

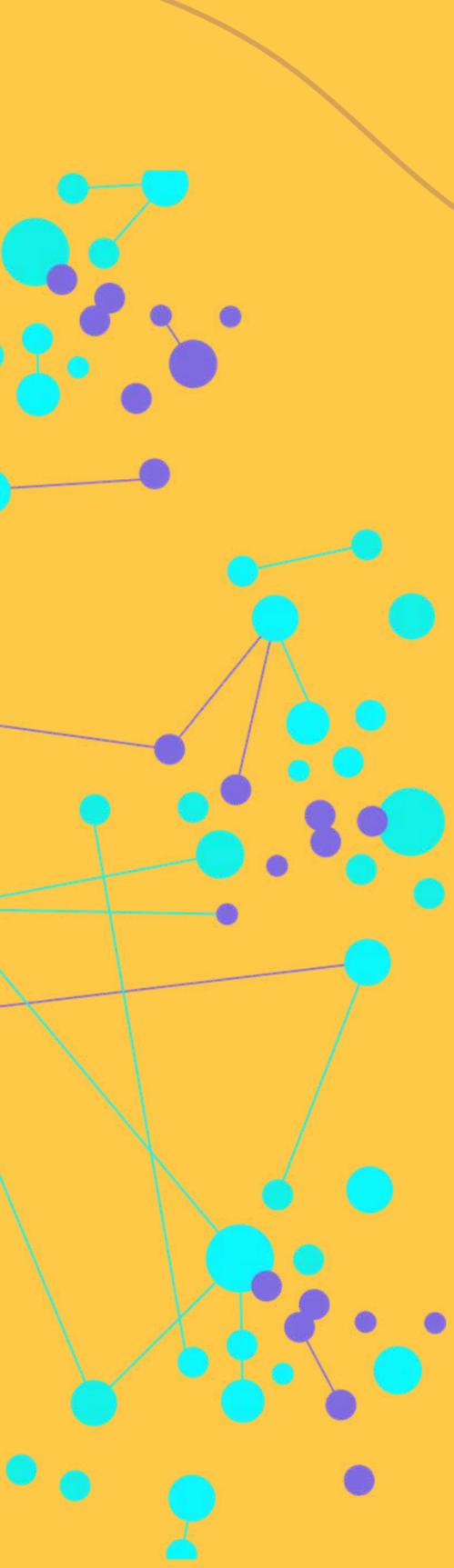
PARA ACTIVISTAS LGBTIQP+ DE  
AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

# MEMORIA TALLERES DE SEGURIDAD Y CUIDADOS FEMINISTAS

FOCO EN EL UNIVERSo DIGITAL 🔍



nos APOYA



# PRESENTACIÓN

Con los "Talleres de seguridad y cuidados feministas para activistas LGBTIQP+" buscamos crear colectivamente estrategias, aprendizajes, reflexiones y sentires que en este contexto de pandemia, pongan en el centro de nuestros activismos el cuidado colectivo y el autocuidado feminista, enfocándonos especialmente en los cuidados digitales, ya que este universo de la "virtualidad" cobra día día mayor relevancia en nuestras vidas y nuestras luchas.

En este documento compartimos la experiencia vivida en 6 sesiones, con 3 grupos de activistas de las disidencias sexuales y de género de América Latina y el Caribe, así como la metodología co-creada por el equipo facilitador de Akahatá, Mujeres Al Borde y nuestra invitada especial: Selene Yang.

Los talleres se realizaron en el año 2020, así : Nov. 11 y 18 (Grupo 1), Nov. 24 y Dic. 2 (Grupo 2), Dic 9 y 16. (Grupo 3).

# CONTENIDOS

**VIOLENCIAS  
Y CREATIVIDAD  
EN TIEMPOS DE  
PANDEMIA**



**AUTOCUIDADO  
FEMINISTA : EL  
CUIDADO TAMBIÉN  
ES POLITICO**

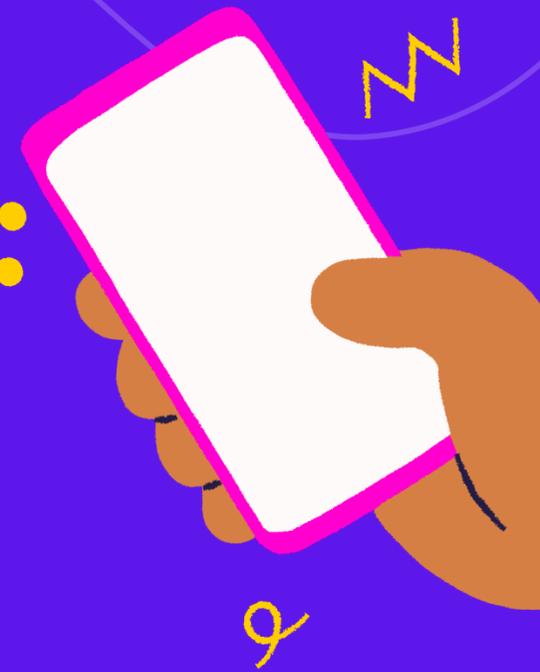


**#VIVAS NOS QUEREMOS**



**CUIDADOS  
DIGITALES.  
RECURSOS Y  
HERRAMIENTAS**

**PROTECCION  
Y SEGURIDAD  
COLECTIVA**



**METODOLOGIA**

**Y ABORDAJE**

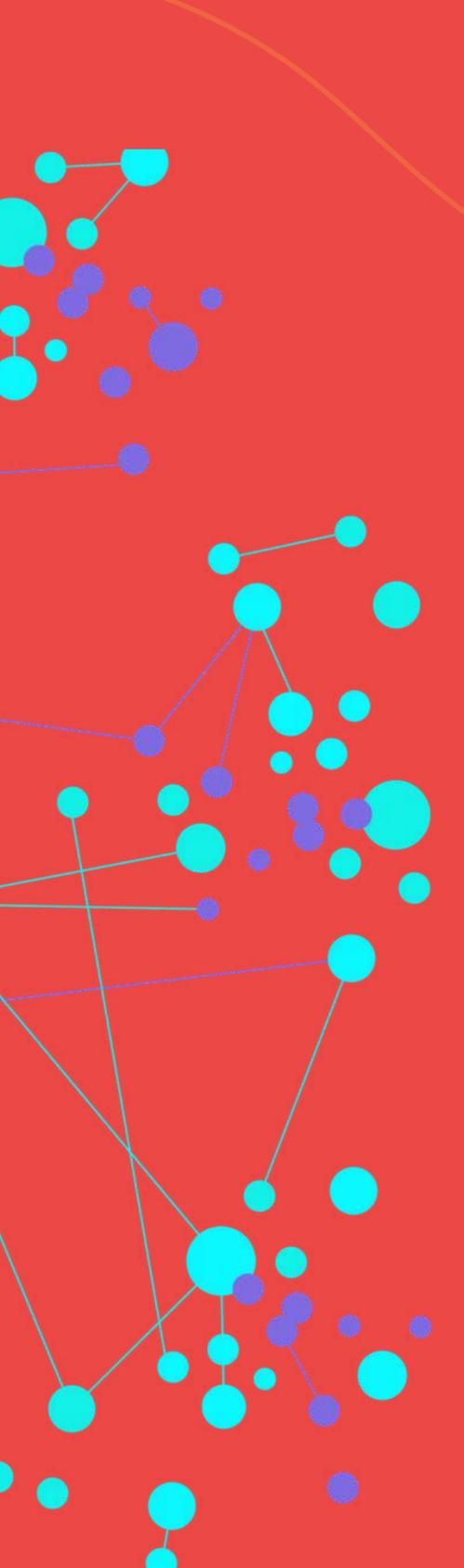
**DE LO DIGITAL**



La metodología implementada incluyó la utilización de diversas plataformas virtuales, con intercambios por redes sociales, además de los encuentros online. Entre cada taller se propusieron trabajos grupales, con consignas, pistas y lecturas que iban compartiéndose a diario, fue un proceso sincrónico, que generó un vínculo mayor entre los participantes, además de la posibilidad de desarrollar los contenidos de manera vivencial.

El recorrido metodológico buscó analizar el lugar del espacio virtual en las vidas y los activismos, la potencialidad que tiene, y lo habitual que es. Se buscó además reconocer las violencias y poder dimensionar los riesgos que existen en el entorno digital, aprendiendo a reconocer amenazas y adversaries, identificar los recursos y bienes con los que se cuenta, conocer las vulnerabilidades y, sobre todo, mejorar las capacidades como personas, así como colectivas.





Situamos el territorio digital como una dimensión que tiene reglas, intereses, estructuras de poder y por lo tanto disputas, aunque se nos presente como algo "neutro" o inaccesible, lo cierto es que al habitarlo con nuestra información y nuestros datos, nos exponemos a vigilancia y control de los sistemas hegemónicos, pero al mismo tiempo podemos generar cambios, alianzas, creatividad, prácticas de cuidados y de resistencias. Es por esto, que **el énfasis de los talleres estuvo en estimular las prácticas cotidianas de seguridad y cuidado digital**, más que en el uso de herramientas digitales.

Dedicamos tiempo a reconocer las diferencias entre seguridad y cuidado digital, conceptos útiles para identificar y poder disminuir aspectos que provocan vulnerabilidad en nuestros activistas y colectivas, para ello diálogamos acerca de como **nuestras realidades presenciales y virtuales, están cada vez más entrelazadas en asuntos concretos como la salud, el empleo, el descanso, el ocio, al uso del tiempo, la sexualidad, los vínculos afectivos, la relación con nosotrxs mismos, con nuestras comunidades y con nuestros activismos.**



## EJERCICIO GRUPAL

Una semana para resolverlo



# JUEGO DE ROLES: CUIDADOS MUTUOS

Trabajamos en 2 grupos con un caso hipotético, donde cada participante asumió un rol o situación, en el juego se resolvían los desafíos a través de los saberes y experiencias del grupo y de las pistas entregadas por la facilitadora en lecturas y tips de seguridad y cuidados digitales.

**Contexto:** Una marcha para defender una ley, en el marco de un gobierno autoritario.

**Desafíos por resolver:** \*Robo del celular con información sensible. \*Apresamiento policial. \*Les están fotografiando y siguiendo. \* Cámaras de identificación facial en el recorrido.

**Roles:** \*Activista que documentas con fotografías/vídeo la marcha ¿Qué documentas, qué no? ¿Es individual o grupal este rol? \* Llevas las redes sociales de la colectiva transmitiendo/compartiendo contenido durante la marcha ¿Cómo tienes las redes sociales de la orga en tu celu? ¿Contraseñas? \*Te separas del grupo y no tienes carga en el celular: ¿Cuáles son los pasos que tomarías para poder volver?

## POLICIA APRESA A ACTIVISTA

Previamente contar con un protocolo de seguridad y cuidados en las marchas, que debe considerar el apresamiento

Que nuestras colectivas tengan alianzas con una Red de representación jurídica efectiva, contactada previamente. Que sepamos la ruta, a quién llamar, qué número contactar, pasos a seguir.

Verificar antes de marchar que todxs llevemos nuestra documentación y que el grupo conozca nuestros datos: nombre completo, edad, número de identidad, persona de contacto.

Que todxs en la colectiva conozcamos los derechos que tenemos cuando somos detenidos y el protocolo.

Tomar en cuenta que las personas de nuestra comunidad (en particular personas no binarias, trans, lesbianas o gays con una expresión de género no normativa) son especialmente vulnerables a la violencia policial. Por lo que ante todo hay que buscar **EVITAR EL ARRESTO.**

# APRENDIZAJES JUEGO DE ROLES

Resumen de las estrategias compartidas por los 8 grupos

Modos posibles de evitar el arresto (OJO!! Este es un acuerdo **IMPORTANTE** del protocolo):

- A la llegada de la represión policial nos retiramos.
- Si se decide permanecer, o no logramos salir de la marcha a la llegada de la Policia, Podríamos buscar una confrontación mayor con la intención de evitar el arresto y ganar visibilidad mediática.

Durante el arresto: Acompañar al compa que arresten. Que no vaya sola la persona. Registrarlo, documentarlo en video, foto y difundirlo.

Luego del arresto: Averiguar a dónde se lleva, comunicar al grupo la situación. Levantar la **ALERTA** y averiguar si hay más apresadxs. Difundir en medios de comunicación, dar visibilidad al caso. Evaluar si se va a presionar de forma presencial la liberación.

A nivel digital: Sacar el contacto de la persona apresada de los grupos online. Cambiar contraseñas de app de la organización. Acordar previamente que la persona activará y compartirá su geolocalización.



## HAY CÁMARAS DE RECONOCIMIENTO FACIAL

Reconocimiento previo del recorrido para saber si existen estas cámaras. Hacer un croquis de dónde están, qué tipo de cámaras son. Verificar el ángulo de la cámara. Recordar que muchas veces la policía utiliza las cámaras de los negocios por donde pasa la marcha, entonces identificar si son cámaras del municipio, de locales privados o de la misma policía.

Socializar con el grupo esta lista de cámaras para que sepan donde están siendo grabados.

Taparse la cara, incluidas las cejas, los tatuajes, características visibles, puedes hacerlo con maquillaje, pañuelos coloridos que también contribuyan al mensaje y los símbolos de la marcha.

No llevar los zapatos que usas a diario. Tapar los zapatos con medias y fundas.

Puedes llevar en una mochila ropa de cambio para que al finalizar la marcha tengas otra apariencia.

# APRENDIZAJES JUEGO DE ROLES

Resumen de las estrategias compartidas por los 8 grupos

Muchos gobiernos tienen instalada en la calle cámara de reconocimiento biométrico, reconocimiento facial. Son sistemas de control y seguridad de parte del Estado. Se elabora con inteligencia artificial, que reconoce tus facciones, por eso puede determinar que sos vos, con la excusa de la seguridad. Hay sesgos en estas tecnologías, sobre quienes elaboran: hombres, blancos, cis. Por fallas del algoritmo pueden llevarse a una persona que no es.

**OJO!!!** Las corporalidades y rostros migrantes tienen especial vulnerabilidad en este tipo de identificación, pues en muchos países se persigue a quienes siendo migrantes se manifiestan por derechos en el país donde residen. Cuidemosle y cuidémonos de manera especial!



maquillaje para evadir sistemas de reconocimiento facial

## ROBAN CELULAR CON INFORMACION CLAVE

Constatar entre todos que nadie tenga el celular y que efectivamente fue robado.

Se le informa a la persona **responsable digital**\* del robo del celular, para que elimine el número de los grupos digitales, cambie claves, cierre app y bloquee el teléfono de forma remota.

Se hace la ruta, de rastreo si es que está prendido el celular. Tomar una decisión respecto al robo: Intentamos recuperar el celular? Vamos a buscarlo? o lo damos por perdido?

Antes de la marcha: \*Verificar que todos llevamos celular con clave para acceder al teléfono y a las app.

\*Comprobar que los celulares llevan carga de batería y de datos suficientes. \*Acordar una limpieza digital de los celulares: eliminar app bancarias o de poco uso.

\*Eliminar mensajes con información sensible. \*Eliminar fotografías o videos privados. \*Cambiar los nombres de contacto por nombres en clave.

# APRENDIZAJES JUEGO DE ROLES

Resumen de las estrategias compartidas por los 8 grupos

La **responsable digital** será alguien del grupo que no asiste a la Marcha y que está acompañándonos desde un lugar con acceso permanente a internet.

Esta persona tendrá las claves de acceso necesarias para bloquear de forma remota los equipos en caso de robo. También será la persona que elimine del grupo al contacto que perdió su celular o que fue detenido.

Nos comunicaremos con ella en caso de que nos hayamos perdido del grupo, para informar donde estamos, ya que por el ruido será difícil hacerlo con quienes siguen en la Marcha.

Esta persona estará atenta también a las redes sociales, dando aviso a quienes van marchando de situaciones relevantes. Y al mismo tiempo será la encargada de contactar nuestras redes de apoyo jurídico o a la prensa en caso que necesitemos dar una ALERTA, o contar con apoyo externo.



# APRENDIZAJES JUEGO DE ROLES

Resumen de las estrategias compartidas por los 8 grupos

**TE PIERDES DEL GRUPO NO TIENES CARGA EN EL CELULAR**

**PARA EVITAR LA SITUACION:** Verificar el celular antes de salir, que tenga batería y datos. Dentro del grupo llevar cargadores posrtátiles para quienes tienen poca batería.

Designar a alguien (responsable digital) que no está en la marcha como contacto a quien se informa la ubicación de quien se separó del grupo. Solicitar que se active geolocalización para ubicar donde está el grupo y apoyar a quien se extravió a regresar.

Acordar un punto de encuentro y dirigirse a este.

Llevar algún distintivo para poder ser distinguible en caso de perdernos se usará para ubicarnos.

Identificar agrupaciones amigas, para que les puedan ayudar a ubicarse.

Anotar el número de la responsable digital y de dos personas más en otro lugar que no sea el teléfono.



**LLEVAS LAS REDES SOCIALES DE LA ORGA EN TU CELULAR**

Poner el acceso con huellas y claves: del cel y las apps

Que el celular se bloquee automáticamente

Tener más de una clave

**OJO!!!** Las personas con discapacidad se vuelven muy vulnerables en las marchas, si hay peligro buscar lugares seguros como locales, etc.

## DOCUMENTACION Y TRANSMISION MARCHA



# APRENDIZAJES JUEGO DE ROLES

Resumen de las estrategias compartidas por los 8 grupos

Lo más importante es que esta labor siempre debe hacerse mínimo de a dos, para cuidarse mutuamente, relevarse, cuidar el equipo técnico y humano. Las personas que están registrando muchas veces se alejan del grupo, es importante mantener una comunicación durante todo el recorrido y fijar puntos de encuentro en caso de emergencias o de extraviarse.

¿Qué documentar? Documentar desde el inicio toda la gente que asiste para constatar la convocatoria y contrastar a los medios comerciales

Hay un punto donde siempre la policía buscar encapsular la marcha o reventar, ubicarse en ese lugar estratégico tratándolo de hacerlo desde un espacio protegido, si el objetivo es registrar represión o posibles vulneraciones a derechos.

Dar visibilidad a los colectivos organizados y sus demandas. Preferir planos amplios, consignas multitudes, evitando los rostros en plano cerrado.

¿Que no documentar? Hay situaciones que pueden comprometer a quienes marchan, por ejemplo cuando pintan un grafiti en la calle. No registrar a niños. Ni a personas fácilmente identificables.

Revisar que llevamos los celulares cargados y con datos, para poder enviar los materiales paulatinamente a la persona **RESPONSABLE DIGITAL**. Así evitas llevar contigo la información sensible y respaldas el material.

Definir previamente qué se va a grabar y prepararse para ello: represión, entrevistas, todo el recorrido, o te quedarás solo registrando a tu propio grupo, por ejemplo

Si vas a transmitir en vivo, crea un equipo de transmisión para poder visibilizar cada tramo.

En algunos países llevar una credencial de **PRENSA** puede ayudarte, en otros por el contrario **NO**.

Lleva visible la camiseta de tu grupo para que otros activistas identifiquen que eres de lxs nuestrxs.

## ACCIONES DE SEGURIDAD GENERALES PARA LA MARCHA

- Chequear el recorrido ese día, antes de la marcha
- Construir rutas
- Designar responsable digital que no esté en la marcha
- Planificar, organizar responsabilidades, con anterioridad
- Tener protocolos de seguridad y socializarlos
- Crear roles acordes a las necesidades
- Contactos activos con grupo jurídico feminista, de DDHH
- Crear identidad gráfica, flyer que unifique
- En la invitación poner hora y fecha, pero no trayecto
- Grafiteras: cubrirse el rostro y usar ropa negra.
- Sacar fotos antes de salir para ver las ropas
- Llamadas mejor hacerlas por wasap y telegram
- Ver la ubicación permanente, con contraseñas en las apps
- Marchar en perímetros para proteger a quienes están más vulnerables: perfos, personas con discapacidad, niños
- Si se presentan periodistas o medios, chequear antes de dar nuestros datos o de la organización. No compartir información sensible de la organización

# APRENDIZAJES JUEGO DE ROLES

Resumen de las estrategias compartidas por los 8 grupos

- Cuidar las fotos que sacamos -incluso las selfies-, preguntar a la gente si quiere ser etiquetada. Si “por casualidad” sale en la foto gente que en su país es perseguida.
- Cuidar a quienes van por primera vez
- Prever agua y alimentación
- Cuando no hay mucho tiempo para planificar, establecer acuerdos clave: puntos de encuentro, qué hacer en caso de represión, de arrestos, a quiénes hay que cuidar más de la policía.
- Hacer viral el encuentro, que se mantengan las cosas seguras, que nadie salga herido
- Generar acuerdos de no respuesta a la violencia
- En caso de varios arrestos, controlar dónde está la gente, y formar redes para controlar las llegadas a la casa



## **METODOLOGIA**

## **Y ABORDAJE**

## **CUIDADOS**

## **FEMINISTAS**

Poner el énfasis en las personas y no en la organización, así como tejer afectos entre quienes participaban, fueron consignas centrales de los talleres. El acento estuvo en fortalecer vínculos.

Se propusieron dinámicas para lograr diálogos y reconocimiento con el cuerpo: Los grupos bailaron siguiendo el paso de cada participante, se crearon coreografías a partir de movimientos corporales que representaban prácticas de autocuidado. Se realizaron ejercicios para descansar las manos, varios reconocieron que nunca habían pensando en sus manos, en lo que se cansan y se exponen (más aun en el trabajo on Line), esto funciona como ejemplo de lo borrado que tenemos el cuerpo en el activismo y el trabajo "digital".

También se trabajó desde la narración de historias de les participantes, reconociendo trayectorias militantes, y en positivo los momentos significativos de esta pandemia, para analizar desde cada contexto, no solo las violencias, sino también la creatividad y resistencia de las personas y organizaciones LGBTIQP+.

las metodologías tuvieron que adaptarse ante la participación de una persona con discapacidad visual, en abierta conversa con le participante y con su experiencia se fueron incorporando sus sugerencias. También se dió tiempo y confianza para que les participantes se sientan cómodos frente a la cámara, por ejemplo, algunos compañeres trans.

## VIOLENCIAS Y CREATIVIDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA



EJERCICIO GRUPAL



En simultáneo con pizarra digital

# ANÁLISIS DE VIOLENCIAS EN PERIODO DE PANDEMIA

Le propusimos a todo el grupo anotar en una "pizarra virtual", las violencias en contra de las personas LGBTIQP+ que evidenciamos durante la pandemia. Enseguida, en otra pizarra escribimos cómo resistimos a ellas.

En este ejercicio se reconoció que todas las formas de violencias que se presentaron se viven hace tiempo, la violencia policial, intrafamiliar, la precarización laboral, exclusión de planes sociales, dificultades en el acceso a la vivienda, acoso, la restricción a la libre circulación, la falta de acceso a la salud física y mental, a la educación, a la tecnología, incluso arrestos, violencias físicas y muertes, entre otras, todas atravesadas por la exclusión en relación al reconocimiento de identidad de género y sexualidades que están por fuera del esquema cis heteropatriarcal. También la violencia y acoso en línea se incrementaron.

Se enfatizó que en este contexto todas las personas LGBTI se encuentran más vulnerables, sobre todo porque las familias no siempre son lugares seguros, y porque el control en las calles se volvió aún más represivo. Las detenciones arbitrarias aumentaron. La ausencia de políticas públicas fue constante. Durante la participación política y expresión de las identidades volcadas a las redes, se vivió mucha violencia (también organizada desde sectores fundamentalistas).

# RESUMEN DE LAS PRINCIPALES VIOLENCIAS



**"MUCHAS DE LAS COSAS YA SUCEDÍAN, Y SE APROVECHÓ PARA IR CON TODO A LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES".**

## 1. VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Violencia y discriminación dentro de espacios familiares por convivencias forzadas debido a la pandemia. Muchas personas LGBTIQ+ volvieron a sus hogares donde en algunos casos sufrían violencia y además han tenido menos contacto con sus redes de apoyo. Se han conocido casos de maternidades obligadas por violaciones, por la convivencia forzada con el violador. En muchos casos la pandemia ha significado un retroceso en personas jóvenes que se habían independizado y salido del clóset que tuvieron que "retroceder" por la situación económica volviendo a sus familias de origen.

## 2. VIOLACIÓN AL DERECHO A LA ATENCIÓN EN SALUD:

A las discriminaciones habituales en el sistema de salud se suma la urgencia del COVID que ha dejado de lado otros problemas importantes. Salud sexual y reproductiva afectada.

# RESUMEN DE LAS PRINCIPALES VIOLENCIAS



**"LA PANDEMIA CUMPLIÓ EL SUEÑO FASCISTA DE MUCHOS GOBIERNOS DE PODER DETENER Y CONTROLAR."**

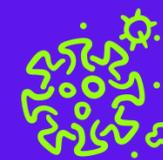
## 3 .VIOLENCIA ECONOMICA

Desempleo. Poco acceso a educación y empleo. Ha habido despidos a personas LGTBIQ+, como las primeras de las que se puede prescindir. Un Estado ausente o clientelista con las ayudas. Personas LGTBIQ+ pasaron hambre por no tener apoyos. Las que recibieron apoyos no eran de parte del Estado. Esta situación supone empobrecimiento económico y en algunos casos explotación laboral.

## 4. VIOLACIÓN A LA LIBRE CIRCULACIÓN:

a. Con las restricciones de Pico y Género (salir a la calle solo cuando sea el género que corresponda en la cédula o que percibe la sociedad). Esto sucedió en Perú al principio de la pandemia, en Colombia y en Panamá b. A través de controles de identidad racistas y homolestransfóbicos. c. Xenofobia contra disidentes sexuales de género migrantes. No acceso a papeles (visas) ni a refugio, por la excusa de la pandemia.

# RESUMEN DE LAS PRINCIPALES VIOLENCIAS



**"LA VIOLENCIA EN NUESTRA CONTRA AUMENTÓ, PERO NUESTRA CREATIVIDAD PARA RESISTIR TAMBIÉN CRECIÓ"**

## 5. VIOLENCIA ESTATAL / ABUSO POLICÍAL:

detenciones arbitrarias. Represión a manifestaciones feministas. Control y violencia.

## 6. VIOLENCIA DIGITAL

Acoso en redes, irrupción con insultos en espacios virtuales, sabotaje de reuniones virtuales. Cierre de cuentas personales y de las organizaciones.

## 7. VIOLENCIA FISICA

Asesinatos, transfeminicidios, feminicidios en Guatemala, México, entre otros. Desalojo a personas trans de sus viviendas.



# CREATIVIDAD Y

# RESISTENCIAS

# EN TIEMPOS

# PANDEMICOS

La pandemia trajo además de violencias, múltiples formas de resistencias y cuidados que las personas y colectivos LGBTIQ+ fueron desarrollando para afrontar los contextos adversos que se presentaron en los distintos países y ciudades. Se reconoció que la capacidad de afrontar contextos difíciles siempre acompañó a las personas de la disidencia sexual y genérica, pero sobre todo a los colectivos LGBTIQ+. Las Resistencias van acompañadas con creatividades que son claves, no solo para sobrevivir, sino para construir una vida placentera, feliz, para cumplir las metas, e incluso para animarse a construirlas y proyectar futuro, como personas y organizaciones.

Las Resistencias identificadas giraron en torno a:

**La salud mental y bienestar:** redes de apoyo, recurrir a terapia, círculos de amigos, espacios virtuales para la contención y la sanación.

**Alimentación, vivienda:** ollas populares, apañes colectivos, recolección de víveres, dinero y enseres, para poder ayudar con alquileres, alimentación, salud. Creación de casas comunitarias, y redes de provisión de alimentos y medicamentos, sobre todo entre las personas trans.

**Formación y activismo:** talleres para aprender a utilizar recursos virtuales, talleres de formación en violencia, género etc. Talleres creativos para avanzar en la discusión de diversos temas (los de Akahatá y Mujeres al Borde, talleres de memes para trabajar discapacidad, etc.). Acciones virtuales de denuncia, de formación en las organizaciones, de contención.

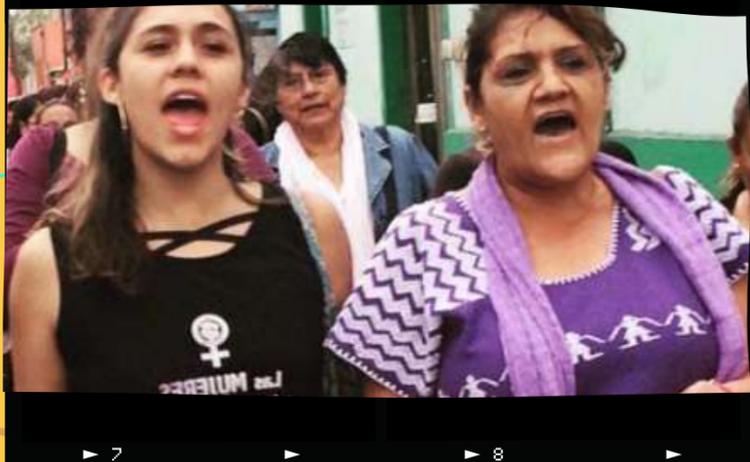
# DISFRUTAR DEL ACTIVISMO!!!

Ampliando la reflexión de los cuidados y autocuidados en todos los contextos, no solo de la Pandemia, abordamos la práctica del activismo como algo que da placer, que enriquece, que da gusto, que es satisfactorio personalmente.

Por esto la dinámica de presentación consistió en presentarse con una foto en un momento feliz del activismo de cada quien. Para conectados a ese momento reflexionar desde la experiencia acerca de: "Aquello que hace que nuestro activismo sea sostenible en el tiempo y orgánico, en el sentido de en diálogo con la vida, sus ciclos, necesidades de vida".

Les participantes presentaron fotografías de marchas, de charlas, encuentros, ponencias donde fueron protagonistas, momentos donde compartían las risas y los logros con otras, momentos de crecimiento personal. Así cada una mostró su contexto de activismo, poniéndose en el centro del mismo, que fue uno de los objetivos del taller.

En pantalla compartida vimos las fotos escuchando cada historia



EJERCICIO GRUPAL

## AUTOCUIDADO FEMINISTA : EL CUIDADO TAMBIÉN ES POLITICO



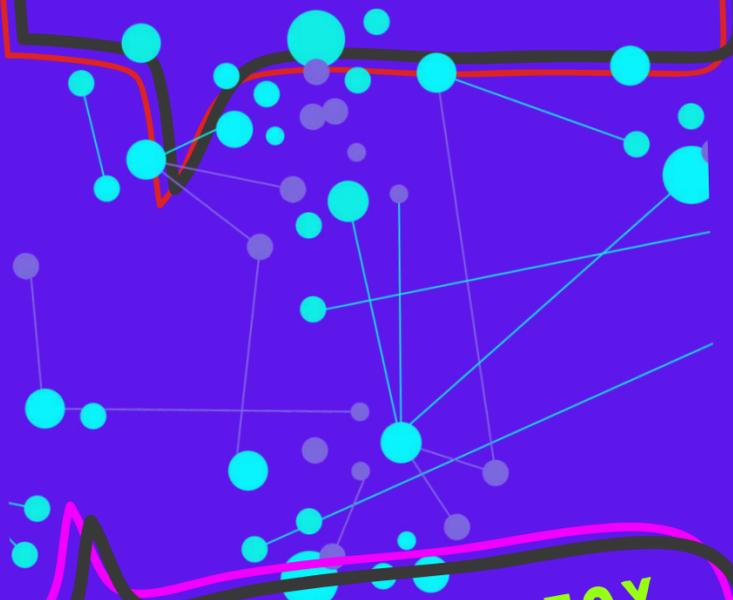
EJERCICIO GRUPAL

## PROTECCIÓN COLECTIVA Y AUTOCUIDADO FEMINISTA

Hicimos nuestro clásico ejercicio de "Espejito, espejito, qué tanto me cuido", el cuál co-diseñamos entre Akahatá y Mujeres Al Borde, para que les activistas hagamos un chequeo rápido de cómo nos estamos cuidando o no, a través de un cuestionario que contiene 27 preguntas que abordan diversos ámbitos de la vida: la sexualidad, el descanso, la alimentación, los afectos, la subsistencia material, la salud, entre muchas otras. A cada pregunta se responde con un emoji.



Este fue un momento revelador del taller. Las preguntas estaban muy bien pensadas e hicieron a les participantes analizar aspectos de sus vidas que no solían contemplar. La gran mayoría tuvo emojis tristes, de cansancio, de angustia. En el momento de la devolución, varies desarrollaron el agotamiento que traen, y la precariedad que sostienen en sus vidas, sobre todo en lo económico y laboral; en ese sentido el trabajo remunerado y la salud fueron los grandes ausentes, muy pocas personas manifestaron tener seguro o alguna cobertura en salud, o trabajo fijo.



**QUÉ DIFÍCIL ES DECIR  
NO, PONER LÍMITES.  
DECIR NO A OTRES  
Y SÍ A NOSOTRES.**

**EN EL AHORRO ESTOY  
MAL. LLORÉ DE  
AGOTADA VARIAS  
VECES POR LOS  
TRABAJOS.**

En relación a las tareas de cuidado y de contención en salud mental, también hablaron sobre las herramientas y límites que tienen los colectivos, y cómo a veces se sobrecargan de “trabajo emocional”. Sobre todo les dirigentes. Se analizó que las organizaciones deben pensar en herramientas colectivas de cuidado, no puede recaer esta tarea sobre algunas personas únicamente. Se analizó el cuidado de les que cuidan. Incluso el autocuidado feminista, es necesariamente cuidado colectivo. Cómo se dan las relaciones entre las personas. Se analizaron también las relaciones de poder en las colectivas y cómo también se reproducen prácticas violentas. Todes identificaron a la terapia como necesaria y complementaria a todo esfuerzo colectivo.

Respecto al autocuidado, reconocer los propios cuerpos, sus límites, los cuidados que necesita, fue clave. Varies identificaron que no se alimentan bien, que no se hacen tiempo para actividades de ocio o de ejercicios, y que tienen pocas horas de sueño. Es decir, que no tienen incorporado el cuidado del cuerpo, así como de la salud. En esa línea habilitar rutinas y horarios se tomó como importante para adquirir una cotidianidad del cuidado. Como todo aprendizaje pasa por el cuerpo, hay que cuidarlo, por ello también el aprender a cuidarse debe encarnarse.

**SABEMOS QUE EN LAS ORGANIZACIONES SE REPRODUCEN VIOLENCIAS MUY FUERTES, BUSCAMOS ESPACIOS SEGUROS Y MUCHAS VECES TERMINAMOS REPRODUCIENDO VIOLENCIA.**

La sobreexigencia fue un elemento que también se trabajó, anteponer las necesidades de las organizaciones, o de otras personas, frente a las propias fue algo compartido por todes en los talleres. La posibilidad del error, de quiebre, que impliquen aprendizajes para los colectivos y personas.

Visualizar que las organizaciones son parte de un movimiento, y que hay que trabajar articuladas, fue identificado también como cuidado. No hace falta que todo lo haga una organización, así como también en las organizaciones no todo debe hacerlo una persona.

**"PODEMOS QUEBRARNOS, PODEMOS EQUIVOCARNOS. LA REVOLUCIÓN ES LARGA, LLEVA SIGLOS".**

**NO TENEMOS PORQUE ESTAR EN TODO. A VECES HAY ESPACIOS QUE NOS HACEN MAL. ES BUENO RECONOCER LO QUE NOS HACE MAL.**

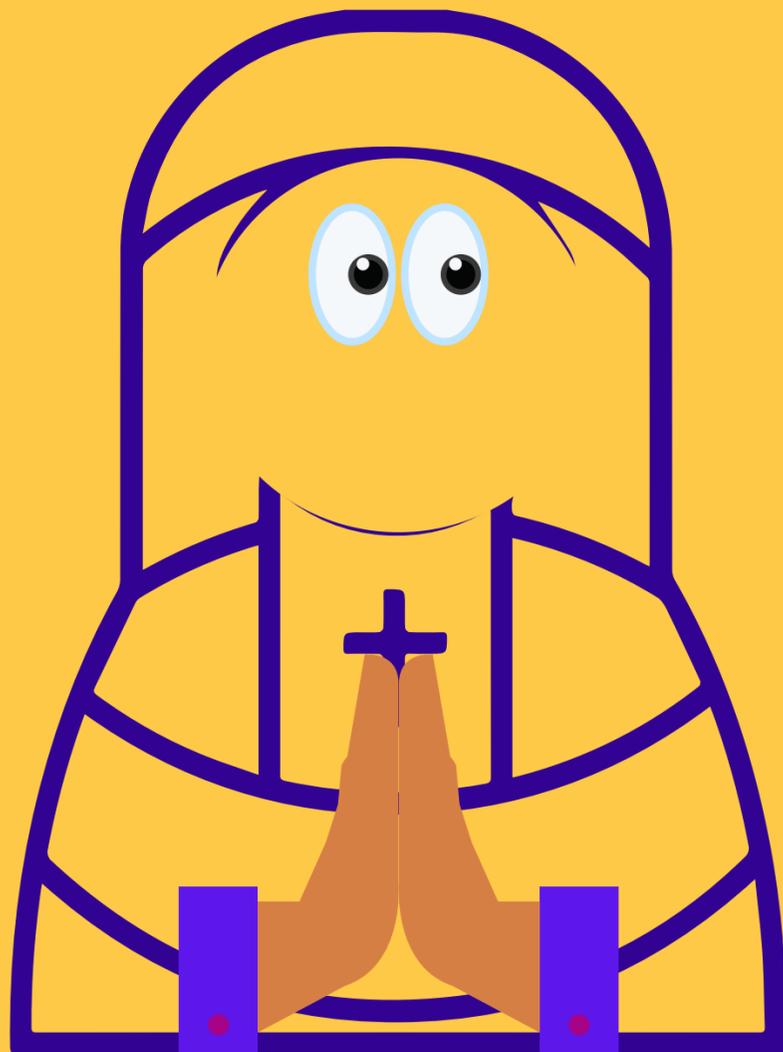
"El activismo es algo que se desea nos acompañe toda la vida, por eso es importante habitarlo en sintonía con nuestras trayectorias vitales, sin forzar un activismo que pueda ser contrario a las necesidades y sueños que tenemos en cada etapa de nuestra vida". Y así ir reconociendo las transformaciones individuales y colectivas, para ir construyendo un activismo sostenible en el tiempo.

**ES BUENO PARTICIPAR  
EN ACTIVIDADES DE  
OTRAS  
ORGANIZACIONES,  
ES VALIDO Y  
NECESARIO  
IR A DISFRUTAR,  
Y APROVECHAR PARA  
RELAJARNOS Y  
CONECTAR CON OTRAS  
ORGAS DESDE OTRO  
LUGAR.**

**ES IMPORTANTE  
DESTINAR TIEMPOS  
Y ESPACIOS PARA  
NOSOTRAS. HACER  
BICICLETA Y  
YOGA. CAMBIÉ MI  
RUTINA, YO TENGO  
UN GUATERO DE  
SEMILLAS, PARA  
DESCANSAR LA  
CUERPA, LOS OJOS,**

## LA MONJA INTERNA

Para analizar las estructuras que atraviesan nuestro activismo, se utilizó la imagen de *la monja interna* que todes tenemos, indagando de dónde vienen esos esquemas de sacrificio, martirios y de héroismo, que se reproducen con mucha facilidad en las organizaciones.



*"La monja interna, vive dentro de nosotres. Aunque no seamos cristianxs, nos hacen creer que el sacrificio es bueno: es lo mejor te lleva al cielo! Tenemos una cuestión cristiana con el martirologio. La cultura del mártir nos encanta, esa posibilidad de que si nos morimos alguien lleve nuestra cara en su camiseta. Matarnos cada día un poco, borrarnos cada rato, ¡Domingo, sí! ¡5 de la mañana, sí! Si bien está el tema de los egos en los activismos, en el otro extremo está el auto borraramiento. A diario escuchamos y repetimos: "Como se pasó tan mal, se merece el cielo". Se valora el sacrificio y se condena el goce. Si alguien goza mucho, ¡que le pase ya algo malo! No se merecen cosas quienes gozan. Esto se combina con el heroísmo: "Dios patria y familia", eslogan fascista. Morir por la patria, por la causa, la muerte como liberación y sacrificio...tiene una historia militar.*

## LA MONJA INTERNA



*El activismo no es religión. Pero lo vivimos con roles de género conservadores, reproduciendo el rol impuesto de la maternidad obligatoria. Asumimos la organización como una hija. Entonces aunque no tenemos hijos, tenemos organizaciones a quienes debemos cuidar, le damos nuestro tiempo, nuestra plata, no deja de mamar, cuando somos las madresposas permanentes: dar dar dar a otrx y que nadie se dé cuenta de lo nuestro.*

*Y así como en la casa hay cosas silenciosas del trabajo doméstico que hacen las mujeres, pero que en la familia y en la sociedad creen que hace un duende, aunque lo hagamos nosotras, igualmente en las organizaciones hay lo de la duendecita. Alguien que asume cargas que para otrxs (incluidas personas de nuestra misma organización) son invisibles, creen que se hacen mágicamente, sin reconocer el esfuerzo y tiempo que conllevan. También desde la religión nos han hecho creer que el alma y lo espiritual son superiores, y el cuerpo es inferior y eso se experimenta igual en el activismo, por ejemplo cuando consideramos casi "impuro" que alguien gane un salario por su trabajo como activista... **Pensemos en la monja, en la muerte, en la patria, en el martirio. Desterremos a la monja, tratemos de anestésiarle.***

# RESUMEN DE LAS REFLEXIONES SOBRE AUTOCAIDAD

"Muchas veces pensamos todo desde nuestras organizaciones, una cree que puede poner horarios para el estrés, y la vida no es así, hay que ir generando hábitos de cuidado: cuidarnos es también cuidar a otrxs"

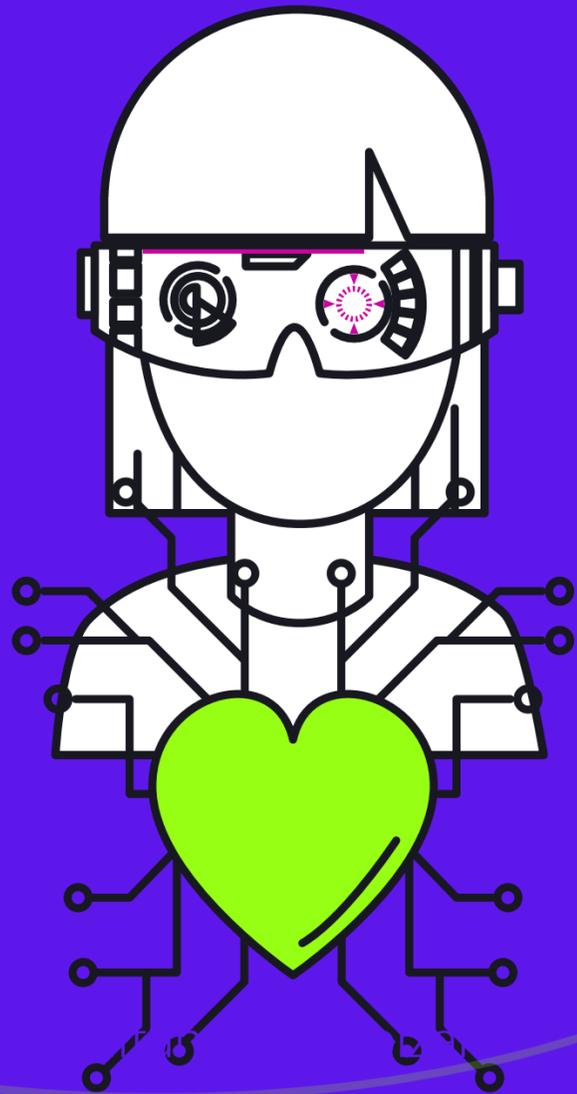
- Permitirnos sentir las emociones (incluso la ira, la rabia), no negarnos eso.
- Responder mensajes solo hasta una determinada hora.
- Ver películas, series, leer por placer, darnos tiempo libre para hacer cosas que no son "productivas" ni del activismo.
- Construir acuerdos familiares, para no robar tiempo a nuestros vínculos por nuestro activismo, y respetar estos acuerdos.
- En caso de agobio por la organización, darnos el tiempo de hacer pausas y tomar distancia sin culpa
- No dejar pasar la hora de las comidas, cuidar nuestra nutrición.
- Distinguir los tiempos de activismo, de los tiempos personales, de los tiempos con amigxs.
- Darnos tiempo para pensar lo que ponemos en las redes sociales; no sobre exponer nuestra vida, datos e imagen.
- Incomodarnos, para poder ver qué estamos haciendo con nuestro cuerpo, con nuestra vida
- Aprender a aceptar nuestros errores sin culpas. Dormir, dormir más y bien
- No permitir la violencia en ningún espacio, tampoco en nuestras organizaciones.
- Vivir activismos desde el goce, y no desde el acuerdo colonial de sufrimiento
- Cuidar la salud mental, si es necesario ir a terapia
- Priorizarnos, pensar en los deseos propios
- Ampliar nuestro círculo de amistades más allá de nuestras colectivas
- Cuidar nuestra salud de la forma en que creamos

# RESUMEN DE LAS REFLEXIONES SOBRE CUIDADO COLECTIVO

Cuidar a otros, es también cuidarnos

- Dentro de una organización reconocer el esfuerzo de tu propio trabajo, puede ser mal interpretado. A veces no se quiere caer en el ego y alimentar los protagonismos, pues el activismo también es una guerra de egos, que generan desigualdad, relaciones de poder donde también hay violencias y abusos. Como contracara del ego, está el autoborramiento, la "humildad" mal entendida, donde me diluyo en lo colectivo. Es importante estar atentxs y colectivamente intencionar un equilibrio, reconociendo los aportes , ideas y esfuerzos de cada persona del grupo, así como valorando y resguardando la fuerza de lo colectivo.
- Hay que reconocer que en los activismos hay competencia e hipocresía. Tenerlo presente, no idealizar.
- Cuando realizamos consignas, cánticos, etc., atender no reproducir discriminaciones capacitistas, racistas. El humor puede ser muy bueno para descontracturar y abordar temas, pero también puede reproducir exclusiones.
- En caso de agobio por la organización, hablar con el colectivo y sincerarnos. Buscar terapeutas o mediadorxs externxs puede ser de mucha ayuda.
- Colocar los temas de cuidado en los espacios colectivos, darles importancia, tiempo, recursos y atención.

## **CUIDADOS DIGITALES. RECURSOS Y HERRAMIENTAS**



# **SEGURIDAD Y CUIDADOS DIGITALES**

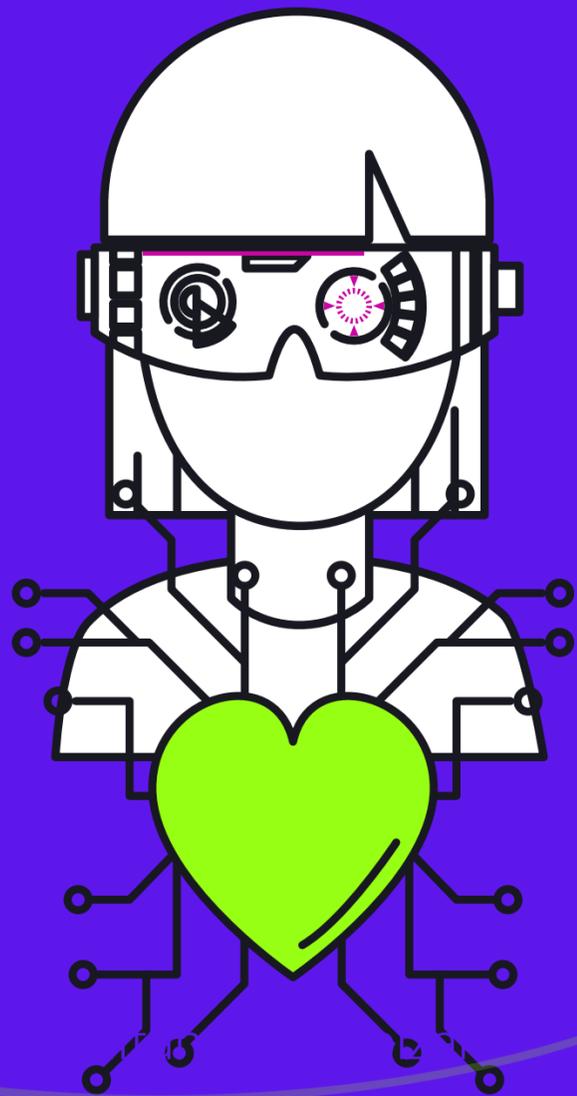
En relación a la seguridad digital, la misma se analizó desde ejercicios prácticos y vivenciales. La idea de los talleres fue poder incorporar los riesgos y amenazas de lo digital, así como las estrategias de cuidado y seguridad en el cotidiano de las personas y organizaciones.

En relación a estos temas, había muchas más prácticas ya incorporadas en los participantes de los talleres. Conocían y ya utilizaban varias de las herramientas, y muchos de los “protocolos de seguridad” ya estaban siendo aplicados por las organizaciones.

Las medidas de seguridad fueron analizadas considerando a las personas con discapacidades, a las personas trans y personas migrantes, que se enfrentan a distintas vulnerabilidades frente a los escenarios de riesgo. Los participantes en este sentido aportaron sus propias estrategias.

Los contextos nacionales, e incluso de cada ciudad, se consideran claves para analizar la seguridad, tanto la digital, como la no virtual. La exposición de datos, fotografías, ubicaciones en algunas regiones no puede ser grave, pero en otras sí lo son, considerando que existe persecución a las organizaciones y los activistas. Lo que para algunos parece una exageración, para otros son cuestiones vitales. Por ejemplo: el etiquetado de fotos, o exponer datos de personas presentes en un encuentro.

## **CUIDADOS DIGITALES. RECURSOS Y HERRAMIENTAS**



Se buscó también activar seguridad incluso entre activistas LGBTIQ+, pues no todas las organizaciones son aliadas, o esa confianza se va construyendo, no es por portación de identidad, como lo recordaba alguien durante la sesión: *"Muchas cosas y problemas que hemos tenido las orgas LGBTI han tenido que ver con otras organizaciones LGBTI, más que de los fundamentalistas"*.

Se enfatizó que en seguridad y protección lo importante es que podamos reconocer las amenazas que pueden pasar. Y reconocer quiénes son nuestros adversarios. Identificar nuestros recursos disponibles. Reconocer nuestras debilidades.

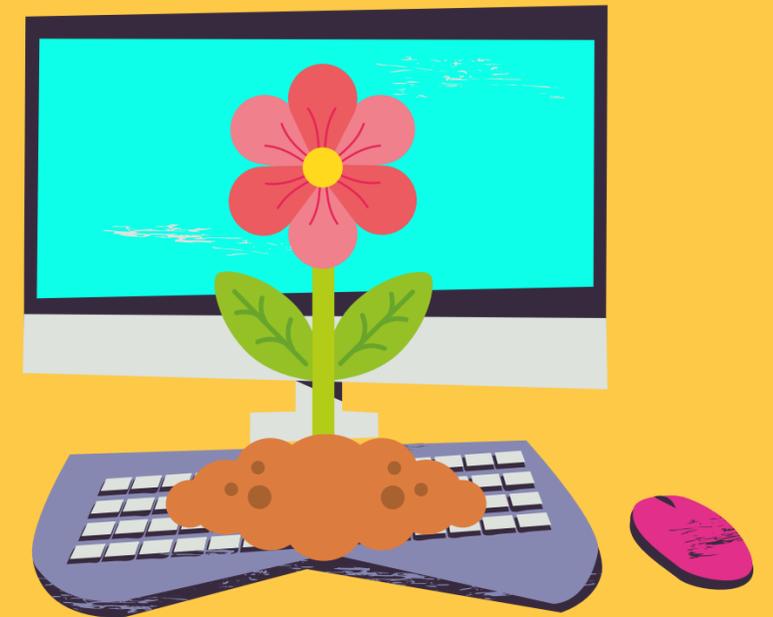
Para entender las amenazas tenemos que reconocerlas, ver qué hacemos bien, y qué nos falta para mejorar. Todos los cuidados digitales cambian muy rápido, y por suerte podemos adaptarnos

# ACCIONES DE SEGURIDAD CON NUESTRAS REDES Y DISPOSITIVOS

Cualquier sugerencia o tip no es 100% seguro o infalible con el pasar del tiempo



- No tener los WhatsApp con los nombres reales
- Contraseñas seguras: No siempre las mismas. No mandarlas por correos.
- Contraseñas de más de 10 caracteres. Poner doble verificación
- Utilizar clave de acceso. Crear llave maestra segura y única para tus contraseñas
- Navegación segura, para poder ocultar historiales y también el IP
- Pensemos en la higiene digital ¿quiénes tiene acceso a nuestras redes, correo?
- Hacer higiene digital periódicamente, incluida la eliminación de info delicada.
- Revisar configuraciones de seguridad y privacidad
- Contar con un protocolo de salida de la información de las cuentas.
- Descargar apps desde tiendas confiables (Apple Store, Play Store, F-Droid)
- Hacer copia de seguridad periódicamente
- Desactivar GPS, Bluetooth & WiFi cuando no se usa
- Recordar hacer siempre una copia de resguardo de la base de datos
- Idear formas de discutir seguridad digital con compañeros de zonas rurales, dimensionar que existen brechas generacionales, geográficas, de género, para la incorporación de pautas de seguridad digital



**ES IMPORTANTE COSECHAR LA RESILIENCIA Y LA ADAPTABILIDAD PARA  
LOS BUENOS HÁBITOS DE CUIDADO Y PROTECCIÓN DIGITAL**

# RECURSOS DISPONIBLES

- Contraseñas seguras: KeepassXC – Gestor de contraseñas <https://keepassxc.org/download>
- Navegación segura: Mozilla Firefox <https://mozilla.org.es/es-ES/firefox>
- Buscadores seguros: DuckDuckGo <https://duckduckgo.com/>
- VPN: RiseUp VPN <https://riseup.net/es/vpn>
- Limpieza de metadatos en fotografías: Sendreduced <https://play.google.com/store/apps/details?id=mobi.omegacentauri.SendReduced&hl=es>
- Recursos para manifestaciones: fanzines de seguridad digital y Toolkit de seguridad digital durante marchas y manifestaciones de TEDIC <https://cyborgfeminista.tedic.org/recursos>
- Acoso OnlinePlataforma con herramientas según diferentes países en Latinoamérica para denunciar la publicación de contenido íntimo sin consentimiento. <https://acoso.online/cl/>
- Línea de Ayuda de Access NowLa Línea de Ayuda de Seguridad Digital de Access Now trabaja con individuos y organizaciones de todo el mundo para mantenerlos seguros en línea. Si usted está en riesgo, podemos ayudarle a mejorar sus prácticas de seguridad digital para mantenerse fuera de peligro. Si ya está bajo ataque, proporcionamos asistencia de emergencia de respuesta rápida. <https://www.accessnow.org/help-es/?ignorelocale>
- Security in a box Guía de principios básicos sobre seguridad digital de Tactical Tech <https://securityinabox.org/es/>
- Protege.la Espacio abierto para compartir recursos sobre seguridad y privacidad digital <https://protege.la>



## PROTECCION Y SEGURIDAD COLECTIVA



EJERCICIO GRUPAL

# PROTECCIÓN Y SEGURIDAD COLECTIVA

A través de 6 preguntas, cada una contestada por unx participante elegidx al azar, abordamos 6 ámbitos diversos para compartir estrategias y experiencias de protección y seguridad colectivas. Esto fue lo que resultó:

## CUANDO VAS A UNA MARCHA LO PRIMERO QUE HACES ES...

Dejar los porros o las birras para luego de la marcha. Al finalizar movernos en grupo. Atender qué publicar en las redes sociales, no publicar sin preguntar a la gente. Ponernos creatives para cubrir nuestros rostros: usar lentes, pintarnos, pañoletas, máscaras.

## A QUIEN LE CUENTO QUE VOY A UN ENCUENTRO DE ACTIVISMO...

Evitar compartir "en vivo" y de forma publica el encuentro ni su localización. Atender de no exponer a otra gente, con fotografías, etiquetas. Avisar a amigas o personas de confianza dónde vamos a estar, por cuántos días, darle los datos del encuentro.

## QUÉ HAGO EN CASO DE ATAQUES/ CENSURAS VIRTUALES PERSONALES Y A LA ORGANIZACION...

Comunicar los ataques personales a la organización. Hacer una revisión de los contactos. Idear un protocolo.

## PROTECCION Y SEGURIDAD COLECTIVA



### EJERCICIO GRUPAL

#### SI CONOZCO ALGUIEN QUE ME GUSTA EN UN BAR...

Mandar foto a tus amistades, mucha gente de la comunidad LGBTI ha sido agredida en bares. Dejar prendida la ubicación todo el tiempo. Pedir el teléfono, tener en cuenta el contexto de cada país. En el caso de las personas ciegas, un bar, con mucha gente, no va a poder reconocer las violencias, porque no escucha bien y no ve. Hay espacios seguros y otros no.

#### SI RECIBO UNA INVITACION DE UNA ORGANIZACION DESCONOCIDA:

Investigar a la organización antes de dar cualquier dato. Buscar en las redes a las personas y organizaciones. Preguntar entre sus contactos si alguien puede dar referencias.

#### QUE TIPO DE INFORMACION DE MI COLECTIVA COMPARTO CON OTRXS ACTIVISTAS Y COLECTIVAS LGBTIQP+:

No compartir información privada ya sea de la organización (financiamientos, proyectos) o de mis compañerxs de Colectiva (dónde viven, con quién, etc). Aunque hagamos parte de un mismo movimiento, no todos los grupos LGBTIQP+ tenemos la misma mirada, algunos están ligados por ejemplo a plataformas políticas o tienen prácticas clasistas, misóginas, encuadrar quiénes son realmente las Colectivas afines a mi organización, con quienes podemos crear vínculos cercanos y permanentes de confianza.

**COLECTIVIZAR**

**EL PODER**

**CUIDARNOS**



El ejercicio de cierre consistió en que les participantes se entregan poderes, para dimensionar que el cuidado es colectivo.

El poder de decir que No - El poder del amor propio - El poder de la fuerza - El poder del goce - El poder de movernos en libertad, pero con nuestras raíces - El poder del conocimiento de la sanación - El poder de las brujas y sabias cercanas - El poder de conocer plantas que nos curan - El poder de la resistencia y la respiración - El poder de la palabra, expresar lo que sienten y piensan siempre sin miedo - El poder de la empatía desde el disfrute - El poder de bailar - El poder de la comunicación - El poder de la autocompasión - El poder de la monja masturbatoria, aparece cuando quieres sacrificarte por otro, y se mete en tu entrepierna - El poder de la risa entre amigas - Tranquilidad - Revoluciones - Amor- Paz - Dormir tranquilo - Matar a la monja- Salud para pasársela bien - Desayunitos ricos - Apercollo - Salud mental - Tiempos para nosotras - Muchos éxitos - Mucho activismo - Quememos a la monja - Mucho brillo marico .

**COLECTIVIZAR**

**EL PODER**

**CUIDARNOS**

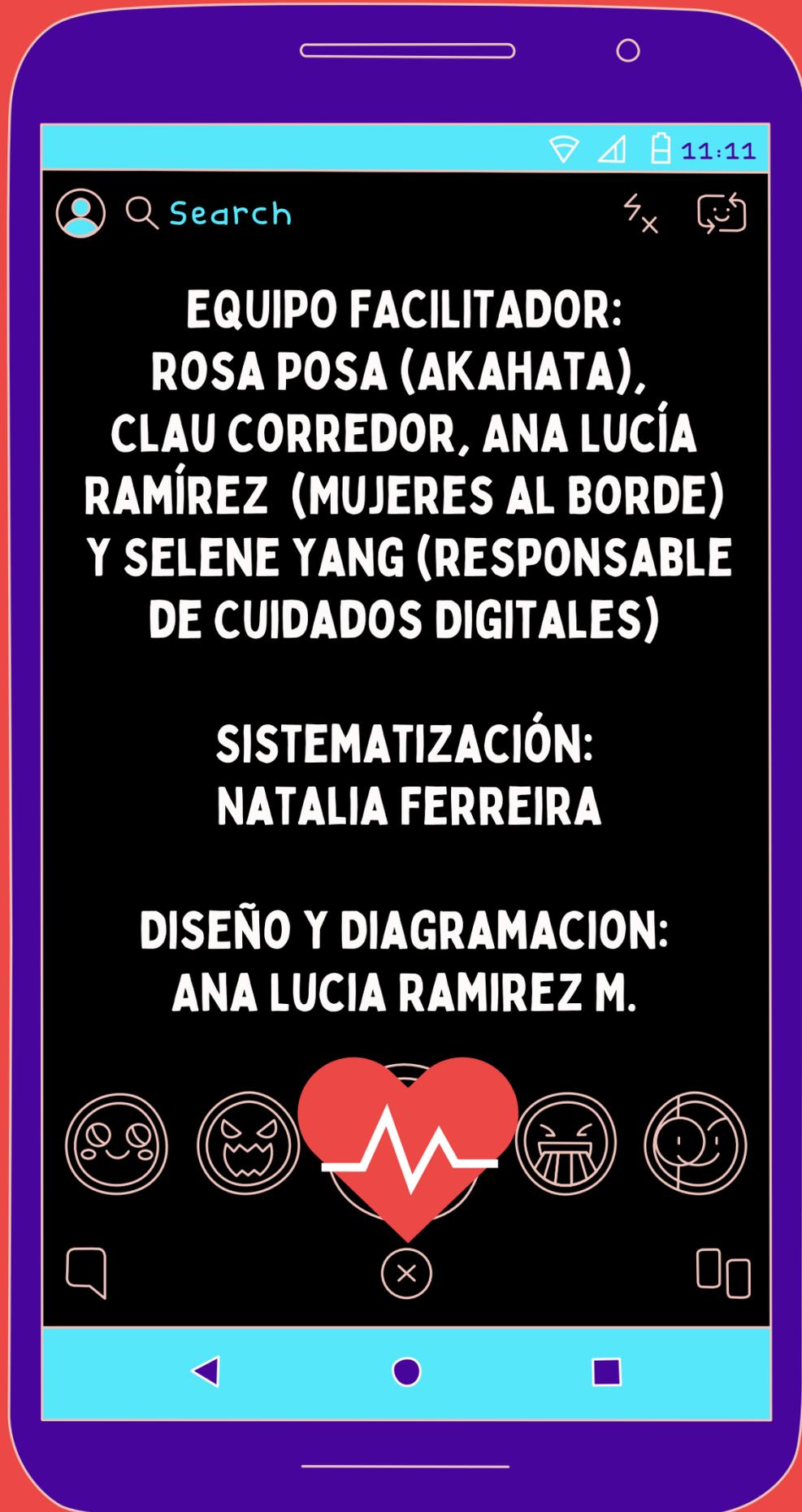


La capacidad de apagar todo lo digital de 20 a 8 de la mañana - El poder de sanar y sanarse - Les regalo el super poder de hacerse invisible, para robar un buen vino, un buen queso - Poder para sanar nuestra trama familiar - Teletransportación para ver a nuestros familiares y amigos - El poder de dormir y descansar sin importar la situación - El poder de confiar en nuestra brujita interior - El poder de la buena comunicación, de poder hablar y poder escuchar - El poder de una sonrisa eterna - El poder de aceptar, con ternura y amor, las cosas que no nos gustan de nosotras mismas y los demás - El poder de tener el tiempo para descansar y disfrutar lo que nos guste - El poder de soltar lo que no nos hace bien y cerrar ciclos - Mucho placer - Muchos autoplaceres- Mucha autodeterminación - Harta rabia - Harta ternura - Mucha unidad colectiva - Mucha tranquilidad - Un viaje para encontrarnos



**PARTICIPANTES**





**NOS APOYA**

