar, barrer, servir, cocinar, eramos las cholas, las negras, las pobres. Logré poner el tema allí entre las compañeras, el cuidado no solo depende de mi misma, es una cuestión colectiva, y es necesario conversarlo, reflexionarlo, trabajarlo juntas, es un proceso que no es fácil"

" Me amenazaron de muerte y yo no pare ni un día. Después de eso todo fue en picada... Tuve una crisis muy fuerte y soloahí caí en cuenta que debía pensar en mí. Ahora desayuno siempre antes de ir a la organización. Todavía estoy en el proceso de aprender a cuidarme sin sentirme culpable"

"En mi caso estoy aceptando que no me se cuidar y es doloroso. Con este ejercicio siento que tengo que necesito decir YA BASTA, esa mirada al interior de mi misma es necesaria para poner los limites que tengo que poner, estoy en ese proceso y este Taller llega en el momento perfecto, porque yo no logro parar sin sentir culpa, me siento traidora si descanso, y en este momento mi salud mental está muy mal, ha sido muy difícil"

**Aprendizajes compartidos: El patriarcado nos hace sentir culpa de cuidar de nosotras mismas**

"Yo permanecía las 24 horas del día en la oficina de la organización, tenía dinero para pagarme un cuarto y decidí darlo para la limpieza de la oficina y me quedaba a dormir allá. Nosotras trabajamos las 24 horas, porque hay muchas compañeras que trabajan de noche y ellas necesitaban de mi apoyo a la madrugada, a cualquier hora yo debía estar alerta de ayudarles. Llegó un momento en que dije si sigo así no voy a dar más, yo soy una líder importante en la organización y no me estoy cuidando. Me dí cuenta que si quería seguir las ayudando tenía que pensar también en mí.

Una de las cosas que hago desde entonces es que bailo 1 hora diario, todos los días bailo, así sea sola en mi casa. también salgo y hablo de otros temas que no tengan que ver con los DDHH. Yo entendí que el autocuidado importa porque nadie da de lo que no tiene. ¿Cómo puedo cuidar de otras si no se cuidar de mí?"



**Aprendizajes compartidos: Cómo puedo cuidar de otras si no se cuidar de mí.**

"Evadimos el tema de mirarnos a nosotras mismas porque es muy doloroso darnos cuenta cómo nos hemos descuidado. Yo sí creo que muchas enfermedades son emociones contenidas: Miedo, rabia, desesperación. A veces no medimos el hecho de no dormir, no comer. En mi caso lo estoy aceptando y es doloroso"

---

"Estoy consciente de que no quiero ser mártir. Nunca en la vida he tenido salud y eso ha hecho que el autocuidado esté presente en mi vida desde siempre. Ahora que empecé con el activismo no quiero dejar mi vida, mi arte, mis proyectos. De hecho, entrar en el activismo fue algo que dude bastante porque los modelos de activismo que tenía a mi alrededor estaban llenos de amargura y no es eso lo que quiero para mí"



**Aprendizajes compartidos: No queremos más mártires, nos queremos vivas y felices**

- Es necesario romper con el mandato patriarcal de ser para otros. El patriarcado desprecia el goce de las mujeres, nos ha puesto en el lugar del sacrificio y del drama. El activismo de las mujeres está impregnado de esta cultura que idealiza "estar dispuesta a dar la vida".
- El autocuidado feminista es la acción política de SOSTENER: Es sostener en el tiempo la vitalidad, la fuerza, el amor de nuestras causas, luchas y propósitos colectivos por mundos más justos. En ese sentido, que a causa del activismo abandonemos personas, actividades, cosas que nos hacen felices es mala idea. A largo plazo estaremos agotadas y probablemente terminemos abandonando el activismo o imponiendo a otras un modelo de activismo que es insostenible.
- El autocuidado feminista para las activistas, pone en cuestión el rol histórico de cuidadoras asignado a las mujeres, el trabajo como defensoras se vuelve una extensión del trabajo de cuidado que hacemos por "AMOR", el cual no es remunerado ni valorado económicamente, El dinero es algo que nos está negado. Y es por eso que llegamos incluso a considerar que esta mal recibir dinero por nuestro trabajo como defensoras de DDHH.
- Hay que trabajar entre nosotras las relaciones de poder: descolonizarlas, despatriarcalizarlas. Revisar cómo nos tratamos, cómo resolvemos los conflictos, cómo reconocemos y animamos mutuamente nuestros liderazgos y nuestra fuerza.



EXTERMINAR LA CULPA,  
GOZAR LA VIDA, AMAR (SE)  
CON TERNURA Y EMPATÍA

AUTOCUIDADO FEMINISTA  
ROMPER CON TODOS  
VALORES PATRIARCALES  
CON NOS  
CAPITALISTAS

Masaje en todo el cuerpo

Autocuidado Feminista

Auto Cuidado FEMINISTA

Para atención al cuerpo  
masaje, masajes  
y mandalas

AUTOCUIDADO FEMINISTA

Voluntad  
tranquilidad  
hablar / escuchar  
acompañamiento  
analizar límites  
seguir a nuestra intuición  
placer  
sin prejuicios

El autocuidado es  
querer a si misma.  
Cuidarse, Valorarse, Dedicarse  
mas tiempo.

**Autocuidado feminista en  
nuestras propias palabras**

EL AUTOCUIDADO  
FEMINISTA ES  
IMPRESCINDIBLE

Amor  
Propio

Autocuidado

Feminista

Tu cuerpo, mente y alma  
una misma sintonía.



Para dar paso al trabajo sobre Protección Colectiva, conversamos sobre 3 frases del libro:

¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de DDHH? (2013), de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de DDHH

1. "El autocuidado no solo es fundamental para el bienestar de las defensoras a título individual, sino también para la supervivencia de los movimientos y organizaciones. El autocuidado es una estrategia política de resiliencia y resistencia frente a las agresiones que procuran debilitar a las organizaciones y movimientos dedicados a procurar justicia y defender los derechos humanos".

2. "He visto y participado en organizaciones y grupos donde poco se sabe de lo que pasa con la vida de las compañeras, y se sabe poco porque es poco importante comparado con "la gran causa" para la que existe. El sentido político del autocuidado solo puede ser posible en la dimensión colectiva, en la reflexión y acción que nos permite aprender a sentirnos acompañadas entre nosotras, en resistir y transformar desde la pertenencia a algo más que "yo misma". Es en este espacio colectivo que se ejerce el poder subversivo"

3. "El autocuidado no es un lujo para tiempos de paz, sino una estrategia de seguridad: cuando las defensoras continuamos trabajando a pesar del estrés y del agotamiento podemos estar menos alertas frente a los riesgos, o nos puede resultar más difícil enfrentarlos"

Alimentación consciente, libre de sufrimiento animal

PERSEA



Conexión Vegetal





# Tirando los dados con seguridad

Actividad para trabajar sobre protección colectiva



Cada participante lanzará los dados, el número que les salga corresponderá a una de las 12 preguntas de seguridad con opción múltiple, las preguntas plantearán una hipotética situación de riesgo para unx activista o su organización y 4 posibles vías de acción, la persona tendrá 2 minutos para contarnos cuál sería su elección, porqué y si alguna vez ha enfrentado un caso similar en su vida, se abrirá la conversación por si alguna persona desea complementar en 1 minuto la respuesta.

Si alguien saca el mismo número que alguien ya sacó deberá sacar una pregunta al azar que tendrá una pregunta personal y contarnos cómo fue la primera vez que...

**1. Tu compañera de organización te llama para decirte que fue amenazada tu respuesta es ...**

- A. Consultas el manual de auxilio para activistas que tienes en algún lado.
- B. Te pone en contacto con las autoridades.
- C. Indagas sobre que amenaza fue y en qué lugar se encuentra.
- D. Le preguntas donde está, su dirección y que pasaras por ella en compañía de otras personas.
- E. Otra ¿cuál?

**2. Se acerca una gran marcha por los derechos de las mujeres y tú te preparas de la siguiente manera:**

- A. Estableces alianzas con otras organizaciones para cuidarse entre si.
- B. Preparas los tacones más altos que tengas y el corset más apretado para lucirte en la marcha
- C. Te informas cual es la ruta y la seguridad de la marcha.
- D. Te preparas física, emocional y espiritualmente para ir a reclamar el sandwich que te van a dar por ir a marchar
- E. Otra ¿cuál?

**3. Cuando vas realizar un evento o reunión de estrategias de supervivencia frente al gobierno:**

- A. Creas un evento en facebook con toda la información asegurándote que todo el mundo lo sepa, especialmente el gobierno.
- B. Realizas una convocatoria interna para conocer a las participantes.
- C. Hace unos lindos carteles y sales a gritarlo por las calles.
- D. Otra ¿cuál?



**4. Sales con alguien que te gusta y quiere conocer todo sobre tí, al cabo de una semana...**

- A. Le presentas a todas tus compañeras, le das la llave de la sede de la organización y el correo de tus financiadoras
- B. NO le cuentas ni que eres activista y le dices un nombre ficticio
- C. Le cuentas que formas parte de una organización pero no profundizas en detalle, esto hace parte del cuidado mutuo hacia tus compañeras.
- D. Otra ¿cuál?

**5. Constantemente están censurando tu Face y el de tu organización**

- A. Lo tuyo no es lo virtual, cierras tus cuentas y quemas tu compu.
- B. Preguntas si tus compas de organización también son afectadas, y hacen un protocolo para aminorar el riesgo y la censura.
- C. Revisas los contactos que tienes en Facebook y borras a todos aquellos que consideras sospechosos.
- D. Pones un estado maldiciendo a todas las que alguna vez te han censurado, averiguas quienes son y les denuncias por pornografía.
- E. Otra ¿cuál?

**6. Una organización desconocida te escribe directamente para invitarte a un evento. De inmediato tú:**

- A. Respondes el formulario con todos tus datos personales de inmediato.
- B. Tratas de investigar de donde proviene esa invitación.
- C. Le das toda la información, pero además le pides financiación.
- D. Les contestas el correo solicitando toda su información y preguntando como obtuvieron tus datos
- E. Otra ¿cuál?



**7. ¿Vas a realizar un taller y necesitas buscar un lugar seguro. Una buena seguridad sería:**

- A. Que el sitio cuente con un buen perrito o perrita.
- B. Que el lugar se encuentre con buenas rutas de transporte y comunicación.
- C. Decides hacerlo en tu casa y después una fiesta.
- D. Buscar organizaciones que te recomienden lugares.
- E. Otra ¿cuál?

**8. Estas enterada de quienes son las personas, grupos u organización que pueden constituirse en una potencial amenaza para las defensoras de DDHH.**

- A. Si. Pero te importa un carajo.
- B. No me entero
- C. Si, y lo conversamos al interior de la organización.
- D. Si y hemos publicado comunicados en contra.
- E. Otra ¿cuál?

**9. Te han invitado a un encuentro de activistas lo primero que haces es:**

- A. Publicar la foto del pasaje una selfie, y todas las coordenadas de tu viaje.
- B. Publicas mucho después de haberte gozado el taller toda su información.
- C. Solamente compartes esta información con las personas más cercanas y no es algo que se divulgue en las redes sociales.
- D. Dos veces en el día cambias tu foto de perfil y le preguntas a la gente su opinión.
- E. Otra ¿cuál?



**10. Recibes una llamada telefónica en la que te hacen una amenaza en la que te indican que te conocen y te piden cancelar tus actividades.**

- A. Haces tus actividades sin importarte.
- B. Finges una enfermedad, cancelas todo y nunca cuentas lo que paso.
- C. Te reúnes con otras activistas de confianza y analizas los alcances de esa amenaza y lleva adelante procesos de denuncia.
- D. Haces un análisis e identificas posibles amenazantes y pides ayuda en el Fondo de Acción Urgente de America Latina
- E. Otra ¿cuál?

**11 .Un grupo de mujeres de una región muy apartada de tu país te invitan a apoyarles porque eres una referente para ellas. Pero llegar a esta ciudad implica un viaje de varios días donde vas a estar incomunicada y pasaras por zonas con problemas de seguridad**

- A. Vas sin dudarlo, no importa el riesgo.
- B. Le dices inmediatamente que no porque no quieres exponerte.
- C. Te reúnes con tus compañeras de organización para analizar la situación y tomar juntas una decisión.
- C. Invitas a tus compañeras y vas con ellas.
- D. Otra, ¿Cuál?



# Noticias de la situación de las Defensoras de DDHH en LAC

---

Al entrar al salón habrá una mesa en el medio con diferentes recortes de titulares o extractos de noticia recientes que hacen referencia a las condiciones de lxs activistas y DDH en toda América Latina. Se le pedirá a las participantes que hagan un recorrido por estas noticias. En la mesa también estarán impresos los siguientes avisos:

¿Quiénes peligran con las acciones de las defensoras de DDHH o defensoras del territorio?

¿Por qué ser activista y defensora de derechos humanos en América Latina y el Caribe es una actividad de riesgo?

¿Te imaginas cuántos recursos económicos, tecnológicos, militares, políticos, cuántas alianzas y estrategias se movilizan para amenazar, intimidar, agredir y silenciar a las activistas en Latinoamérica y Caribe?

Abriremos el diálogo para compartir las reflexiones, sensaciones y emociones que nos provocan estas noticias. Esta actividad de cierre del intenso día 2 nos prepara para el trabajo final del Taller, que buscará motivar la creación de planes de auto cuidado feminista y protección colectiva para las organizaciones de las participantes.

Nuestro Ritual de transformación en esta oportunidad se basa en el poder de la imaginación y de la palabra, haciendo un círculo cada una dirá en voz alta los titulares del mundo que sueña,

Finalizamos nuestro día 2 con una magnífica fiesta que incluye clase de capoeira, de salsa venezolana y bachata dominicana. Bailamos, cantamos y gozamos juntas.

# DIA 3

---

Iniciamos bailando, conectando con nuestros ritmos internos. Desarrollamos Estrategias de protección colectiva: hicimos diagnóstico de nuestros saberes y de las amenazas y riesgos que enfrentamos en cada contexto, compartimos reflexiones y generamos propuestas para nuestras organizaciones.

También dedicamos tiempo a nuestro placer y diversión : juegos en el agua, coro feminista, paseo al río.

En nuestro ritual de despedida y agradecimiento invitamos al sanador palo santo y la protección de la turmalina negra.





## Identificando Riesgos y Seguridad



Las participantes se dividen en 5 grupos de 3 personas cada uno. Cada grupo tiene 3 tarjetas de colores diferentes, cada integrante saca al azar una tarjeta y responde la pregunta que le corresponda.

Las preguntas en relación a nuestra labor como Defensoras de DDHH:

1. ¿Qué factores te hacen sentir segura personalmente?, ¿Qué factores hacen sentir segura a tu organización?
2. ¿Qué te hace sentir insegura a ti? ¿Qué hace sentir insegura a tu organización?
3. ¿Puedes identificar incidentes de inseguridad, amenazas o incluso agresiones hacia ti o tu organización?

Después de compartir las respuestas, cada grupo elige una y hace una representación teatral de esa respuesta.

## Conceptos importantes



### **Incidentes de seguridad:**

---

Eventos que podrían indicar o conducir a amenazas y no deberían ser ignorados, indican que el factor de riesgo puede estar aumentando.

Por ejemplo:

Tu correo electrónico ha sido vulnerado, Recibes insultos a través de redes sociales, Se está desacreditando tu organización,

### **Amenaza:**

---

Declaración o intención de hacer daño. Puede tratarse de una amenaza directa y estar dirigida contra ti, la organización a la que perteneces o tu familia. Hay amenazas indirectas, por ejemplo, cuando otras organizaciones que trabajan en temas similares son amenazadas, y existe la probabilidad de que tú o tu organización sean la próxima en recibirlas. Todas las amenazas deben ser tomadas en serio y deben darse los pasos necesarios para evitar el riesgo.

# Reflexiones grupales

## **Nos hacen sentir seguras y protegidas:**

- Mis compañeras, mi organización.
- Las alianzas que tenemos con diferentes movimientos.
- Tener protocolos de seguridad física y seguridad digital.
- Que nadie conozca la dirección de nuestra oficina,
- Pocas personas tienen las llaves de la oficina
- Tenemos cámaras de seguridad en nuestra sede.
- Tenemos un servidor privado no usamos cuentas de google.
- Vamos a las entrevistas acompañadas.
- No usamos whatsapp ni MSN para comunicarnos, sino servicios como Signal.

## **Incidentes de seguridad compartidos:**

"Nos bajaban la página de FB constantemente, nos dimos cuenta de que era por nuestro logo. Resultó que los anti derechos habían registrado nuestro logo y nunca más pudimos usarlo. Ahora registramos el nuevo, aprendimos a usar la institucionalidad a nuestro favor: Registrar los nombres y protegernos"



# Reflexiones grupales

## Incidentes de seguridad compartidos:

"Cuando una es visible debe estar protegida. Aunque la visibilidad depende del país, hay que evaluar los contextos para saber que tan visibles puedes ser. Por ejemplo, los incidentes de seguridad en muchos países vienen del Estado, de la policía. A veces el anonimato nos hace sentir más seguras, pero otras veces nos pone en mayor riesgo"

"En nuestro pueblo hubo un enfrentamiento entre el Estado y grupos armados, estos grupos se llevan a los y las jóvenes. El Estado acusa a la comunidad de albergar a los grupos armados. Los líderes y lideresas defienden la comunidad, son reprimidos y se van presos. Entonces todos los indígenas armados con flechas hicieron una Marcha, pidiendo la libertad de los presos. En la comunidad hay castigos internos para quienes venden a la comunidad, formas de cuidarnos, hay intereses que quieren acabar con nuestras organizaciones y hacernos depender del Gobierno, hoy somos 35 organizaciones en el Amazonas unidas"



## Desarrollando Estrategias de Protección Colectiva: Ideas Feministas para nuestras organizaciones

Le preguntamos a todo el grupo: ¿Qué crees que tomaría en cuenta un plan feminista para la protección colectiva en tu organización? Conversamos y damos ideas al respecto.

Nos reuniremos en los mismos grupos y elegiremos a una de las 3 organizaciones para crear un plan de protección colectiva con estrategias que respondan a su contexto, realidades, necesidades, saberes desarrollados, amenazas y riesgos a los que han resistido.

Cada grupo elige una organización y le pregunta: ¿qué han practicado para cuidarse, aminorar riesgos, protegerse de las amenazas, levantarse de las agresiones, También indagan más por su contexto. A partir de esta información, el grupo trabaja en proponer nuevas ideas y pistas que podrían tomarse en cuenta para la protección colectiva de nuestra compañera y su organización.

Organizamos las respuestas en un cartel con dos dimensiones:

- Saberes desarrollados por la organización
- Nuevas ideas para la protección feminista

A continuación escuchamos en plenaria a cada grupo





## Saberes compartidos: nuevas ideas para la protección colectiva

### Grupo 1

Saberes que ya tiene el grupo: Estar en grupo siempre, buena comunicación interna, confidencialidad, contar con asesores legales, cuidado mutuo para cambiar de domicilio cuando es necesario por seguridad, conocer bien el territorio, claridad política del grupo.

Nuevas ideas para la protección colectiva: Mayor cuidado en la elección de las aliadas. Capacitación del grupo en tecnología: programas de computador, uso de internet y redes sociales. Documentación visual del trabajo que realizan. Mejorar la infraestructura de seguridad física de la casa donde realizan las actividades. capacitar a la comunidad en la importancia de organizarse y en el valor del trabajo que desarrolla la organización.

### Grupo 2

Nuevas ideas para la protección colectiva: Mejorar protocolos de denuncia en caso de violencia policial, realizar talleres o campañas para concientizar a las mujeres trabajadoras sexuales de la importancia de denunciar. Crear línea de Ayuda. Implementar el autocuidado como práctica cotidiana que mejore la vida de las compañeras. Fortalecer una red de protección mutua.

### Grupo 3

Saberes que ya tiene el grupo: No tenemos computadoras de escritorio en la Oficina, Siempre salimos a hacer activismo como mínimo de a 2 compañeras. La documentación sensible de la organización está en físico bajo llave y respaldada en una USB institucional. Los contactos de la organización no están en los telefonos personales de las defensoras.

Nuevas ideas para la protección colectiva: Cambiar horarios y lugares de reuniones. Las llaves de la sede son solo para el grupo clave de la organización. Protección financiera, discreción con información de presupuestos, proyectos y donantes. Usar claves para los móviles

## Grupo 4 : Nuevas ideas

- SEGURIDAD DIGITAL: No difundir información sensible, datos personales, ubicación en tiempo real. Definir bien a las voceras de la organización. Desactivar notificaciones de twitter y comentarios en facebook, allé tener fan page de la organización en vez de perfil personal. Comunicarse a través de Signal no de whatsapp ni MSN. Evitar usar wifi publicas. Desactivar la ubicación automática del celular. Evitar hablar temas sensibles por internet. Crear contraseñas seguras para acceso a computadores, celulares y correos electrónicos. Preferible tener servidor propio y no usar cuentas de gmail.

- SEGURIDAD FISICA: Evaluar la necesidad de compartir ubicación en tiempo real. Ir acompañadas a las entrevistas. Tener un protocolo de seguridad para marchas, protestas o manifestaciones. Aprender autodefensa feminista,

- SEGURIDAD EMOCIONAL y AUTOCUIDADO: Acudir a espacios de contención: amigxs, compañerxs, aliadxs. Incentivar en el equipo de manera personal y colectiva la práctica de deporte, yoga y espacios de relajación y meditación. Buscar el apoyo de terapias psicológicas y energéticas para el equilibrio emocional y mental. Aprender el difícil (Y POSIBLE) arte de poner límites. Crear nuestros propios rituales, espacios para la magia, la espiritualidad, la sanación, conectarnos con nuestra bruja feminista interna.

Hacer un Plan de protección Colectiva para la organización tomando en cuenta: El riesgo percibido a partir de cómo nos sentimos. Y el Riesgo inminente, mapeando actores en contra y también alianzas. Construir alianzas con organizaciones pares, periodistas feministas. Documentar agresiones y/o amenazas. Establecer prioridades. No intentar hacer TODO solas y aprender a pedir apoyo de otras. Recuperar reuniones presenciales para compartir. Alfabetización tecnológica para la organización.





## Saberes compartidos: nuevas ideas para la protección colectiva

### Grupo 5

Saberes que ya tiene el grupo: Conocimiento de los Derechos y los marcos jurídicos, experiencia en incidencia política, capacitación en manejo de redes, alianzas con otros movimientos sociales.

Nuevas ideas para la protección colectiva:

- Seguridad física:

Formación en talleres de defensa personal. Mejorar seguridad en la sede de la organización. Variar las rutas y horarios de actividades.

-Seguridad de la información:

Clarificar quienes son las vocerías de la organización. En cuanto a la comunicación: tener grupos cerrados para la circulación de información interna, manejar la información de acuerdo a los niveles de vinculación con el grupo: anillos de confianza y confidencialidad.

-Seguridad Digital:

Claves seguras y cambio periódico de contraseñas. Tener un directorio de contactos de aliados y de personas que hacen parte de la organización.

-Autocuidado:

Realizar actividades de diversión, integración, descanso y relax para las Defensoras que trabajan en la organización. Cuidar los vínculos internos del grupo.



**"Soy libre y activista por eso soy feminista  
Soy libre y soy genial, por eso soy pansexual"**

**(El coro de la "parroquia" feminista)**



# "Un día en la vida de..." ¿En qué inviertes tu tiempo?

Para analizar el uso del tiempo en las defensoras de derechos humanos proponemos este cuadro como una herramienta para pensarse y compartir con las compañeras de organización. Con este cuadro se pueden analizar las formas en las que invierten sus tiempos y hacer a través de los números una reflexión sobre las horas dedicadas a si mismas y conversar sobre la sobrecarga de trabajo y las triples jornadas.

Tiempo -horas diarias- dedicado al activismo	Horas diarias dedicadas a otros trabajos para la subsistencia	Horas diarias dedicadas a las tareas de la casa	Tiempo -horas diarias- dedicado a la familia, amigas o pareja	Horas diarias dedicado a si mismas, al ocio y actividades placenteras

Se completa el cuadro de manera individual, se organizan 4 grupos donde comparten los resultados de su cuadro, cada grupo elige una historia y la representa sin palabras, las demás intentamos adivinar de quién es la historia. Luego conversamos acerca del uso que damos a nuestro tiempo, y si necesitamos equilibrar mejor los momentos de activismo, trabajo, tiempo para cuidar a otras y para cuidar de nosotras y nuestros vínculos.



**"¿QUE SERIA DE NOSOTRAS SIN NUESTRAS AMIGAS?  
¿QUE SERIA DE LAS MUJERES SIN EL AMOR DE LAS MUJERES?"**



Marcela Lagarde

“

El taller me aportó la posibilidad de mirarme! Retomarme y lo agradezco porque llega en un muy buen momento, lo necesitaba. Me siento privilegiada de conocer a tantas mujeres hermosas, tantos mundos reunidos...Disfrute mucho las dinámicas, me encantó que siempre hubiese un espacio para el juego, reí demasiado, me duele la mandíbula "

" Fue una invitación para tener más placer en mi vida, me dio más herramientas para cuidarme a mí y a mi organización, reflexiones poderosas sobre mi activismo, mi tiempo, mi alimentación, mi salud mental, mis prácticas de cuidado. Me dio risas, juego, baile, momentos de felicidad, amigas, una comunidad de amor!"

"Conocí nuevas compañeras, encontré libertad para hablar, para hacer cosas que en otro espacio nunca habría hecho. Me limpié de las energías negativas que traía, y me voy fortalecida y positiva para continuar la lucha, clara de que tengo que darme mi espacio"

"Este espacio me ha dado una mirada profunda sobre el autocuidado y su importancia para continuar sanas en el activismo"



“

"El taller me ayudó a cuestionar nuestras prácticas políticas, las relaciones de poder, la importancia de quitarnos la culpa y los modelos patriarcales que tenemos interiorizados. Priorizar nuestra propia existencia y ser empática con nuestras compañeras. Es un taller super potente para fortalecer nuestras organizaciones"

“El taller me aportó muchos conocimientos, me abrió las puertas de un nuevo camino para enfrentarme a mí misma y pensar lo valiosa que soy. También recordé gracias a la diversidad de mis compañeras que todas las cuerpos son hermosas"

“Mi sugerencia es que sean más días para descansar más y estar juntas compartiendo más cosas, escucharnos más tiempo, mirarnos entre nosotras"

“Me voy feliz, siento que todas aportamos mucho para lograr un espacio mágico, cuidadoso y amoroso”





Después de tantos aprendizajes, amor, juegos, historias compartidas llegó el momento de despedirnos. Nos reunimos en círculo para evaluar el taller y agradecernos mutuamente.

Para el ritual de cierre traemos los fuegos que encendimos la primera noche y que hemos mantenido cerca en todas nuestras sesiones, un velón morado para iluminar las transformaciones feministas y un velón con los colores del arco iris para honrar las ancestras y ancestrxs de las comunidades LBTIQP+ a las que pertenecemos quienes facilitamos el taller. Con esta luz encendemos comunitariamente el palo santo, nos limpiamos unas a otras y limpiamos las turmalinas negras, piedras poderosas de protección que cada una llevará como obsequio de esta experiencia.



**Gratitud**

**Diseño, facilitación y sistematización del taller**

Akahatá: Rosa Posa Guinea

Mujeres Al Borde: Clau Corredor y Ana Lucia Ramírez

**Logística + registro fotográfico y audiovisual**

Mujeres Al Borde:

Laura Nuwuanda, Ana Lucia Ramírez, Clau Corredor

**Diagramación Memoria Taller**

Mujeres Al Borde: Ana Lucia Ramírez

**Alimentación sana y libre de sufrimiento animal**

Persea Conexión Vegetal

**Pocimas y aceites autocuidado**

Yerbateras

**Transporte**

Viejas Verdes "Uber" Feminista

**Ahuspicia**

Mama Cash

**Colibrí, Colombia**

**2019**

