

La canasta de recursos de influencia feminista

Conoce a nuestras gestoras



¡Hola! Soy Rukia, apasionada feminista, aliada y camarada de muches. Como activista feminista y mujer africana, me he comprometido a trabajar para erradicar la opresión a favor de nuestro cuidado y bienestar colectivos. Mi ámbito central de acción es la lucha de la clase trabajadora: creo firmemente que las personas menos favorecidas tienen el poder de liderar la lucha por la libertad plena para todes. Me he desempeñado como directora de programas, directora de operaciones y directora ejecutiva en diversas ramas de la justicia social, tanto en Sudáfrica como a nivel internacional. En los últimos 25 años, he participado en distintas actividades de creación conjunta y me he solidarizado con muchos movimientos de justicia social y plataformas de la sociedad civil conformadas por diverses actores en África, el Sudeste Asiático, Sudamérica y Europa del Este. Con un énfasis en la economía política feminista, mi trabajo se ha centrado principalmente en el acceso a la sanidad para todes, la financiación de la salud, la erradicación de la violencia estructural y doméstica en las parejas, el trabajo digno para las mujeres, los cuidados, la soberanía alimentaria, los derechos de la mujer sobre la tierra y la justicia climática. Teniendo en cuenta mi amplia experiencia como facilitadora, otra de mis satisfacciones es desarrollar recursos de aprendizaje como esta maravillosa canasta de recursos de influencia feminista. ¡La hemos confeccionado para ustedes con ayuda de muchas almas generosas! Actualmente soy directora de la Unidad de Defensa del Espacio Cívico de Oxfam (Novib) y pueden escribirme a rukia.cornelius@oxfamnovib.nl o encontrarme en LinkedIn.



¡Hola! Me llamo Isabel Crabtree-Condor. Soy activista de alma creadora, tendedora de puentes y facilitadora intercultural de origen inglés y peruano. En mi calidad de asesora influyente y estratega en materia de justicia climática dentro de Oxfam, trabajo con movimientos, alianzas y activistas para construir narrativas, campañas y estrategias que ejerzan verdadera influencia. Conecto a personas de diferentes culturas, generaciones, lenguas y ámbitos laborales para brindarles apoyo y lograr que sean conscientes del poder de sus saberes y conocimientos prácticos. Soy economista política de formación y, en los últimos quince años, mi trabajo ha abarcado desde la colaboración con comunidades que luchan por sus derechos territoriales en Uganda y Honduras, hasta la recuperación de activos robados tras la Primavera Árabe ante la Cámara de los Lores en el Reino Unido. Asimismo, soy gestora de la publicación *El poder de las narrativas y la acción colectiva: Conversaciones con quienes están transformando las narrativas a favor del bien común (Vol 1 y Vol 2)*, una antología que explora distintas maneras de entender y elaborar narrativas a favor de la justicia social. Ha sido maravilloso trabajar con quienes nos compartieron sus conocimientos, enfoques, tácticas, herramientas y canastas: juntes pudimos confeccionar algo que resultara útil para muchas otras personas. Esperamos que encuentren en este texto prácticas y ejercicios —tanto extensos como breves— que les ayuden a analizar bajo la lupa los sistemas de poder, de modo que ustedes, las personas que colaboran con su labor y quienes son su razón de ser puedan hacerse las siguientes preguntas: ¿qué sistema vamos a desarticular hoy?, ¿cómo podemos trabajar colectivamente para alcanzar tal fin?, y ¿cómo podemos lograr que los conceptos de sanación, poder, narrativas y acción colectiva formen parte integral de nuestro viaje? No duden en ponerse en contacto conmigo a través de LinkedIn.



Soy Mela Chiponda, ecofeminista africana y defensora de la tierra. Desde hace más de 20 años, trabajo a favor de la justicia medioambiental y climática en el sector extractivo, con un énfasis en la defensa de las tierras, los territorios y la dignidad y los derechos de las mujeres. Actualmente trabajo en la Red de Desarrollo y Comunicación de las Mujeres Africanas como Asesora Climática y de Género, y con el Instituto Bernstein de Derechos Humanos de la Universidad de Nueva York. Como forjadora de movimientos, tengo amplia experiencia en educación popular liberadora: la he usado como herramienta para generar, a nivel colectivo, más conocimiento y una mayor toma de conciencia entre les activistas a favor de la justicia climática y los derechos medioambientales, y las defensoras de la tierra en toda África. Así pues, mi labor se suma a otras metodologías participativas que también están orientadas a la acción y ponen en evidencia las experiencias, historias y luchas de las mujeres, los grupos indígenas y las comunidades marginadas con el fin de contribuir a su emancipación y liberación. Tengo un doctorado en Estudios del Desarrollo y he obtenido diversos títulos y logros a nivel de posgrado. He sido autora y coautora de distintas publicaciones, entre las que destacan documentos de investigación e informes sobre políticas en torno a las cuestiones de género, cambio climático y agricultura. Pueden escribirme a chipondamel@gmail.com.

Agradecimientos

Expresamos nuestro afecto y gratitud a todes nuestres cómplices en la creación de este recurso, así como también a les participantes del taller de validación, la Academia de Justicia Climática Feminista (Feminist Climate Justice Academy), la COP Feminist Alternative y los proyectos Oxfam Fair4All y AACJ Power of Voices por haber destinado sin vacilar parte de sus presupuestos a este empeño. Les felicitamos por su rabia, su ira justificada ante tanta destrucción y guerra, su resistencia, su amor propio y por la humanidad, y el activismo que siempre les impulsa a la acción y no a la inacción. Gracias por habernos hecho las críticas más osadas. Gracias por bailar con nosotres. Gracias por los recursos que tanto han contribuido a que contemos con un espacio para crear sin miedo: Abdiaziz Adani, Aby Dia, Aileen Ajiwa, Anne Songole, Anita Mirembe, Avoid Kayiboni, Azeb Kelemework, Belko Diallo, Benson Luvai, Bernice Dodoo, Boubacar Kande, Carin Boersma, Charlotte Kpogli, Djibril Niang, Eunice Cunhete, Farah Jama, Grace Orao, Hanna Endale, Henry Ushie, Idongesit Umoh, Ireen Twongire, Jimmy Ochom, José Mucote Manuel, Judith van Neck, Kaltuma Rashid, Kenneth Akpan, Laura Origa, Leah Namukuru Muyoma, Lenox Sagala, Lidia Romao, Lillian Mutua, Liza Kollar, Lois Aduamoah-Addo, Lorraine Chiponda, Lynne Chesit, Lynne Chemtai, Mandjikassi Awa Georgia Natacha, Marame Diop, Margaret Mutsamvi, Maria Cussaia, Michael Dhatemwa, Michelle Anzaya, Mikhail Ngasindala, Mungai Kinyanjui, Muthoki Nzioka, Myness Musaamba, Nafisa Yusuf, Namata Serumaga-Musisi, Ndiapen Doris, Ndiaye Yama, Ndivile Mokoena, Pato Kelesitse, Philip Dinga, Precious Igboanugo, Precious Tricia Abwooli, Puspa Dewi, Rabeb Aloui, Radiatu Sheriff, Radwa El Tourky, Ramazani Abasi, Ramla Ayadi, Rebecca Amedume, Rebecca Amedume, Rihab Trabelsi, Rita Abiodun, Risnata Ouedraogo, Rumunse Obi, Saffiatou Nana, Safina Okumu, Salome Elolo, Samira Ally, Seynabou Sy Ndiaye, Sibongile Ndlovu, Sodfa Daaji, Stellar James, Thelma Hayford, Traore Estelle, Touty Gueye, Victor Otieno, Yolanda Mulhuini, Zodwa Rannyadi, Zoneziwoh Mbondgulo-Wondieh, Zukiswa White, Elena Mejia Julca, Mandy van Deven y Nishant Shah.

Editora del contenido: Mounia Malki.

Diseñadore gráfique e ilustradore: Veshalini Naidu.

Veshalini Naidu es une artista multidisciplinar que fusiona la poesía, las artes visuales y el teatro como respuesta ante las problemáticas de género, sexualidad y raza en Malasia. Ha diseñado para grupos de ayuda y ONG como Amnistía Internacional, el Fondo de Acción Urgente y el Fondo de Mujeres de Asia. Fue artista residente en la edición de 2020 del programa Jackman Goldwasser del Centro Hyde Park Art de Chicago por su serie de acuarelas queer Skin & Flowers. Pueden aprender más sobre su obra en su página web: [veshalininaidu.com.](veshalininaidu.com)

Versión en castellano: El equipo de traducción y corrección de estilo estuvo compuesto por tres profesionales de nacionalidad peruana. Amantes de los animales y personas de la diversidad sexual, Renzo Lara y Victoria Maraví radican en París, Francia, desde donde trabajan como traductores e intérpretes de conferencias. Lourdes Quiroz, por su parte, vive en Lima, Perú, y trabaja como traductora, intérprete e investigadora especializada en traducción, lenguas originarias y otros ámbitos afines. Además de compartir una bonita amistad, mantienen un firme compromiso con la justicia social, el anticolonialismo y la igualdad de género.

«Mi aprendizaje giró en torno al poder del amor y a las distintas maneras de conectarnos, tener valentía y actuar con insubordinación frente a la justicia y los sistemas que se cimentan en ella»

Pregs Govender, Autora Feminista.

Nota de advertencia

Ya seas parte organizadora, gestora o participante, esta canasta de recursos de influencia feminista se ha diseñado para guiarte por medio de herramientas y ejercicios de eficacia comprobada. No sustituye en absoluto el asesoramiento de une profesional sanitarie o une psicólogue. Las siguientes páginas se redactaron con sumo cuidado, compasión y amor, a saber, nuestros principales principios rectores. No obstante, algunos temas y actividades prácticas podrían provocar emociones intensas y estrés en quienes se estén sanando de experiencias traumáticas o que hayan conmocionado sus vidas. Si sientes que una situación te sobrepasa, te animamos a buscar ayuda psicológica. Esta recomendación está dirigida, en particular, a les facilitadores y organizadores de primera línea: les pedimos encarecidamente que prioricen su bienestar personal con un momento de reflexión sobre lo que se haya compartido después de una sesión o un taller. Mediante esta práctica, no solo les facilitadores se ven beneficiades, sino también les participantes y todos los movimientos.

¡Conéctate con nosotres!

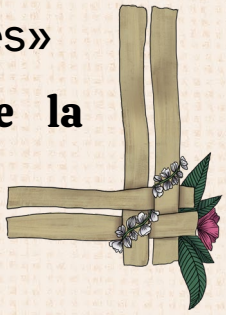
La canasta de recursos de influencia feminista

Resumen



«Las canastas no están vacías: rebosan de las historias, los pensamientos y la esencia misma de sus fabricantes. Al saltar fuera de ellas, todas sus ideas se posan sobre nosotres»

Nuestra Tía Verna Nichols, canastera y promotora de la reconciliación a través del arte, Tasmania



La cestería: antiguo arte de utilizar la vegetación local para confeccionar con las manos —y el corazón— objetos firmemente entretejidos que sirven de recipientes y medios de transporte para alimentos, agua y utensilios. A través de ella, podemos transportar rituales de distintas generaciones, conexiones espirituales, lenguas, redes de conocimiento e historias.

La canasta de recursos de influencia feminista cobra vida en un mundo consumido por las llamas de múltiples crisis y conflictos (privaciones económicas, guerra, cambio climático, etc.) que siguen dilatándose.

La multiplicidad de crisis que se entrecruzan en nuestra época engloba causas y procesos que, pese a estar cohesionados, tienen un impacto diferenciado en cada une de nosotres. La COVID-19, por ejemplo, fue el punto de convergencia de muchas situaciones críticas, como el cambio climático, el elevado costo de vida, las deficiencias del sistema alimentario y la desconexión con la naturaleza, por nombrar algunas. Las crisis, no obstante, también constituyen una oportunidad: nos brindan un marco para analizar en qué medida los sistemas de opresión sucumben, dejan de funcionar o, más bien, benefician solo a unos pocos. De hecho, si bien estos sistemas detentores del poder se vieron sacudidos por la pandemia, recobraron su estabilidad y han vuelto a las mismas andadas.

Tomemos como ejemplo la desigualdad de género: su aumento más reciente se debe a que las vulnerabilidades ya existentes han exacerbado la pobreza y la marginación de las mujeres, las personas de género no binario y otros grupos excluidos. En definitiva, las crisis entrecruzadas no han propiciado un cambio transformador, ya que no hemos logrado abordar las causas profundas de las vulnerabilidades y la marginación, y aún se da cabida a estructuras patriarcales y sistemas de opresión.

La canasta que aquí presentamos refuerza nuestras actividades de influencia con un enfoque feminista transformador que desafía el orden establecido de maneras tanto modestas como ambiciosas. Para alcanzar tal fin, alteramos las estructuras de poder y privilegio y damos paso a la sanación, el amor y el cuidado radicales con miras a invertir las narrativas dominantes y fortalecer nuestros movimientos. Asimismo, se basa no solo en la «guía de Oxfam para la influencia feminista», sino también en otras publicaciones tanto de dicha organización como de autores externos; tales textos orientan la creación de formas feministas de trabajo dentro de Oxfam, y entre la misma y sus socies, amigues y aliades. Muchas de las actividades del presente recurso promueven e incentivan la educación popular feminista y el análisis colectivo con el objetivo de transformar tanto a las personas como a las colectividades y crear así «une nosotres más abarcadore». De este modo, las luchas individuales se conectan con la lucha colectiva por la liberación.

He aquí nuestra premisa de base: los espacios feministas analizan, dejan expuestos y hacen frente a los poderes negativos dominantes. A la hora de librar nuestra lucha contra el poder, urge la necesidad de proteger debidamente el bienestar emocional y psicológico de todes les involucrades. Por otra parte, las herramientas y actividades que aquí proponemos pueden desglosarse y aplicarse de forma tanto reducida como más amplia. Si bien nuestra propuesta busca responder a un qué, un porqué y un cómo, quienes la utilicen tienen total libertad para adaptarla a sus respectivos contextos culturales y sociales.

Gracias a la canasta, podemos ejercer mayor influencia a medida que vamos allanando el camino para forjar el nuevo mundo que tanto anhelamos. Ahora que estamos avanzando en nuestro empeño de lograr un verdadero cambio transformador, esperamos de corazón que nuestros esfuerzos de incidencia, campañas y actividades de influencia reflejen las realidades de las mujeres, las personas de género no binario y los grupos marginados o silenciados. Con este recurso, ayudamos a otres a explorar y desmantelar ideas tradicionales en torno al conocimiento, defender las prácticas y los procesos de sanación, y crear comunidades de cuidados en los espacios donde trabajan.

Hemos confeccionado de manera conjunta esta canasta de recursos de influencia feminista. Utilizamos las fibras que nos parecían importantes y las entrelazamos para crear un producto con vida propia. Son libres de utilizarla tal y como fue fabricada, o de tomarla como modelo para confeccionar sus propias canastas. Esperamos que, con nuestros ejercicios de educación popular feminista, puedan ver de manera real y tangible cómo funciona el poder, cómo la interseccionalidad puede fortalecer nuestros esfuerzos de incidencia y cómo la fuerza narrativa puede construirse a través de nuestras acciones colectivas.

Contents

Conoce a nuestras gestoras 2

Agradecimientos 5

Nota de advertencia 7

Resumen 8

Introducción 13

Conoce nuestra canasta de recursos de influencia feminista 15

Parte 1: Diseñemos el patrón 20

Optemos por la facilitación feminista 21

Cómo propiciar el cuidado y la participación de todes 22

Actividad 1: Conozcámonos rápidamente 24

Actividad 2: Qué quiere decir mi nombre y qué significa para mí 25

Actividad 3: Relacionándonos entre nosotres 26

Crear espacios —más— seguros 28

Actividad 1: Acordemos entre nosotres compromisos compartidos 28

Actividad 2: Rituales de apertura y cierre 30

Escucha y aprendizaje activos 32

Actividad 1: El arte de saber escuchar 32

Actividad 2: El proceso de aprendizaje: creemos el entorno propicio 35

Actividad 3: «Planta» tu árbol de la esperanza 37

Parte 2: Abramos los ojos - lo personal es político 39

Actividad 1: El reloj de 24 horas 41

Actividad 2: Feminismo 101 43

Actividad 3: Lo personal es político 45

Actividad 4: La flor del poder 48

Parte 3: Abramos nuestros corazones: la autosanación y la sanación del mundo 50

Aceites esenciales 54

Activity 1: Acts of gratitude 55

Actividad 2: Ejercicios de conexión con el entorno 58

Actividad 3: Entendamos y ocupémonos del trauma y estrés 63

Actividad 4: Taichí, pal dan gum y movimiento corporal 69

Actividad 5: Técnicas de visualización y respiración 71

Actividad 6: Acupresión y posturas para aliviar el dolor y el estrés y equilibrar las emociones 74

Activity 7: Journaling/journal therapy 81

Parte 4: Abramos nuestra mente y seamos más conscientes 83

El poder 84

Poder transformador 86

Opresión, privilegios, participación, liberación 87

Activity 1: Caminando con poder 90

Actividad 2: La casa del amo: «poder y patriarcado» 94

Actividad 3: Poder visible, oculto e invisible 98

Parte 5: Compartamos nuestras narrativas e historias 100

Construyamos el poder narrativo a través de la acción colectiva 102

Actividad 1: ¿Quién te precedió? o ¿quién te brinda sostén? 104

Actividad 2: Sushistorias no se olvidan 106

Actividad 3: Construyamos juntes el significado de las «narrativas» 110

Actividad 4: Narrativas «contrarias» o «transformadoras» 112

Actividad 5: Un sistema de historias 114

Actividad 6: Planteamientos novedosos y radicales 117

Actividad 7: No olvidemos el hilo narrativo que surge de las acciones colectivas 120

Parte 6: Ampliemos nuestras acciones e influencia 122

Actividad 1: Analicemos la raíz de los problemas y sus soluciones 123

Actividad 2: Imaginemos futuros feministas sin miedo 127

Actividad 3: Un análisis del poder 131

Actividad 4: Una acción colectiva y creativa - tejamos nuestra canasta 137

Parte 7: Seguimiento, evaluación, rendición de cuentas y aprendizaje con un enfoque feminista 140

Introducción 141

Objetivo y alcance del marco meal 142

El marco 143

Seguimiento, evaluación, rendición de cuentas y aprendizaje 143

Plan de gestión del aprendizaje y el conocimiento 147

Anexos 148

ANEXO 1: Borrador del plan para talleres de 1, 2 o 5 días 148
ANEXO 2. Breve repaso de algunos recursos feministas 151
ANEXO 3. Personajes del ejercicio «caminemos con poder» 153

Introducción

Oxfam Novib ha creado de manera colaborativa una canasta de recursos de influencia feminista. Dicho texto recopila actividades y tácticas adaptables que, esperamos, sean utilizadas en todos los proyectos de Oxfam y por socies de todo el mundo.

La multiplicidad de crisis que se entrecruzan en nuestra época engloba causas y procesos que, pese a estar cohesionados, tienen un impacto diferenciado en cada une de nosotres. La COVID-19, por ejemplo, fue el punto de convergencia de muchas situaciones críticas, como el cambio climático, el elevado coste vida, las deficiencias del sistema alimentario y la desconexión con la naturaleza, por nombrar algunas. Las crisis, no obstante, también constituyen una oportunidad: nos brindan un marco para analizar en qué medida los sistemas de opresión sucumben, dejan de funcionar o, más bien, benefician solo a unos pocos. De hecho, si bien estos sistemas detentores del poder se vieron sacudidos por la pandemia, recobraron su estabilidad y han vuelto a las mismas andadas.

Frente a este mundo en constante cambio, presentamos un recurso que sirve de guía para la adopción de nuevas formas de trabajar e interactuar a distintos niveles, con un enfoque interseccional, feminista y participativo que permite a las mujeres, las personas no binarias y los grupos marginados o silenciados:

- desenmarañar las dinámicas de poder a través de la reflexión, la acción y el aprendizaje tanto personales como colectivos para fortalecer —valga la redundancia— el poder colectivo;

- proponer una ética del cuidado basada en rituales feministas prácticos que propicien la seguridad, el bienestar, la vulnerabilidad y la creación de espacios seguros;

- potenciar las narrativas feministas en acciones conjuntas para crear «une nosotres más abarcadore»;

- diseñar estrategias y acciones feministas que sean a la vez influyentes y prácticas;

- y llevar a cabo los procesos de seguimiento, evaluación y aprendizaje activo bajo parámetros feministas y participativos.

Quienes utilicen la canasta de influencia feminista podrán ver con mayor claridad los muchos sistemas de opresión que existen, entender cómo se refuerzan y sostienen mutuamente, y reforzar estrategias para enfrentarlos de manera conjunta.

Según escriben Rupa Marya y Raj Patel, la inflamación está trastocando nuestros cuerpos, nuestras sociedades, nuestro planeta entero. Se manifiesta en problemas respiratorios, dolores de cabeza, insomnio, úlceras, problemas de memoria y cambios bruscos de peso. Está presente en casi todas las enfermedades: cáncer, síndrome del intestino irritable, depresión. Dado que nuestros cuerpos existen en sociedades inflamadas, el planeta que habitamos también lo está: aumenta el nivel del mar, los incendios arrasan los bosques, se multiplican las inundaciones. Por ende, solo a partir de la sanación podemos combatir los sistemas que alimentan la opresión y la explotación. A través de su lucha contra la destrucción de sus formas de vida y del planeta mismo, los pueblos originarios llevan siglos mostrándonos cuán importante es sanar.

Por otra parte, hemos venido observando desde la Covid 19 cómo nuestros cuerpos y poder de decisión se vigilan con mayor escrutinio. Si bien nos sentimos indefenses, la esperanza cobra vida a medida que la solidaridad aflora. Frente a los sistemas militarizados de opresión y destrucción estatal, ¿qué alternativa tenemos? **«El amor como arma de construcción masiva»** (Assata Shakur): impera la necesidad de que encarnemos nuevas formas de existir y actuar, y logremos mayor poder para enfrentarnos al sistema de maneras tanto modestas como ambiciosas. Es en tal contexto que les entregamos esta canasta como ofrenda.

Sumides en un mundo abatido por múltiples crisis, nos vemos en la obligación de adoptar un compromiso estratégico más amplio con miras a refutar narrativas falsas y promover soluciones cuyo enfoque sea feminista y estructural. Los sistemas tanto de opresión como de liberación viven en cada une de nosotres, puesto que no estamos desconectades del mundo en el que habitamos. En tal sentido, la canasta ofrece recursos que nos permiten analizar las condiciones necesarias para alcanzar la liberación y la transformación. La presente propuesta nos ayudará a materializar las ideas previamente mencionadas en nuestras acciones de influencia, narrativas, movimientos y labor política.

Las actividades de la canasta se centran en lo individual y lo colectivo, tomando como base la premisa de que lo personal es político. Se trata, pues, de una herramienta que propicia procesos de desaprendizaje y aprendizaje gracias a sus ejercicios de análisis introspectivo: nos invita a cuestionar el poder y los privilegios y, en algunos casos, facilita formas radicales de sanación y cuidados. El cambio transformador que vivimos a nivel individual y colectivo debe tratarse con sumo cuidado y sentar las condiciones para que podamos sanar. Son muches les activistas y coordinadores dedicades a la justicia social que posiblemente cargan sobre sus hombros traumas no resueltos y continúan acumulando dolor y heridas. He aquí el motivo por el cual la sanación desde la raíz constituye el eje principal de la canasta.

Nota de advertencia: las gestoras de este recurso recomiendan encarecidamente que esté siempre presente en las sesiones una persona que sepa cómo ayudar a

quienes padezcan alteraciones emocionales. Las actividades aquí propuestas no son de carácter obligatorio: gracias a su diseño, quienes recurran a ellas podrán, según proceda, adaptarlas a sus respectivos contextos culturales, políticos y económicos.

El presente recurso ha de utilizarse de manera tal que se traduzca en el desarrollo de un marco y una estrategia influyentes.



«Al llenar la canasta feminista con los regalos de nuestres ancestres, predecesores y otres artífices del cambio, me embarqué en un viaje de gran riqueza emocional para aprender, desaprender, cuestionarme y descolonizar a mi yo amaestrada y aquello que ella consideraba conocimiento.»

Mela Chiponda

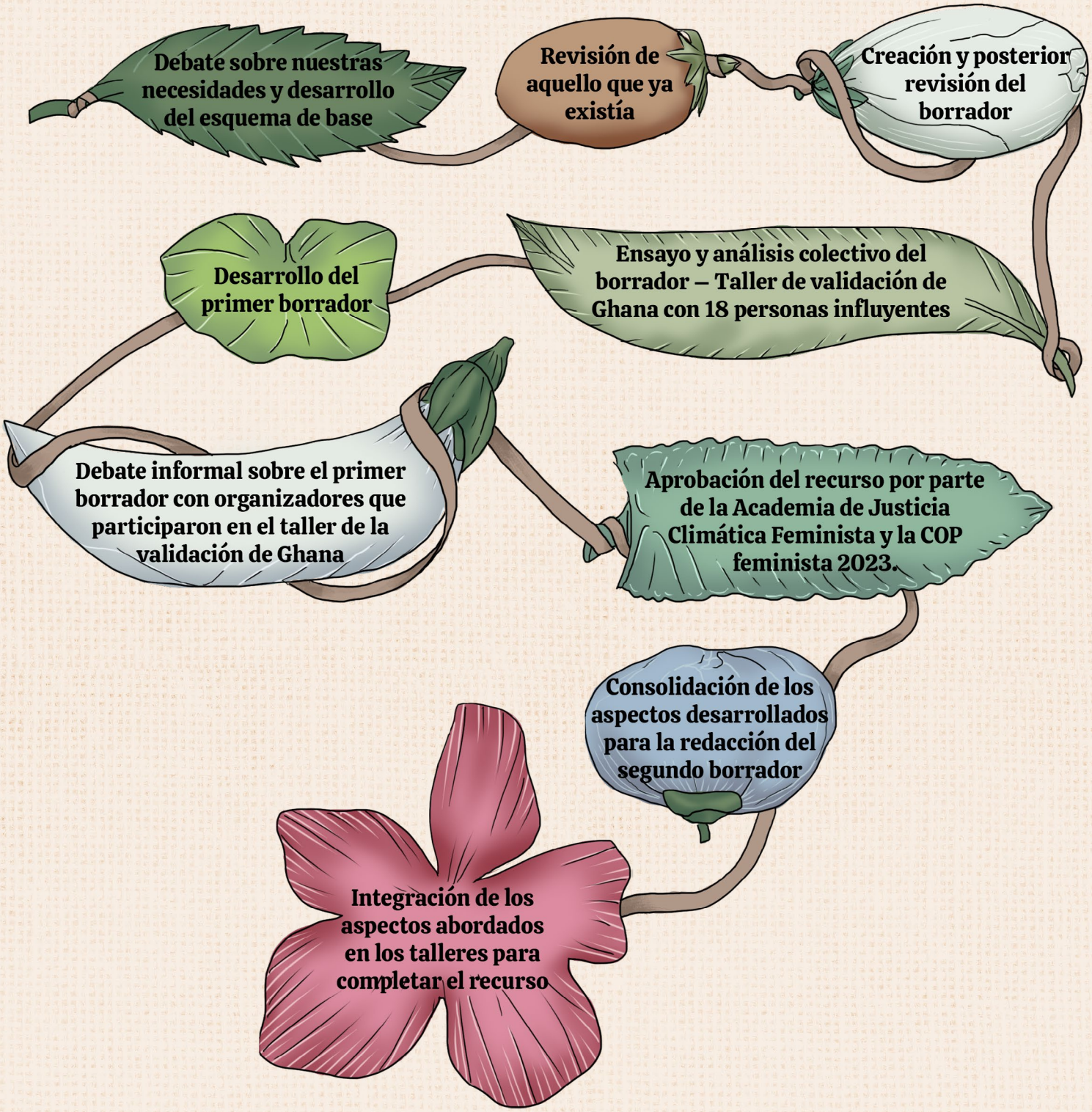


Conoce nuestra canasta de recursos de influencia feminista

Hemos confeccionado de manera conjunta esta canasta en homenaje al trabajo realizado por poderosos movimientos, grupos y organizaciones del colectivo feminista. Nuestro punto de partida fue el planteamiento de ciertas preguntas claves: ¿por qué la mayoría de las mujeres, personas de género no binario y otros grupos marginados o silenciados no se identifican con nuestras estrategias de influencia actuales?, ¿cómo podemos emplear principios feministas en los procesos de influencia?, ¿cómo podemos garantizar que dichos procesos no sean de naturaleza aislada, extractiva, depredadora y perjudicial para los grupos a los que pretenden servir?, ¿cómo podemos desarrollar la estrategia y el proceso de influencia de forma tal que se centren en la sanación y los cuidados radicales?, ¿cómo podemos alinear los principios de nuestro movimiento feminista con la acción colectiva y las actividades de influencia que emprendemos dentro del mismo?

El presente recurso no impone obligaciones ni pretende sustraer el conocimiento o información que poseen quienes hagan uso de él: se aleja de las normas tradicionales que rigen el desarrollo de estrategias, pues desmantela las dinámicas de poder entre les «conocedores» y quienes consumen «sus» conocimientos. Así pues, constituye un homenaje y un reconocimiento a las experiencias reales y formas de conocimiento de todes les participantes de nuestras actividades. La canasta supone realmente un quiebre con los procesos jerárquicos que no solo colocan a ciertas personas por encima de otras, sino que hacen de nuestras comunidades meras consumidoras

eternas del conocimiento y los procedimientos que las ONG y otras instituciones difunden. Motivadas por este espíritu, hicimos de la realización de este recurso un trabajo profundamente personal y participativo, centrado en temas que fuimos aprobando a medida que completábamos los siguientes pasos:





«Es importante recordar que la canasta de recursos está concebida para servir de proceso o recorrido. No pretende dar una solución rápida o servir de atajo para desmantelar el poder. Con frecuencia, tendrán que realizar varias veces la misma actividad —por ejemplo, la denominada «Caminemos con poder»— antes de lograr una comprensión más profunda del poder, los privilegios y la posicionalidad.»

Rukia Cornelius



He aquí les principales usuaries de la canasta:

- organizadores y activistas que trabajan en —o con— ONG dedicadas a la justicia social, así como también organizaciones, grupos y movimientos de base comunitaria;

- activistas a favor del clima y la justicia medioambiental deseoses de que su influencia se vea reflejada en las actitudes, normas y políticas o leyes de la sociedad;

- personas que estructuran movimientos, organizaciones y grupos feministas;

- y defensores de los derechos humanos y activistas dedicades a la justicia de género.

Las actividades aquí propuestas buscan fortalecer los movimientos interseccionales que, como fin principal, buscan lograr cambios políticos y legislativos, pero también reafirman la importancia de la sanación y las narrativas a la hora de impulsar dichos cambios. Les activistas y organizadores dedicades a la justicia social se ven enfrentades a persecuciones, enjuiciamientos y otras formas de violencia que pretenden acallar sus voces. Parte de esa violencia es de naturaleza estructural, dado que se oculta tras nuestras instituciones políticas, culturales, económicas y sociales, y su impacto no se limita a los cuerpos de les activistas y defensores de la justicia social, sino que también afecta sus mentes, espíritus y emociones. Por consiguiente, la canasta no se centra meramente en el desarrollo de estrategias y planes para cambiar leyes y políticas: su énfasis, más bien, radica en capacitar a sus lectores para que comprendan a cabalidad las dinámicas del poder y los privilegios. En tal sentido, su meta final es el desmantelamiento del poder dominante para erigir el poder popular.

Consejo para aprovechar al máximo el presente recurso: las herramientas y actividades de la canasta de recursos de influencia feminista no son inamovibles, ni tampoco es necesario realizar todas las actividades al mismo tiempo. Quienes hagan uso de ella deben colaborar con todes les participantes para decidir qué herramientas emplear en función de sus respectivos contextos culturales, políticos y sociales. Es posible, pues, adaptar o modificar dichas herramientas para responder a las intenciones de les usuaries.



«You are on a path to unlearn many ideas, ways of doing, ways of being, ways of knowing that you have held to be true. We are not outside of the systems of oppression that we are seeking to transform. Explore how these resources can power up your ability to act collectively for mutual liberation, explore how they can help you question power, dismantle power and build new forms of power with others.»

Isabel Crabtree-Condor



La canasta está pensada para propiciar una mayor reflexión y más acciones. Busca generar una verdadera transformación en las personas influyentes y sus maneras de actuar con diversos grupos, tanto a nivel personal como profesional. Las herramientas y ejercicios han de contribuir al bienestar del usuarie: deben sensibilizarnos sobre la necesidad de evitar el estrés desmedido y ser realistas, sin dejar de conectar lo personal con el espacio político integral en el que trabajamos.

El presente recurso dota de humanidad al proceso de influencia, pues propicia un espacio que nos permite conectarnos con nosotres mismes y con otres. El proceso de ejercer influencia es continuo y se refleja en la manera en la que construimos narrativas a través de nuestras historias, mensajes y formas de cuidado personal y colectivo. Del mismo modo, está plasmado en nuestro modo de relacionamos con el poder, a saber, el poder que poseemos, el que podemos obtener, el que otres poseen y el que concentran las instituciones. Así pues, la canasta busca influir en nosotres para fortalecer —valga la redundancia— nuestras actividades de influencia y, al mismo tiempo, contribuir al desarrollo de planes influyentes. En definitiva, el «cómo» es de suma importancia.

Al plantear esta propuesta, nosotras, las gestoras, nos posicionamos contra la facilitación tradicional y optamos decididamente por centrarnos en las realidades de

vida y las metodologías de educación popular. Durante la investigación que realizamos para confeccionar la canasta, encontramos nuestra fuente de inspiración: un sinfín de recursos y metodologías de eficacia y exhaustividad comprobadas que les usuaries encontrarán enumerados en la sección final del texto, correspondiente a los anexos. Por nombrar un ejemplo, los valores plasmados en la caja de herramientas Beautiful Trouble («Bella revuelta» en castellano) están en sintonía con lo que aquí proponemos: «**creemos** en el poder de la gente y el papel que la creatividad, el humor, la alegría y la desobediencia pueden desempeñar a la hora de cambiar las reglas del juego en nuestra lucha por un mundo mejor».

Quien lea las próximas páginas se adentrará en el proceso crítico de la facilitación, dado que buscan ahondar en algunas de las cuestiones claves a las que se ven enfrentades muches facilitadores. Dicha experiencia les llevará, entre otras cosas, a explorar las siguientes preguntas: ¿por qué a menudo se nos da bien enunciar principios feministas, pero aún no tenemos los conocimientos necesarios para ponerlos en práctica a la hora de actuar? ¿Por qué es tan reducida la participación? ¿Por qué no logramos estrechar lazos con las personas con las que trabajamos? El presente recurso está dirigido a actores influyentes que trabajan con otras personas y colectivos, por lo que, en un primer momento, exploramos maneras de crear —en la medida de lo posible— espacios seguros donde se puedan entablar conversaciones con valentía. Tales espacios constituyen la base para explorar, desafiar y transformar el poder.



Parte 1

Diseñemos el patrón

Optemos por la facilitación feminista

No podemos ser neutrales a la hora de hablar de la injusticia. Dado que el poder tóxico y las masculinidades negativas podrían estar ramificándose en nuestros espacios, la facilitación feminista tiene un doble objetivo: reunir a distintes participantes de manera tal que se valore su tiempo, su energía, su conocimiento y las realidades y experiencias que han vivido; y fomentar una mayor concientización sobre el poder y las jerarquías tanto a nivel individual como grupal.

Esta forma de trabajo tiene sus raíces en la enseñanza popular. Dicho modelo presenta un enfoque participativo del aprendizaje político según el cual las personas realizan un análisis crítico de sus propias vidas, sus respectivos contextos y las cuestiones que más les importan para formular y articular estrategias de acción pertinentes[1].

La facilitación feminista, pues, se centra en la creación de comunidades y el fortalecimiento de la confianza. Estos dos aspectos resultan vitales a la hora de formar movimientos colectivos que se empeñen en mantener relaciones de poder equitativas y, al mismo tiempo, reconozcan y ensalcen la diversidad y la inclusión.

Siempre habrá argumentos para afirmar que la responsabilidad recae en les facilitadores, quienes, después de todo, mantienen una relación dinámica con les participantes. No obstante, las prácticas de facilitación tradicionales que hemos aprendido y seguimos utilizando no se han adaptado a las realidades de las personas participantes, ni están pensadas para transformar y redistribuir el poder inclusivo de manera tal que se propicie la creación y el aprendizaje conjuntos.

Les garantizamos que todes pueden participar plenamente de las actividades que proponemos en las próximas líneas. La persona facilitadora debe aceptar que todo cuanto diga une participante es válido, sobre todo cuando se trata de algo muy personal. En esta última idea está plasmada la premisa que mencionamos anteriormente: lo personal es político y la falta de participación de algunas personas se debe a la opresión que han interiorizado al interactuar con el sistema social.

Las tareas de seguimiento, evaluación, rendición de cuentas y aprendizaje (MEAL, por sus siglas en inglés) son una parte integrante de la influencia feminista. El conocimiento generado debe ser el fruto de un esfuerzo participativo, accesible y útil para quienes son sus legítimes poseedores. Muchos proyectos y campañas tratan temas que suponen procesos de cambio prolongados y no siempre se avanza según lo esperado.

Es importante que demos cuenta de la realidad del cambio, incluso cuando el

---

1 Feminist Popular Education (Enseñanza popular feminista) de Just Associates. Disponible en: https://justassociates.org/what-we-do/feminist-popular-education/

cuestionamiento del poder produzca reacciones negativas, y aunque dicha realidad no siempre se comprenda o valore en su justa medida. Cuanto más minucioses seamos con nuestros sistemas de seguimiento, más eficaces serán nuestras actividades de influencia en pro del cambio. En la parte 7 del presente texto, dedicada al marco feminista MEAL, esbozamos tácticas y herramientas con las que los programas, nuestres colaboradores y les participantes pueden involucrarse activamente en el diseño y la puesta en marcha de dicho marco.

Les invitamos encarecidamente a que inviertan su valioso tiempo en escudriñar, comprender y hacer buen uso de la parte 7 no solo cuando empiecen a diseñar sus estrategias y campañas de influencia, sino también a lo largo de la fase de aplicación.

Cómo propiciar el cuidado y la participación de todes

Pueden ser muchos los factores que dictan quién está en condiciones de participar plena y significativamente en determinadas actividades. Sin embargo, el poder y los privilegios son dos de los más relevantes.

La facilitación feminista ha de propiciar la participación significativa de todas las personas, aunque muchos obstáculos pueden presentarse en el camino:

- el temor a la hora de hablar en grupo;
- la inexperiencia en lo que a compartir vivencias se refiere;
- la sensación de estar poco informade;
- la cohibición al sentirse en desventaja («otres tienen más formación o estatus social que yo»);
- la baja autoestima y la subestimación de las habilidades propias;
- la incapacidad de hablar o entender una lengua en particular;
- las dificultades para expresar pensamientos propios dentro de un grupo;
- la incapacidad percibida de hablar libremente delante de hombres o personas mayores;
- y la impresión de que las voces más dominantes del grupo nos silencian.

La lista anterior demuestra cómo distintas formas de opresión pueden no solo solaparse e interactuar entre sí, sino también arrebatarle su dignidad a las mujeres y las personas marginadas por su origen étnico-racial, género, situación migratoria o condición de desplazades o refugiades. A elles puede resultarles difícil participar

en ciertos procesos, incluso aquellos que están diseñados «a medida» para facilitar formas específicas de aprendizaje colectivo.

Los cuidados y el sentido de comunidad resultan, pues, fundamentales a la hora de planificar, organizar y desempeñar el papel de facilitadores en nuestros espacios. El primer paso para construir comunidades de cuidados consiste en evitar a toda costa la reproducción del sistema y las estructuras de poder que estamos combatiendo. Asimismo, es de suma importancia que consideremos el concepto de participación, ya que los cimientos de la influencia feminista se asientan en la participación colectiva y significativa dentro de los grupos

En suma, nuestro objetivo de base nos lleva a hacer lo siguiente:

- Cuestionamos los prejuicios de género presentes en los enfoques de facilitación individualistas, según los cuales la persona facilitadora se hace cargo de todo el proceso y se presenta a sí misma como omnisciente.

- Asumimos un compromiso que se basa en una admiración profunda y fervorosa por el autocuidado y el cuidado de otres.

- Sentamos un punto de partida para abordar y comprender las condiciones materiales, emocionales y psicológicas que generan inseguridad en las mujeres, los grupos racializados, les miembres de pueblo originarios, les jóvenes y las personas LGBTIQ+.

- Estimamos que la ética de los cuidados y la seguridad están indisolublemente unidas durante el proceso de influencia.

- Damos prioridad a los valores y principios feministas en todo momento a lo largo de todos nuestros procesos, con un énfasis en las relaciones de cuidado y apoyo.

- Reconocemos que el presente recurso se puede trabajar y pulir para que sea congruente con nuestros respectivos contextos y realidades.

- Nos comprometemos con el florecimiento y el crecimiento de las personas y, al mismo tiempo, reconocemos nuestra interconexión e interdependencia.

Actividad 1: Conozcámonos rápidamente

Objetivo: crear un espacio compartido y de confianza al hacer que les participantes se conozcan entre sí.

Autoría: Session Lab.

Preparación:

Tu reloj está listo para controlar el tiempo.
Todes les participantes tienen etiquetas o una cinta con sus nombres, colocadas en un lugar visible.
El aula tiene mucho espacio para todes les participantes.
Debes plantear temas pertinentes para fomentar el diálogo entre les participantes en su contexto de interacción (por ejemplo, nombre, comida favorita, fuentes de inspiración, pasatiempos, etc.).

Duración: unos 3 minutos por ronda, según el tamaño del grupo y la cantidad de rondas.

Materiales: un reloj • cinta adhesiva o etiquetas para los nombres • marcadores • papelógrafo o pizarra

Proceso:

Paso 1: Divide a les participantes en dos grupos. Deben formar 2 círculos, uno dentro del otro. El círculo del primer grupo mira hacia fuera y, el segundo grupo, un segundo círculo alrededor del primero. Así, cada participante tiene a otra persona enfrente. Asegúrate de que les participantes entiendan qué círculo tiene que moverse e indica la dirección de rotación (hacia la izquierda).

Paso 2: Para romper el hielo, pide a les participantes que, en cada ronda, aborden algunos temas básicos de modo que puedan empezar a interactuar. Los temas tienen que ser los mismos en cada ronda (por ejemplo, nombre, comida o receta favorita, fuentes de inspiración, pasatiempos, etc.). Cuando hayan terminado de hablar sobre un tema en particular, pueden conversar sobre lo que deseen.

Paso 3: Cada ronda dura 3 minutos. Haz una seña para que el círculo exterior se mueva hacia la izquierda.

Actividad 2: Qué quiere decir mi nombre y qué significa para mí

Objetivo: lograr que les participantes se conozcan mejor al invitarles a reflexionar sobre sus nombres y lo que estos significan para elles.

Autoría: Movimiento feminista (material compartido por Pregs Govender).

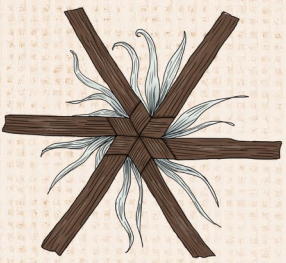
Duración: unos 30 minutos, dependiendo del tamaño del grupo.

Materiales: ninguno.

Proceso:

Paso 1: La persona facilitadora toma la palabra para explicar qué quiere decir su nombre y lo que este significa para ella. Asimismo, indica con qué nombre debe llamársele.

Paso 2: La persona facilitadora asigna turnos en círculo para que cada participante haga lo mismo que ella hizo en el paso 1. Aunque les participantes desconozcan qué quieren decir sus nombres, pueden reflexionar sobre lo que estos han significado para elles a lo largo de sus vidas.



Actividad 3: Relacionándonos entre nosotres

Rosas y espinas

Objetivo: compartir cómo nos sentimos.

Autoría: Movimiento feminista (material compartido por Mela Chiponda).

Preparación: es totalmente válido que alguien diga, por ejemplo, «¡Qué cansancio!» o «Me preocupa que mi gata esté enferma» para señalar cuáles son sus preocupaciones de menor importancia («espinas»). No es necesario que las preocupaciones mencionadas estén vinculadas al espacio o el grupo. La idea es que les participantes y la persona facilitadora sepan qué emociona o desanima a cada une y, así, se entiendan mejor entre sí.

Duración: unos 20 minutos.

Materiales: ninguno.

Proceso:

Paso 1: La persona facilitadora y les miembres del grupo se turnan para compartir sus rosas (sentimientos positivos) y espinas (sentimientos negativos) con el resto.

Paso 2: Entre 1 y 2 minutos por persona.

La batalla de bolas de nieve

(El término «bola de nieve» puede cambiarse —por ejemplo, a «globos de agua»— si el contexto lo amerita).

Objetivo: la persona facilitadora mantiene un tono informal y busca un tema o asunto que todes conozcan. Esta actividad está pensada para ser informal y divertida, y provocar muchas risas e incluso gritos. Se anima a les participantes a debatir sobre ciertos temas o cuestiones de modo que puedan relacionarse entre sí, aunque también pueden optar por no hacerlo. La persona facilitadora puede decidir quiénes van a debatir en función de la composición del grupo.

Autoría: Movimiento feminista (material compartido por Mela Chiponda).

Duración: unos 30 minutos.

Materiales: papel • pluma

Proceso:

Paso 1: Cada persona recibe una hoja de papel y una pluma para escribir, por ejemplo, cositas que le sacan de quicio, alguna actividad cotidiana o su comida favorita. No es necesario que escriban sus nombres en las hojas de papel.

Paso 2: Ahora tienen que arrugar el papel formando una bola y ponerse en círculo. Luego deben lanzarse entre sí las bolas de papel como si fueran de nieve durante 2 minutos.

Paso 3: Cuando hayan terminado, deben recoger las bolas y leer lo que dicen en voz alta.

Crear espacios —más— seguros

En el ejercicio de nuestra labor, se nos insta a liderar y ser partícipes de conversaciones que abarquen problemas complejos en torno a la justicia social. A la hora de entablar dichas conversaciones, es necesario que seamos valientes, tengamos la disposición de compartir nuestras experiencias, cuestionemos nuestros propios puntos de vista y practiquemos la escucha activa. Cabe también la posibilidad de que el diálogo termine siendo estresante, perturbador o incómodo, pero puede lograr un mayor impacto si se organiza intencionalmente y con el cuidado debido. En definitiva, las conversaciones exitosas son posibles cuando les facilitadores no solo alcanzan un nivel de comprensión y concientización más profundo, sino que también contribuyen a transformar las normas y comportamientos negativos presentes en los espacios colectivos.

Los talleres o procesos facilitados constituyen el escenario ideal para fomentar conversaciones valientes, animar a les participantes a abandonar sus prejuicios y salir de sus zonas de confort, y reconocer los sistemas en los que se sustentan las opiniones y comportamientos de otras personas.



Actividad 1: Acordemos entre nosotres compromisos compartidos

He aquí un punto de partida importante: debemos elaborar una lista de compromisos hacia les demás miembres del grupo. La persona facilitadora puede, en un primer momento, apuntar dos o tres compromisos en la lista, y luego dejar que les participantes la completen. Nosotras sugerimos que incluyan los siguientes[2]:

- Interactuar con les demás con honestidad y una mente abierta, y sin reprimir nuestra vulnerabilidad.

- Superar el miedo excesivo a ser tachades de racistas, prejuicioses o intolerantes; evitar que se nos señale con el dedo y no atribuir culpas; y no desestimar o invalidar las experiencias y sentimientos ajenos cuando llegue la hora de debatir sobre temas en torno a la raza, la identidad de género o de cualquier otra índole.

- Mantener la atención centrada en el tema de conversación o el ejercicio que

2 http://www.polkdecat.com/Toolkit%20for%20Courageous%20Conversations.pdf

nos ocupe en un momento dado.

- Atribuir el mismo valor a todas las ideas y confiar en que todes tienen buenas intenciones.

- Hablar a partir de la experiencia propia y utilizar oraciones afirmativas en primera persona (p.ej., «Yo opino...», «Yo creo...» o «Yo deseo»).

- Prestar atención al lenguaje no verbal.

- Pensar en lo que queremos transmitir antes de hablar (¿cómo logramos que nuestro mensaje llegue a les demás?).

- No actuar con excesiva cautela para ser políticamente correctes: hay errores en el camino hacia el éxito y el aprendizaje es un proceso.

- Discrepar con respeto.

- Escuchar sin estar pensando en cómo vamos a responder (esmerémonos en comprender las opiniones ajenas de la mejor manera posible).

- Respetar la confidencialidad: «lo que aquí se comparta, no se divulgará».

Contemplar y aceptar la posibilidad de que no alcancemos conclusiones o un cierre. Tienen a su disposición muchos recursos y herramientas para entender más a fondo cómo se pueden entablar conversaciones valientes. Animamos a todes les usuaries de la canasta de recursos de influencia feminista a seguir leyendo y analizando la información que se les ofrece. He aquí dos trabajos con los que estamos particularmente familiarizades: Gender at Work y nni Dialogue.

Actividad 2: Rituales de apertura y cierre

Objetivo: cuando los espacios son lo más seguros posibles, las personas se sienten capaces de mostrarse tal y como son al participar en los procesos de diálogo abierto y aprendizaje mutuo. Para propiciar dichos espacios, es indispensable que nuestro énfasis se sitúe en la seguridad física, emocional y política. En ellos, podemos hablar sobre nuestra verdadera esencia, compartir nuestras historias de vida, cuestionar tabúes y debatir sobre temas delicados sin miedo o vergüenza. Asimismo, resulta indispensable que conozcamos y mitiguemos los riesgos (en materia, por ejemplo, de seguridad, confidencialidad o vigilancia) que conlleva el activismo o que pueden existir en el contexto.

Condiciones óptimas para la creación de espacios lo más seguros posibles

El espacio tiene que ser agradable, íntimo y acogedor. Lo ideal es que haya luz natural y ventanas. Sentades en círculo, podemos evitar o frenar las dinámicas de poder. Retiremos todas las mesas o escritorios.

El establecimiento de acuerdos grupales en el espacio nos ayuda a definir qué entendemos por seguridad, un concepto que puede abarcar aspectos tales como la confidencialidad, el consentimiento, la comunicación respetuosa y el manejo de las emociones. Les participantes deben sentirse en confianza para hablar libremente y tener la certeza de que la información que compartan no se divulgará sin su consentimiento.

Para propiciar espacios seguros, suele ser útil recurrir a técnicas de relajación, la expresión artística, el baile, rituales, risas y otros instrumentos que ayuden a les activistas a lidiar mejor con el estrés, el miedo y la violencia en sus respectivos contextos.

Cuando el corazón, la mente y el cuerpo están en sintonía, nuestro bienestar mejora y se abre ante nosotres la oportunidad de hablar sobre nuevas experiencias y formas de conocimiento. Cuando estructuramos debidamente nuestras conversaciones en torno a temas complejos, fomentamos una mayor diversidad de voces y un debate más profundo. Nadie debería sentir que sus opiniones y experiencias carecen de importancia. Todes deberían sentirse partícipes de un proceso colectivo que fortalecerá su espíritu solidario y su capacidad de movilización en favor del cambio. Para crear espacios que sean lo más seguros posibles, tenemos que empezar a trabajar antes de los talleres presenciales. Con cada paso que completamos, le demostramos a les participantes que les respetamos y apreciamos.

Autoría: Capacitar International, Just Associates We Rise Toolkit (Rukia Cornelius)

Duración: dependerá del ritual (prevean que sea de 1 hora en el primer día).

Materiales: papelógrafo o pizarra • tiza o marcadores, velas, agua (dependiendo del ritual) y flores

Proceso:

Paso 1: Antes de la actividad, pide a les participantes que traigan algún objeto de gran importancia para elles, pues los necesitarán para hacer sus presentaciones.

Paso 2: Pregunta a les participantes qué rituales llevan a cabo en su vida cotidiana, si es que realizan alguno. Plantea ejemplos (como encender una vela, un momento de silencio o cantar) para fomentar el intercambio de ideas. Pregunta si alguien desea intervenir primero para compartir su ritual; el diálogo puede hacerse por turnos ya sea al inicio o al final del día.

Paso 3: Preséntate, muéstrale al grupo el/los objeto/s que has traído y explícales por qué es/son importantes para ti a nivel personal o profesional. Pon en el centro del aula una tela sobre la cual puedan colocarse todos los objetos. Una vez que te hayas presentado, pide a les participantes que hagan lo mismo.

Paso 4: Pide a les participantes que expliquen qué entienden por «espacio seguro»: ¿qué les haría sentirse más segures en el espacio? y ¿qué principios garantizan la seguridad? (20 minutos).

Nota para la persona facilitadora: en grupos grandes, nombra cada día a un par de participantes como personas de apoyo: si alguien tiene una necesidad específica y no desea compartirla con todo el grupo, puede recurrir en privado a une de elles.

Paso 5: Divide a les participantes en grupos para que puedan debatir y ponerse de acuerdo sobre tres aspectos que requieren un consentimiento previo: fotografías, el uso de la voz y las maneras de citar a otres respetuosamente. Si está prevista la difusión del evento o taller en redes sociales, esta también debe debatirse de forma detallada (10 minutos).

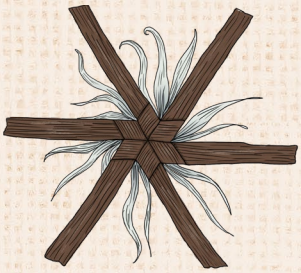
Paso 6: Haz un repaso del/los objeto/s presentado/s durante la actividad y pide a les participantes que hablen de los cambios que vivieron gracias a ella: ¿en qué se diferencia lo que trajeron inicialmente de lo que ahora se llevan consigo?

Escucha y aprendizaje activos

Existe una gran diferencia entre oír palabras y escuchar activamente. La escucha activa resulta fundamental si buscamos que otras personas se sientan, valga la redundancia, escuchadas y apreciadas. Dicha habilidad constituye el pilar de toda conversación exitosa y contribuye a generar confianza en cualquier contexto.

Les facilitadores, desde luego, deben hacer esfuerzos muy concretos para desarrollar sus capacidades de escucha y aprendizaje activos. He aquí algunos ejemplos:

- prestar atención plena a la conversación;
- demostrar interés mediante el contacto visual;
- observar —y utilizar— el lenguaje no verbal;
- formular preguntas abiertas para fomentar que haya más respuestas;
- parafrasear oraciones y reflexionar sobre lo que se ha dicho;
- escuchar para comprender más que para responder;
- y abstenerse de juzgar y dar consejos



Actividad 1: El arte de saber escuchar



«Lo más importante en la comunicación es escuchar lo que no se dice.»

Peter Drucker



Objetivo: la mala comunicación acentúa los conflictos. Gracias a la escucha activa, las personas pueden expresarse con mayor claridad, prestar más atención y evitar los malentendidos que provocan conflictos.

Autoría: actividad adaptada a partir de Training for Transformation (manual para trabajadores comunitaries) y JUST Associates WERise Toolkit.

Duración: 1 hora.

Materiales: papelógrafo • marcadores de colores • cinta adhesiva • hoja con preguntas de guía

Proceso:

Paso 1: Explica a todo el grupo el objetivo del ejercicio y los pasos a seguir.

Nota para la persona facilitadora: te proponemos una lista de puntos que probablemente querrás incluir. La gran habilidad comunicativa de escuchar con atención e interpretar eficazmente el significado de las palabras no solo resulta esencial a la hora de prevenir conflictos, sino que además propicia la seguridad en une misme, la confianza y la solidaridad. Dicha habilidad también puede contribuir a la toma de decisiones y la gestión de conflictos: permite que las ideas se expresen con claridad y haya comprensión mutua. Sin embargo, la inmensa mayoría de las personas no sabe escuchar. Con demasiada frecuencia, nos obsesionamos con lo próximo que vamos a decir y nuestros propios puntos de vista, y hacemos oídos sordos a las opiniones ajenas. Tal situación frena la comprensión crítica, el aprendizaje y la acción reflexiva.

Paso 2: Pide a les participantes que formen parejas con la persona que tengan al lado antes de explicarles el proceso.

Cada persona tendrá la oportunidad de hablar, escuchar y hacer preguntas.

Todes tendrán cinco minutos para hablar de algún logro que les haya resultado desafiante, preocupante y agobiante.

La persona que escucha ha de hacerlo con atención y respeto, manifestar verdadero interés, hacer preguntas para demostrar que entiende lo que su compañere le está contando y pedir más información cuando sea necesario.

Después de cinco minutos, quien tuvo el papel de oyente sintetiza las ideas principales del mensaje y le pregunta a su compañere si logró interpretar todo correctamente. Le compañere, a su vez, tiene que confirmar si la síntesis es acertada o no. Terminado el ejercicio, se intercambian los papeles y el proceso se repite.

*Pide a cada une de les participantes que se detengan a pensar en un logro que les haya resultado desafiante y estresante; mientras una persona habla, el resto toma apuntes.

Nota para la persona facilitadora: entrega a les participantes un folleto con pautas de guía para ayudarles a reflexionar sobre el tipo de preguntas que podrían hacer cuando asuman el papel de oyentes.

Paso 3: Dirígete de nuevo a todo el grupo y pregúntales qué han aprendido del debate y de sus propias habilidades de escucha activa. Apunta las ideas principales en el papelógrafo (de ser posible, hazlo con la ayuda de les participantes):

- **Q** ¿Qué les resultó más difícil a la hora de escuchar activamente?

- **Q** ¿Qué les resultó más gratificante cuando fue su turno de hablar?

- **Q** ¿Qué les resultó más y menos útil cuando les tocó escuchar y cuando les tocó hablar?

Paso 4: Pide a les participantes que visualicen una situación ideal en la que estén dialogando con otra persona. He aquí la pregunta de guía: «¿cómo te gustaría que la persona que escucha reaccionara y se comportara?»

- Apunta en el papelógrafo los comportamientos deseables que se vayan mencionando en las respuestas.

- Pide a les participantes que reflexionen sobre el siguiente punto: por lo general, nos formamos una opinión sobre lo que otras personas nos cuentan y, de inmediato, caemos en la tentación de «aconsejar» sin que nos lo hayan pedido. Lo cierto es que, a veces, la gente solo quiere ser escuchada.

    - **Q** Cuando hablamos con alguien, ¿solemos oír o escuchar lo que está diciendo? ¿Cuál es la diferencia entre escuchar y oír?

    - **Q** ¿Por qué es importante esta diferencia?

    - **Q** ¿Qué cambios podríamos hacer para potenciar nuestra capacidad de escucha?

Paso 5: Resume las ideas y subraya que la escucha activa y la comunicación varían en función de la cultura, las experiencias personales y el género. El contacto visual, por ejemplo, es visto como muestra de interés y verdadera vinculación con le otre en ciertos contextos, y como una falta de respeto en otros.

Actividad 2: El proceso de aprendizaje: creemos el entorno propicio

Objetivo: cuando se les pide a las personas que compartan sus conocimientos, lo primero que recuerdan suele ser aquello que aprendieron en un aula de clases. Este ejercicio aporta una mirada distinta sobre las maneras de aprender y el fruto del aprendizaje: al analizar cómo hemos aprendido a nivel personal, entendemos mejor cómo aprenden les demás y qué condiciones son necesarias para que une aprenda.

Autoría: Training for Transformation (manual para trabajadores comunitarios).

Duración: 1 hora y media.

Materiales: papelógrafo o pizarra • tiza o marcadores

Proceso:

Paso 1: Explica el objetivo de la sesión. Da a cada participante una hoja de papel y pídeles que sigan las siguientes indicaciones: i) señala 3 cosas que no hayas aprendido en la escuela, pero que sean importantes para ti y tenga una influencia en tu vida cotidiana; y ii) elige una de ellas para analizar tu proceso de aprendizaje. La persona facilitadora escribe las preguntas de guía en un papelógrafo o pizarra, o en algún lugar que sea visible para todes les participantes.

- **Q** ¿Por qué aprendiste esto?
- **Q** ¿Quién te ayudó en tu proceso de aprendizaje?
- **Q** ¿Cuál era tu relación con la persona que te ayudó?
- **Q** ¿Cuál era la situación o el contexto llevaste a cabo tu aprendizaje?
- **Q** ¿Recuerdas algo que haya facilitado o dificultado tu aprendizaje?

Paso 2: Cada persona debe escribir durante 5 o 10 minutos. Nota: si les participantes no están en la capacidad de escribir, pídeles que se sienten en silencio, reflexionen sobre las preguntas y se preparen para compartir oralmente sus respuestas.

Paso 3: Pide a les participantes que compartan sus respuestas en grupos (preferiblemente, de 3).

Paso 4: Dirígete a todos los grupos y pide a quienes se sientan cómodes que compartan sus respuestas con el resto. Como persona facilitadora, insiste en que sus intervenciones deben reflejar las siguientes preguntas:

- **Q** ¿Qué han aprendido?
- **Q** ¿Cómo lograron aprender?
- **Q** ¿Qué les ayudó a aprender?

Paso 5: Haz un resumen de los puntos abordados por el grupo. Dicho resumen debe dar cuenta de las valiosas vivencias de les participantes y, de manera más amplia, de la experiencia de aprendizaje mutuo que el ejercicio propició.



Actividad 3: «Planta» tu árbol de la esperanza

«Al plantar un árbol... plantamos semillas de esperanza.»

Professor Wangari Maathai

Objetivo: haz una presentación que resalte la raíz que te sostiene y los tallos o ramas de tu vida que se propagan para acercarse cada vez más a tus esperanzas y sueños. Gracias al árbol de la esperanza, podrás celebrar estas raíces y ramas: rendirás homenaje a sus muchas bondades y pensarás en formas de fortalecerlas para que sigan propagándose hacia la sanación y la justicia. Las raíces simbolizan aquello que te sostiene a ti o al grupo, mientras que los brotes y las ramas representan las esperanzas y los sueños que guían tus pasos o los de los grupos hacia los que te estás ramificando en tu vida, evento, organización, estrategia o campaña.

Autoría: Roots and Shoots («Raíces y ramas»).

Duración: 1 hora.

Materiales: notas adhesivas • papelógrafos y crayones de colores

Proceso:

Paso 1: Pide a les participantes que elijan el tipo de árbol que van a dibujar y lo describan. Deben escoger árboles que tengan un significado especial para elles: ¿de qué clima son?, ¿son frutales o de hoja perenne? o ¿crecen solo en estaciones específicas?

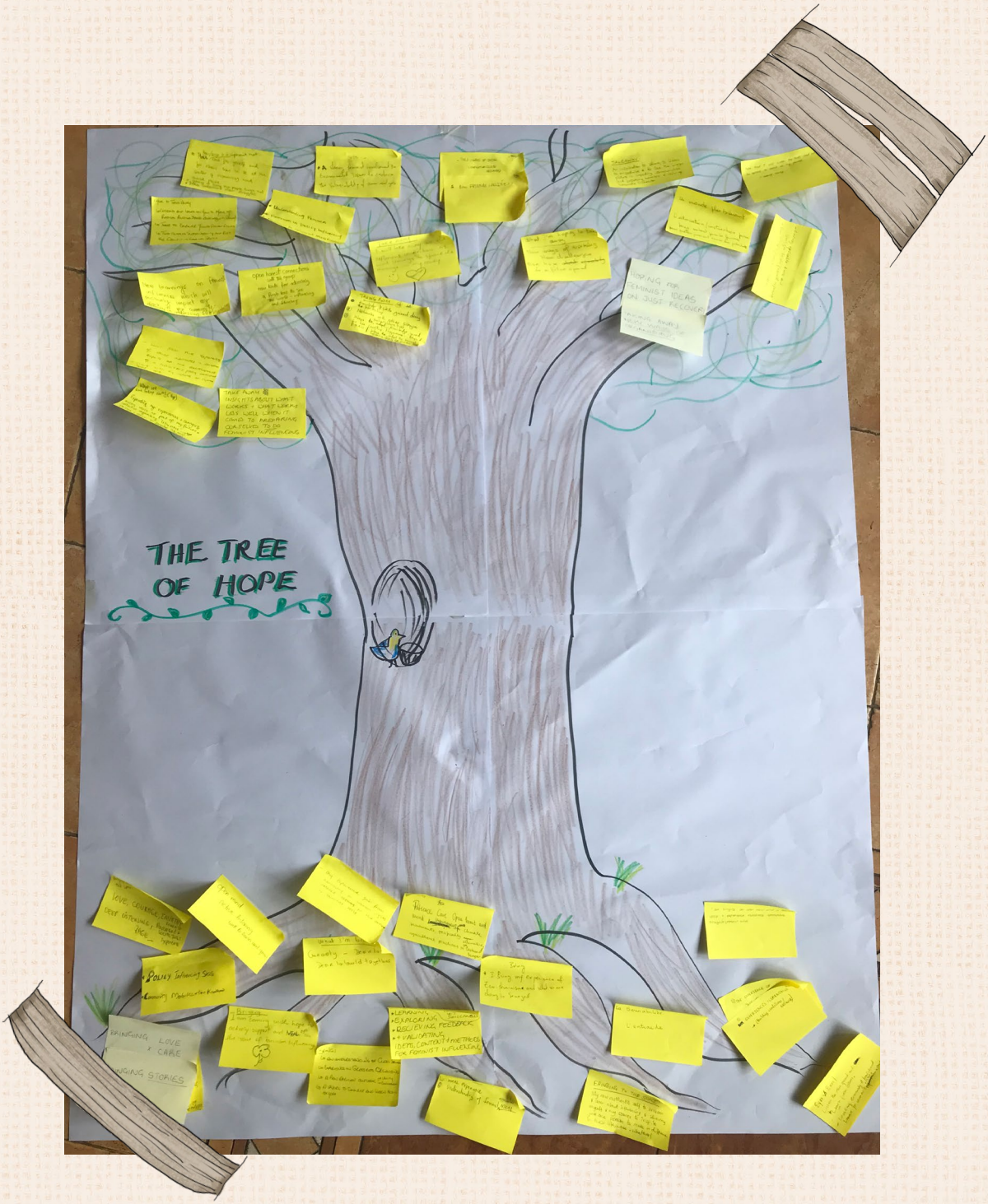
Paso 2: Les participantes hacen una lista de sus raíces, es decir, las cosas, experiencias decisivas o personas que les sostienen o inspiran.

Paso 3: Les participantes hacen una lista de sus ramas, es decir, sus pasiones de vida o los planes que desean impulsar, sus expectativas y sueños.

Paso 4: Pregúntate a ti misme qué estás aportando: así como los árboles dan frutos, tú le estás contribuyendo algo al espacio. Siéntete agradecide por los muchos dones que tienes y que compartirás generosamente con les demás, tal y como lo hacen los árboles con nosotres.

Paso 5: Tanto las hojas como el polen se desprenden de los árboles y son llevados por el viento. Reflexionemos sobre las lecciones que queremos sacar de este proceso y las reuniones futuras.

Paso 6: Les participantes comparten sus respectivos árboles con el resto del grupo.



[Imagen: un árbol de la esperanza en un papelógrafo que muestra nuestras raíces y lo que esperamos lograr en nuestros talleres, estrategias, etc.]

Parte 2

Abramos los ojos: Lo personal es político





«Ser activista es ser partícipe del trabajo de sanación. Es poner las manos en la masa, y no solamente pensar o hablar sobre cómo se hacen las tortillas. Es generar espacios y oportunidades para que se produzca la sanación, para alimentar el alma... Una se frustra cuando la sanación no ocurre de inmediato. Algunas optamos por sanar a un ritmo más pausado; otras, por no sanar en absoluto, pues nos hemos acostumbrado a cargar nuestras heridas sin que nos pesen. Tal vez nos espanta la idea de que la sanación cambie nuestras vidas por completo. Y, ciertamente, lo hará... Ríndete ante el desorden. Mete las manos en la masa. Déjate absorber por los actos políticos en cuya esencia se intersecan lo práctico, material, espiritual y corporal»

Gloria Anzaldúa



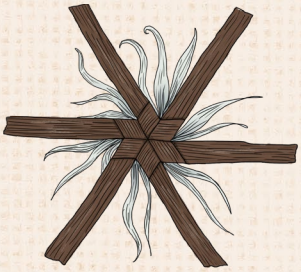
He aquí el lema principal de nuestra lucha feminista: «lo personal es político». Tal premisa alude a que las grandes desigualdades de género, la violencia y la discriminación que sufrimos en la intimidad, el seno familiar y nuestros hogares no son «nuestra culpa» ni un problema individual. Lo que es más: el lema activa nuestra conciencia crítica y nos hace entender que nuestras vivencias emanan de un sistema deshumanizante que se basa en relaciones de poder desiguales.

Podemos, por ejemplo, detenernos a analizar la violencia de género y las actitudes sociales que están moldeadas por un sistema patriarcal, cultural y económico según el cual es aceptable maltratar a la mujer. La actitud del agresor es fruto de la convergencia de diversos factores que trascienden el ámbito privado: al inmiscuirse en nuestros espacios más íntimos, el sistema educativo, las instituciones culturales, las creencias y las normas se manifiestan en forma de violencia hacia quienes son considerades débiles. Por lo tanto, nuestras experiencias personales no están separadas o aisladas de las estructuras y las desigualdades sociales. Las mujeres, las personas no binarias, los pueblos originarios y otras poblaciones marginadas se enfrentan a altos niveles de violencia: son víctimas de, entre otras cosas, el desahucio, la apropiación de tierras, las detenciones arbitrarias y las agresiones físicas que nuestros sistemas políticos, sociales y de creencias avalan.

Las realidades y experiencias individuales de las personas son el reflejo del espacio

público. Si las mujeres sufren, por nombrar un ejemplo, agresión dentro de sus familias y comunidades, debemos cuestionar el sistema que consiente la agresión hacia ellas. La violencia puede materializarse gracias a estructuras y sistemas públicos, como las instituciones débiles, las leyes y políticas indulgentes, y las normas y creencias sociales que alientan la agresión contra las mujeres. Así pues, si nos centramos únicamente en lo público sin cuestionar ni llevar lo privado a la esfera pública, es como si estuviéramos ignorando o incluso negando la violencia estructural y la injusticia sistémica.

Los sistemas relacionales de las mujeres y de las personas indígenas se suelen basar en los cuidados, las relaciones interdependientes, la comunidad y el amor. Por ello, si desvalorizamos y relegamos estos importantes aspectos a un plano secundario, habrá graves consecuencias: el presente recurso resultará menos funcional y más difícil de usar para los grupos a los que está dirigido.



Actividad 1: El reloj de 24 horas

Objetivo: les participantes conectan con el sistema político y logran una comprensión estructural del poder. Solo así pueden abandonar las soluciones cortoplacistas como respuesta a los problemas que les afectan y, más bien, centrarse en el cambio transformador. Dicho cambio se fundamenta en una resistencia a la narrativa dominante.

Autoría: utilizado desde hace décadas por facilitadores, educadores, activistas e investigadores de la acción participativa, este recurso tiene orígenes difíciles de rastrear. En este caso, todo el mérito es de la comunidad del distrito Mbire de Zimbabwe, que aceptó compartir una imagen de su reloj de 24 horas.

Duración: 2 horas.

Materiales: • marcadores • papelógrafos • papel

Proceso:

Paso 1: Agrupa a les participantes en grupos reducidos de hasta cuatro personas.

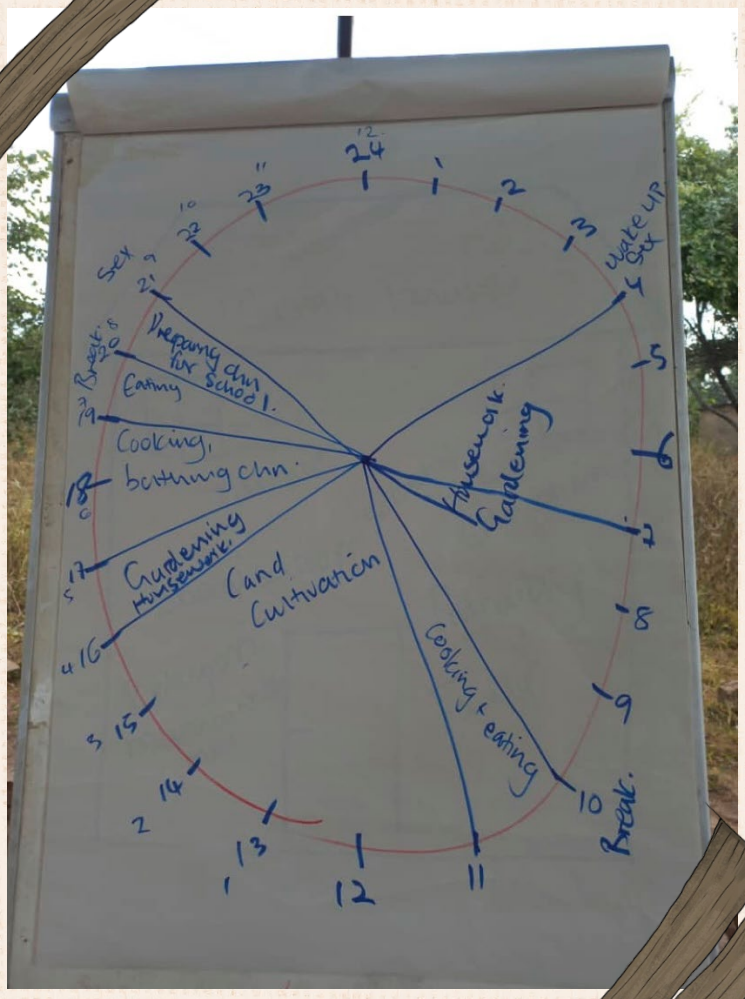
Paso 2: Pide a les participantes que dibujen un reloj de 24 horas en un papelógrafo.

Paso 3: Pide a les participantes que indiquen en el reloj cómo es su día a día. Tras completar esta actividad, pueden hablar sobre sus relojes de 24 horas y responder a las siguientes preguntas:

- **Q** ¿Por qué te despiertas y te duermes a esa hora?
- **Q** ¿Qué opinas sobre tu día? y ¿cómo se distribuyen las tareas en tu casa?
- **Q** ¿Quién asigna las tareas?
- **Q** ¿Quién se beneficia más de la organización actual? Menciona a todes les beneficiaries.

Puedes preguntar más cosas y les participantes también pueden hacerse preguntas entre sí. Todas las historias recogidas en el reloj de 24 horas deben conllevar un análisis más sistemático del poder y la política, con énfasis en la vida privada de las personas. Dicho reloj también se utiliza en actividades relacionadas con el trabajo de cuidados que las mujeres realizan sin pago alguno: el objetivo es visibilizar las labores no remuneradas que, a menudo, recaen sobre sus hombros. Por lo tanto, puedes usar tu creatividad a la hora de elegir qué aspecto de la opresión deseas estudiar.

[Imagen: un reloj de 24 horas que hace un listado de las tareas y trabajos de las mujeres para abrir el debate sobre las normas y «reglas no escritas»]



Actividad 2: Feminismo 101

Objetivo: familiarizarnos con el concepto de feminismo.

Autoría: recurso adaptado de «My Dream is to Be Bold: Our Work is to End Patriarchy» (Feminist Alternatives), Engendering Movements Toolkit: Africans Rising, Transformative Leadership for Women's Land Rights y Training of Trainers Manual.

Duración: 1 hora.

Materiales: • papelógrafo • marcadores

Nota para la persona facilitadora: asegúrate de que cada participante se sienta lo suficientemente cómode como para compartir sus puntos de vista y señalar lo que el feminismo representa en su día a día. Asimismo, expón el contexto histórico del feminismo y sus distintos movimientos (sobre todo: poscolonial, negro y panafricano) y explica su importancia con un video (el enlace está líneas abajo). Al mismo tiempo, debes fomentar el diálogo y repartir lecturas para profundizar en el tema.

Proceso:

Paso 1: Al inicio, haz una pregunta a todo el grupo y apunta las respuestas en un papelógrafo:

- **Q** ¿Qué se te viene a la mente cuando oyes la palabra «feminista» o «feminismo»? ¿Qué entiendes por ese término?

- **Q** ¿Dónde aprendimos estas ideas o puntos de vista sobre lo que es el feminismo? ¿Estamos de acuerdo o no? ¿Por qué?

- **Q** ¿Qué ha significado el feminismo en tu vida?

Paso 2: Reproduce los siguientes videos y después empieza un debate abierto. (Para reproducirlos en otros idiomas, selecciona las siguientes opciones en Youtube: Configuración > Subtítulos / CC > Generados automáticamente > Tu idioma de preferencia).

Angela Davis sobre el feminismo interseccional

Kimberle Crenshaw habla del feminismo interseccional

Pueden consultar más opciones en español:

Adriana Guzmán - Feminismo comunitario y educación

Dra. Karina Ochoa | Feminismos decoloniales en México

Yuderkys Espinosa - Feminismo Decolonial

Mujeres Opañel - Feminismos decoloniales o descolonizar el feminismo

Descolonizar la cooperación y la práctica feminista. Es un poquito más largo, pero presenta las potentes enseñanzas que nos obsequian las feministas comunitarias y anti-patriarcales de Bolivia.

Paso 3: Reproduce el siguiente video e invita a una cuarta ronda de reflexiones para determinar si han cambiado nuestras percepciones y sentimientos sobre el feminismo, y en qué medida: ¿por qué y cómo?

Chimamanda Ngozi Adichie en TEDxEuston: «Todes deberíamos ser feministas»

Paso 4: Haz un resumen de los debates y orienta a les participantes para que profundicen en su lectura sobre el feminismo y cómo este se relaciona con sus valores personales y formas de ser.

Actividad 3: Lo personal es político

Objetivo: hacer un análisis más profundo del género, el poder y el patriarcado en el que se distinga claramente quiénes son los detentores del poder en la sociedad y cuáles son las distintas fuerzas que oprimen a las mujeres.

Autoría: Transformative Leadership for Women's Land Rights Training of Trainers (Liderazgo transformador por los derechos de las mujeres a la tierra, formación para formadores), Gender@Work (página 38) y Caja de herramientas WERise.

Preparación: En un primer momento, habla con les participantes para elegir una historia con la que se identifiquen. Si, en tu papel de persona facilitadora, no eres quien organiza la reunión o el taller, pregunta a les organizadores sobre el contexto de vida o los espacios organizativos de les participantes; así podrás encontrar una historia que se alinee con sus vivencias. Pide a las personas organizadoras que te ayuden a elegir une voluntarie y una historia para el debate. Adapta la historia al contexto.

Esta actividad tiene mejores resultados si hay dos personas facilitadoras: una que dirija y otra que brinde apoyo durante la actividad tomando notas sobre el debate en un papelógrafo.

Duración: 1 hora y media.

Materiales: • un ovillo de hilo o lana para tejer • notas adhesivas o papel de colores y cinta adhesiva • tijeras

Proceso:

Paso 1: La persona facilitadora cuenta una historia para demostrar cómo las redes de poder apresan a las mujeres. Un ejemplo podría ser el caso de Amina: marginada y en situación de pobreza, esta mujer tiene 4 hijos, 3 trabajos (tareas domésticas, cuidado no remunerado y venta ambulante los fines de semana) y una pareja desempleada y agresiva. Amina muere a causa de la violencia doméstica.

Pide a une voluntarie que haga el papel de la mujer (**recuerda que esto se ha planeado de antemano**): la persona se sienta en el centro de un círculo y sostiene un ovillo de hilo que se ha atado y enrollado varias veces alrededor de su cintura; el resto del grupo se sienta en círculo alrededor de ella, a unos 3 a 3,5 metros.

Primera parte del paso 2: La persona facilitadora pregunta al grupo: «¿por qué

le ocurrió tal cosa a esta mujer?, ¿por qué ha muerto Amina?»

- Podrían nombrarse muchas razones: falta de conocimiento, una mala atención sanitaria, pobreza, la creencia de que el marido es la máxima autoridad en el hogar, etc.

- Algunes participantes quizás reflexionen sobre las normas y comportamientos negativos que están arraigados en la sociedad.

- La mujer en el centro del círculo le lanza el ovillo de hilo a la persona que esté haciendo uso de la palabra para responder; esta última lo enrolla alrededor de su mano y se lo lanza de vuelta a su compañera. Seguidamente, la persona facilitadora escribe la razón mencionada con una o dos palabras en una nota adhesiva y la pega a los hilos. El proceso continúa hasta que la mujer del centro haya quedado atrapada en su sitio por la red de hilos y todes les participantes hayan hablado.

- Pide a quienes estén sosteniendo los hilos que tiren de ellos: la mujer no puede moverse por sí sola.

- Pide a todes que tiren de uno u otro lado, como les plazca.

- Pregunta a la mujer en el centro del círculo: «¿cómo te sientes?, ¿qué sientes cuando tiran de los hilos?»

Dependiendo del caso, esta mujer podría decir, por citar un par de ejemplos, «no puedo moverme porque, si lo hago, los hilos se tensan más» o «no puedo hacer nada, pues no hay espacio y me siento impotente, paralizada».

Segunda parte del paso 2: Vamos a ayudarla: cortemos algunos hilos para ver qué pasa. La persona facilitadora corta varios de los hilos que forman el círculo y pregunta lo siguiente: «¿ahora puedes escapar de la red? ¿Por qué no?». Luego, pide a une voluntarie que corte más hilos; la mujer no podrá moverse del todo hasta que no se hayan cortado todos los hilos y por fin sea libre. He aquí algunas posibles preguntas:

Q ¿Qué ha pasado? ¿Qué notaron?

Q ¿Tú o tus amigas han vivido situaciones parecidas? ¿Qué ocurrió? ¿Cómo te sentiste o se sintieron?

Q ¿Qué le permitió liberarse a esta mujer?

Q ¿Qué lecciones aprendemos de este ejercicio? y ¿cómo contribuyen a nuestras vidas y nuestra capacidad de liberarnos?

Nota para la persona facilitadora: las respuestas se apuntan en un papelógrafo. Pide de antemano a une voluntarie que apunte las respuestas, de modo que puedas centrarte en la energía y el intercambio de ideas entre les participantes.

Paso 3: Resume todos los puntos mencionados. Asimismo, subraya que las fuerzas opresoras están interconectadas y cuán importante es incidir en todos los hilos de poder para liberarnos plenamente. Por último, invita a les participantes a añadir otras ideas, si las tuvieran.

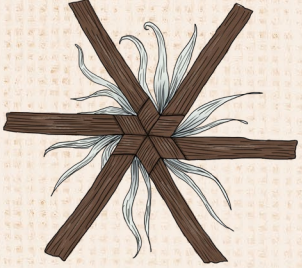
Paso 4: Haz un repaso de posibles estrategias. Retoma la historia inicial y pregunta lo siguiente: si tuvieran que organizar a un grupo de mujeres como Amina, ¿qué haría falta para ayudar a que se liberen de estas fuerzas? Por ejemplo: si nos centráramos en una sola fuerza y lográramos cortar el hilo que la representa, ¿qué ocurriría?

Nota para la persona facilitadora: Quizás prefieras formar grupos de diálogo reducidos para obtener respuestas más profundas y aprovechar mejor el tiempo. En dichos grupos, todes les participantes podrían extenderse al hablar y compartir sus ideas.

Atención:

Dado que este ejercicio podría provocar estrés en algunes participantes, les facilitadores siempre deben prestar atención a las emociones que se manifiestan en el ambiente. Termina la sesión con un ejercicio de respiración grupal para aliviar el estrés; si fuera necesario, entabla un breve diálogo reflexivo con les participantes, ya sea individualmente o en grupos reducidos. Revisa nuevamente la parte 1 para consultar la lista de actividades sobre la creación de espacios seguros; en la parte 3, encontrarás distintas prácticas de sanación y alivio del estrés.





Actividad 4: La flor del poder

La flor del poder es una herramienta pensada para analizar las dinámicas de poder social y nuestras identidades cruzadas. Todas nuestras vidas están definidas por múltiples identidades de matices diversos. Nuestras identidades son, por supuesto, complejas, al igual que las de les socies y amigues con quienes trabajamos: factores tales como el género, la raza, el grupo étnico, la edad y la educación se entrelazan para no solo definir nuestra esencia, sino también dictar a qué desafíos sociales nos enfrentamos. Esta interseccionalidad influye en nuestra capacidad de ejercer poder y desempeñar nuestro papel dinámico y transformador como organizadores, facilitadores y líderes.

Toda persona que realice este ejercicio tendrá la oportunidad no solo de reconocer su propio poder, sino de entender cómo este puede generar tensiones o incomodidad en otros grupos de participantes. La flor del poder deja en evidencia por qué a algunes les resulta difícil realizar de igual a igual las mismas actividades que las personas facilitadoras u otres participantes. Mediante este ejercicio, quienes se sientan desempoderades se darán cuenta de que también tienen poder en cierta medida, y de que la intersección de identidades hace que unes sean más vulnerables que otres.

Es de suma importancia entender bien esta dinámica, pues contribuye a que los procesos de facilitación sean eficaces y a que cambien las relaciones de poder entre les participantes. Los pétalos interiores representan la división social. Les participantes deben rellenar los pétalos exteriores.

Autoría: recurso desarrollado por educadores canadienses a favor del cambio social y publicado en Educating for a Change (1991); Universidad de Toronto, Organización a favor del activismo educativo y la construcción de competencias.

Duración: 2 horas.

Materiales: • papelógrafo o pizarra • tiza o marcadores • hojas de papel para cada participante

Proceso:

Paso 1: Entrega a cada participante un esquema de la flor del poder o pídele a cada une que dibuje la suya. Pídeles que escriban sus nombres en el centro de la flor. Explícales que deben trabajar en grupo para completar el círculo de pétalos exteriores. Seguidamente, cada participante debe completar el círculo interior de forma individual para reflexionar sobre sus propias identidades entrecruzadas y la manera en las que

estas reflejan el poder que tienen frente a otras personas de identidades distintas dentro de la sociedad.

El análisis colectivo nos permite debatir sobre cómo las identidades le confieren poder y privilegios a ciertas personas por encima de otras, y ver cómo cada quien puede ubicarse a sí misme de manera distinta dentro del sistema de poder.

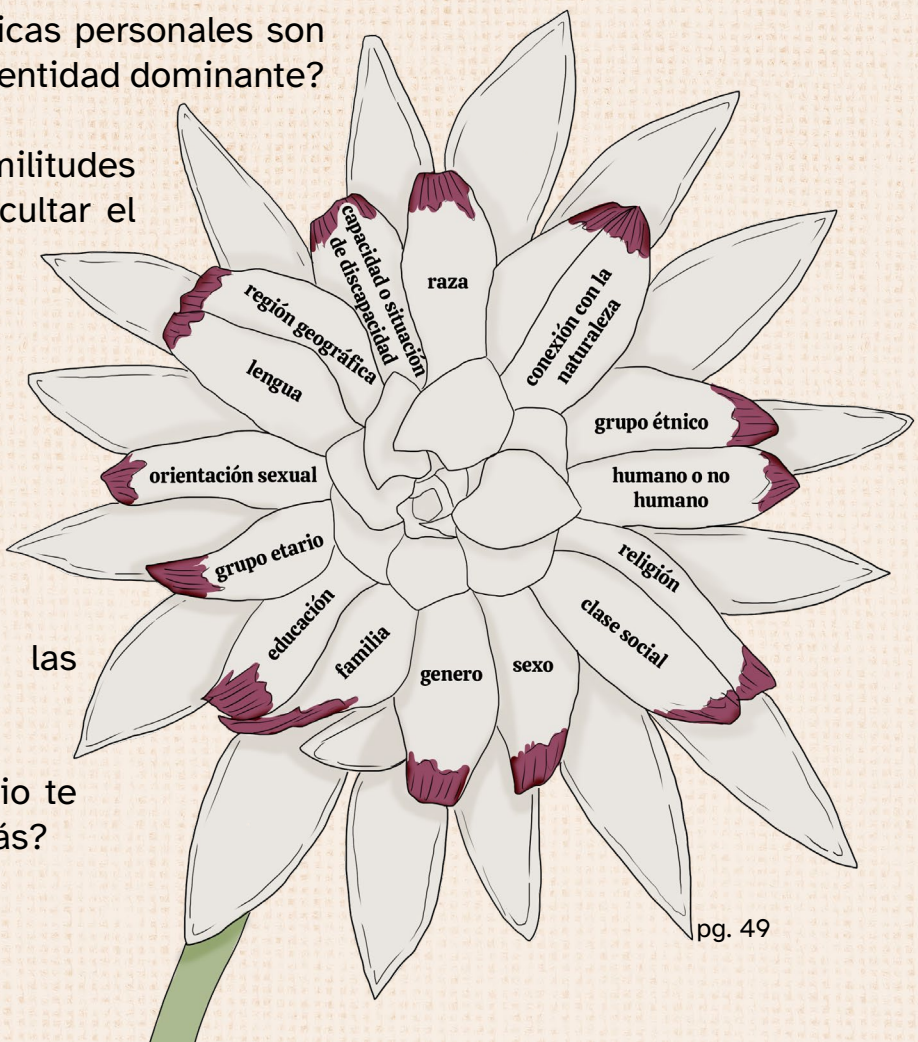
Describe la identidad dominante de quienes ostentan más poder en el ámbito de las luchas sociales. Explica que cada pétalo representa una categoría (género, grupo étnico, lengua, religión, sexualidad, clase social, grupo etario, zona geográfica, etc.). Pide a les participantes que dialoguen y se pongan de acuerdo sobre las categorías que resulten más pertinentes. Al realizar esta actividad, todes podrán debatir sobre cada categoría y lo que distingue a quienes tienen más poder en el ámbito de las luchas.

Paso 2: Pide a les participantes que, de manera individual, completen los pétalos interiores de sus respectivos diagramas. Deben escribir sus propias identidades en cada pétalo o categoría que se encuentra en el círculo interior de la flor.

Cuando hayan terminado, deben completar en grupo los pétalos exteriores con las características que reflejen el poder o la dominación (por ejemplo, «masculino» en la categoría de género).

Paso 3: Inicia el debate en grupo con las siguientes preguntas clave:

- **Q** ¿Cuántas de tus características personales son similares o contrarias a la identidad dominante?
- **Q** Cuándo podrían estas similitudes o diferencias facilitar o dificultar el cambio por el que estás luchando?
- **Q** De manera más general, ¿qué nos demuestra este ejercicio sobre la identidad y el poder?
- **Q** ¿Cómo te sientes respecto a tu propia identidad y las identidades dominantes?
- **Q** En qué medida este ejercicio te ayuda a entender a les demás?




Parte 3
Abramos nuestros corazones: La autosanación y la sanación del mundo

«Para sobrevivir, hace falta mucha imaginación«

Fariha Róisín

En 2007, una de nuestras gestoras sufrió una grave crisis de agotamiento tras muchos años de activismo. Entre los regalos que recibió mientras se estaba sanando, destaca el libro What's the Point of Revolution if We Can't Dance? (¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?)[3]. Al recoger las experiencias de más de cien activistas del mundo entero, dicho libro constituye un retrato de nuestras penas colectivas, dolores, pérdidas, miedos, esperanzas y fuentes de placer. La obra, tantos años después de su publicación, sigue teniendo eco y exhorta a que la revolución garantice plenamente espacios dentro del activismo en los que las personas y movimientos encuentren el sostén que necesitan.

Muchas personas cargan con el peso del estrés, el agotamiento, la fatiga crónica, la ecoansiedad, los desastres naturales, el hambre, la pobreza y la violencia de género. Muchas otras también han sido víctimas de exclusión y llevan sobre sus hombros el trauma que conlleva el vivir en un mundo violento. A veces, ocurre que comunidades enteras sufren traumas intergeneracionales debido a los desplazamientos forzados, la colonización o la segregación. El proceso de sanar, por ende, no se limita meramente a aliviar síntomas individuales: también abarca la salud colectiva de nuestras comunidades, familias y sociedades.

Esta sección se basa no solo en el trabajo de Capacitar International, sino también en los propios materiales y experiencias de las gestoras para fomentar los procesos de sanación y toma de conciencia. Seguimos un enfoque fundamentado en la educación popular y las prácticas indígenas de ciertos países africanos y orientales: buscamos dotar a les activistas y personas influyentes de técnicas corporales diseñadas para liberar el estrés, manejar mejor las emociones y transformar nuestras vidas. Dicho enfoque, pues, sirve de medida de respuesta frente al trauma y da mayor autonomía a quienes usen la canasta en sus propios procesos de sanación y autocuidado. Después de todo, y como diría el médico David Servan Schreiber (2004), «sanar es una reacción instintiva».

La sanación feminista reconoce el valor de la espiritualidad como práctica que celebra la interconexión entre las comunidades. He aquí el porqué: dicha práctica fomentaría procesos de reflexión deliberados que, mediante la meditación y la acción, alivian el dolor y el sufrimiento a nivel individual y comunitario. Sin

3 https://www.goodreads.com/book/show/3258189-what-s-the-point-of-revolution-if-we-can-t-dance

embargo, puede volverse dañina si se confunde con la religión y pasa a ser caldo de cultivo para el fundamentalismo religioso.

Se puede definir la espiritualidad como el proceso de reconocer y nutrir los lazos que unen a las personas. A medida que avanzamos en la senda hacia la sanación individual y colectiva, tenemos el deber espiritual de lograr que otres —impulsades por su firme compromiso con la justicia social, climática y medioambiental— emprendan sus propios viajes sanadores. Si bien dichos viajes deben dar plena cabida a las diferencias y abrazar la diversidad, también han de preservar las interconexiones. La transformación espiritual y social debe respetar la diversidad identitaria de las personas, al mismo tiempo que nutre el tejido conectivo del espíritu.

Los rituales feministas pueden adaptarse para que encajen con contextos determinados. Este recurso se basa en una ética feminista del cuidado, pues tiene el fin de garantizar que todes les participantes estén siempre protegides ante posibles daños que pudieran sufrir. Asimismo, busca propiciar un espacio que facilite la escucha activa y la interacción recíproca, y que permita a todes les involucadres desarrollar habilidades para cuidar de sí mismes y de otres durante todo el proceso. En definitiva, el bienestar constituye el eje principal de los modos de trabajo feministas.

Cabe recordar, no obstante, que la sanación es un proceso prolongado y en constante movimiento. Esperamos que les participantes logren conectarse más consigo mismes, encuentren su voz y razón de ser pese a cualquier factor estresante o trauma, y emprendan su viaje hacia la sanación. Reiteramos que el uso de la canasta no es razón para interrumpir los servicios de terapia individual o grupal que, cuando sea posible, reciban por parte de psicólogues profesionales. Asimismo, desaconsejamos su uso por parte de participantes que presenten síntomas graves de trauma y no cuenten con el asesoramiento de une psicólogue.

En el presente capítulo, proponemos un amplio abanico de prácticas relacionadas con el bienestar. Estas prácticas de eficacia comprobada buscan propiciar la sanación con un enfoque holístico: nos ayudan a aliviar diversos síntomas del estrés, como el dolor de cabeza, el insomnio, la pérdida de apetito, los trastornos estomacales, la ansiedad y la fatiga crónica. De forma complementaria, se puede enviar a les profesionales que corresponda y las personas facilitadoras un manual más exhaustivo sobre la sanación del trauma y el bienestar, de modo que puedan estudiar más maneras de facilitar ambos procesos.

He aquí la instrucción más importante: los ejercicios de atención plena (mindfulness), sanación y cuidados han de ser **voluntarios.** Sea cual fuere la actividad que realicen, les participantes deben sentirse lo suficientemente cómodes y segures, es decir, sin presión alguna. De igual importancia es que los ejercicios mencionados sean siempre los idóneos para el contexto cultural en el que se lleven a cabo.

Guía importante para la persona facilitadora:
MEDIDAS DE RESPUESTA FRENTE A EMOCIONES INTENSAS

Autoría: recurso adaptado de *HIV Treatment Literacy Manual* (Manual de enseñanza para el tratamiento del VIH) y *Raising Voices/JUST Associates Malawi*. Si las actividades de sanación centradas en los traumas, el estrés o de cualquier otro trastorno provocan emociones intensas en les participantes, la persona facilitadora puede seguir las siguientes pautas para manejar la situación:

- ◊ Resalta la importancia de propiciar espacios donde nadie en absoluto se sienta insegure. Subraya que las emociones son inevitables y esenciales para el proceso de sanación y reafirma el compromiso que asumiste hacia les demás al inicio del taller.

- ◊ Resalta el mérito de compartir el dolor profundo. Cerciórate de que quienes hagan uso de la palabra se sientan escuchades contigo (por ejemplo, puedes recurrir al contacto visual o —cuando sea pertinente— físico, o repetir sus palabras para validarlas).

- ◊ Después de unos minutos, haz que todo el grupo realice un ejercicio de conexión con el entorno (por ejemplo, respirar todes juntes, tomarse de las manos, etc.).

- ◊ Pregunta a les que no hayan hablado si desean responderle a quien haya expresado sus emociones. Podrían decir, por ejemplo, «muchas gracias por compartir tu historia» o «tu madre seguramente fue una persona muy fuerte»); no obstante, asegúrate de que no cuenten nuevas historias.

- ◊ Procesamiento emocional: seguidamente, puedes reflexionar sobre las emociones compartidas conectándolas con la idea de control —o falta de control— corporal. Así, podrás explicar cómo las emociones intensas nos motivan y empujan a la acción.

- ◊ Pensemos en cosas positivas: puedes elegir una canción u otro instrumento motivador con ayuda de les cofacilitadores o participantes.

- ◊ Avancemos en el proceso: pregunta a todes si se sienten bien. Acepta que algunas personas quizás optarán por irse de la sala.

- ◊ Seguimiento: realiza un seguimiento individual y, si fuera necesario, recomienda a la persona afectada que recurra a redes de apoyo externas.

«Cuidarme no es un capricho, sino una forma de preservar mi bienestar. Por eso es un acto de guerra política.»

Audre Lorde

Autoría: Capacitar International, UndertheRainbow

Aceites esenciales

Al usar difusores o aplicar los aceites directamente en los puntos de palpación del pulso, se generan sensaciones de paz y tranquilidad profundas, pues el olfato es el único de nuestros sentidos que está conectado directamente con el cerebro. Estas fragancias terapéuticas envían señales eléctricas al sistema límbico —responsable de la memoria y las emociones— y, así, contribuyen enormemente al bienestar general.

He aquí algunos de los ingredientes naturales utilizados en los aceites esenciales para calmar la ansiedad:

1. **Lavanda: r**educe la ansiedad al provocar una sensación de calma serena en el cuerpo, lo que contrarresta la respuesta de lucha o huida ante situaciones de estrés.

2. **Manzanilla:** genera una calma apacible; alivia la ansiedad, la tristeza o la depresión; y te ayuda a sentirte relajade y revitalizade.

3. **Ylang Ylang:** no solo mejora el ánimo, sino que además reduce la presión sanguínea y el ritmo cardíaco.

4. **Rosa:** combate la ansiedad y restaura las funciones normales del cuerpo, además de aumentar nuestra autoestima y fortaleza mental.

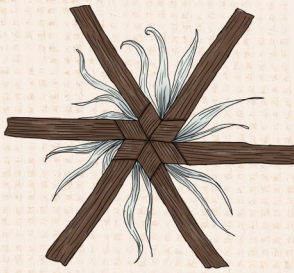
5. **Sándalo:** ayuda a inducir el sueño durante momentos de estrés gracias a su efecto calmante.

Nota para la persona facilitadora: Los aceites esenciales ayudan a equilibrar el cuerpo y la mente. Pueden ser muy potentes y es posible que deban mezclarse con otros aceites vegetales de base, denominados aceites portadores. Si bien nos queda muy clara la utilidad de los aceites esenciales, su precio puede ser elevado. Dado que muchas de las hierbas presentes en la composición de los

aceites crecen libremente en nuestras comunidades, podemos recogerlas en su estado natural para utilizarlas durante nuestras sesiones. Los palos de incienso, la planta impepho (nombre en zulú de una hierba que crece en el sur de África) o salvia también constituyen excelentes opciones, ya que pueden obtenerse con facilidad y llenan la habitación de aromas agradables.

*No olvides preguntar a les participantes si son alérgiques a algún aroma, hierba o humo.

Activity 1: Acts of gratitude





«He aprendido que las personas se olvidan de las cosas que dijimos o hicimos, pero nunca de cómo las hicimos sentir.»

Maya Angelou



Hace nueve años, las estrategas, soñadoras y hacedoras feministas Sarita Ranchod y Sonja Boezak, de UndertheRainbow, plantaron una semilla en una de nuestras gestoras: le enseñaron nuevos modos de fusionarse con el espacio. A través de ellos, une puede no solo impregnarse de confianza, sino también vivir en carne propia el amor y la gratitud, a nivel visual, táctil y gustativo.

Amor agradecido para llevar

Autoría: UndertheRainbow.

En nuestro día a día, solemos olvidar lo que hacemos por les demás o cómo nos hacemos sentir les unes a les otres. Al hacer un cumplido sincero o señalar un motivo por el cual alguien más nos parece encantadore, podemos generar una sensación de ligereza en el corazón y el alma de otres participantes.

Recomendación: es mejor dejar esta actividad para el final del taller. Las

personas facilitadoras deben preparar un conjunto de tarjetas, papeles en blanco o notas adhesivas. La cantidad total de materiales debe ser equivalente al número de participantes: por ejemplo, si hay 10 participantes, cada une recibe 10 papeles en blanco. A continuación, la persona facilitadora escribe el nombre de cada participante en tarjetas individuales y las pega en sus sillas. Además de los papeles, les participantes pueden llevarse otro regalito a casa: un palo de incienso. Al final de la actividad, cada quien escribe con calma una pequeña «nota de agradecimiento» para cada une de sus compañeres; luego, las notas se dejan en las sillas de sus respectives destinataries (pueden estar dentro de un sobre).

Nota para la persona facilitadora: Pon música tranquila mientras les participantes escriben sus notas. Pide a todes que permanezcan en silencio: debemos respetar la conexión espiritual que muchas personas sienten con otres cuando les escriben algo. Anima a les participantes no solo a leer las notas a su propio ritmo, sino también a mantenerlas al alcance de su mano, de modo que puedan devolverles la sonrisa siempre que sientan tristeza o soledad.

Tejamos palabras – nuestro poema colectivo

Objetivo: «medirle el pulso» a les participantes para saber cómo se están sintiendo y qué emociones están experimentando. Se nos presenta aquí la oportunidad de unir nuestras voces en un mismo poema: un llamamiento a reivindicar nuestro propio poder.

Preparación: El ejercicio resulta más eficaz cuando sorprendemos a les participantes: no les decimos desde un inicio que la tarea consiste en redactar un poema. Asimismo, les «poetas voluntaries» deben disponer del tiempo necesario para escoger sus palabras con calma, y recitar sus poemas frente al grupo solo cuando se sientan realmente preparades, en una fecha posterior.

Autoría: UndertheRainbow.

Material: papelógrafo

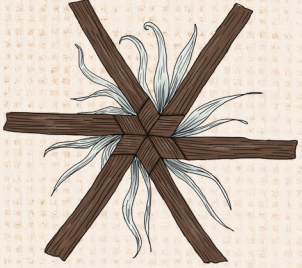
Proceso:

Paso 1: Al final del día, pide a les participantes que, con una sola palabra, expresen cómo se están sintiendo en el aquí y ahora. No es necesario que reflexionen mucho: pueden decir lo primero que se les venga a la mente.

Paso 2: Apunta las palabras mencionadas en un papelógrafo y pide a une voluntarie que «teja» un poema colectivo haciendo uso de ellas.

¡Bailemos!

Objetivo: crear, a manera de regalo para les participantes, una lista de reproducción que agrupe sus canciones favoritas. Si la persona facilitadora u organizadora del taller puede crear la lista con anticipación, pues mejor aún.



Actividad 2: Ejercicios de conexión con el entorno

El denominado grounding —conexión con la tierra y el entorno— es un ejercicio terapéutico que resulta fundamental a la hora de superar los mecanismos de disociación o los recuerdos traumáticos; por ello, contribuye enormemente a atenuar los síntomas de los ataques de ansiedad y pánico. Es de suma importancia que las personas sobrevivientes repitan los ejercicios hasta que los interioricen, pues solo así podrán distanciarse de cualquier experiencia traumática que siga acechando sus recuerdos. La ciencia respalda que el grounding aporta a nuestros cuerpos una sensación de seguridad y sanación, y que nos sentimos mejor cuando nos reconectamos con la tierra.[4]

Al realizar estos ejercicios, es posible cambiar la energía del ambiente: ayudan a que les participantes se relajen y mantengan los pies en la tierra. En definitiva, los ejercicios pueden ser un excelente punto de partida en cada jornada del taller, pues propician un espacio en el que todes dejan de lado las distracciones del trabajo y el hogar para vivir plenamente las sesiones.

Ritual de agua

Objetivo: les participantes realizan con mucha concentración el ritual del agua —fuente de sanación y purificación— para representar simbólicamente cómo se manifiestan los lazos emocionales, el sentido de pertenencia y la conexión que existe entre su pasado, presente y futuro.

Duración: entre 60 y 90 minutos.

Autoría: mujeres de Latinoamérica y Colombia; quisiéramos destacar aquí el trabajo de Nancy Castro-Leal[5], admirada educadora popular y activista del movimiento feminista.

Preparación: antes del ritual, pide a une participante que se prepare para compartir su propia experiencia y relación con el agua.

Materiales: 2 vasijas de barro grandes, o una vasija de barro y un recipiente de plástico • una taza

La persona facilitadora se pone en el centro del círculo y explica la dinámica a les participantes: concentrémonos primero en las intenciones, pensamientos y

---

4 https://www.deepakchopra.com/articles/the-healing-benefits-of-grounding-the-human-body/
5 https://www.lrs.org.za/nancy-castro-leal/

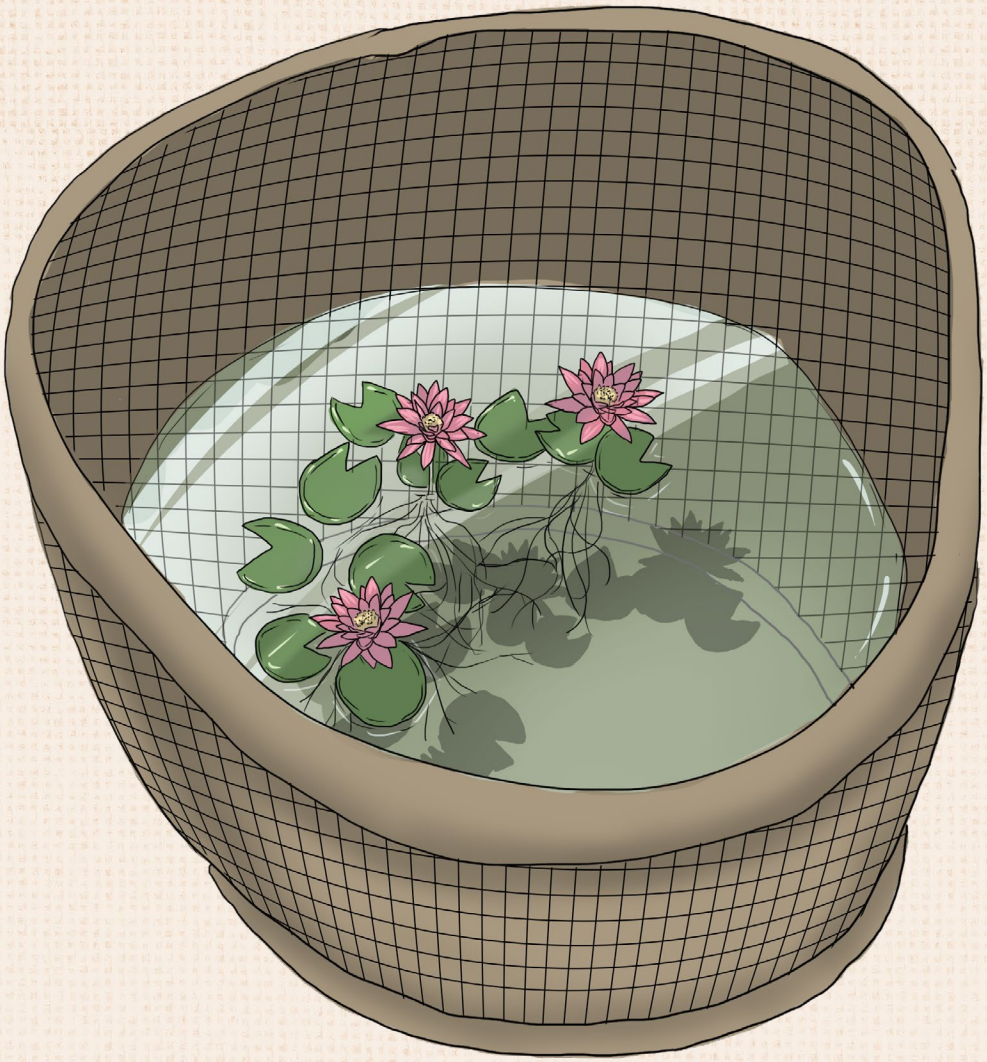
sentimientos que nuestros corazones quisieran compartir durante el taller. Juntemos toda nuestra energía y conectémonos entre nosotres a través del agua. No siempre somos conscientes de cómo el agua propicia nuestras conexiones.

El agua recorre la ciudad e ingresa a nuestras casas por el grifo, pero también baja por la montaña y forma ríos. Nosotres nos conectamos con el agua y con otras personas a través de los ríos. El agua es como una red que nos conecta a todes de diversas maneras.

La persona facilitadora habla lentamente, con suavidad y sin detenerse, creando así una gran burbuja de calma y paz en el ambiente. El agua de nuestras vasijas viene de [...], pasa por [...] y llega a [...]. Le facilitadore explica que el agua se mueve constantemente, por lo que siempre crea conexiones y transmite energía. El agua puede transportar nuestra energía, buena o mala.

Resultados esperados:

- Fortalecer nuestra comunidad de aprendizaje y fomentar la solidaridad.
- A la hora de actuar, les participantes están plenamente convencides de que la creación de vínculos emocionales entre las mujeres y otras personas solidarias es muy valiosa: contribuye a nuestros esfuerzos por derrocar al patriarcado y por entender mejor nuestra conexión con la tierra.



Conectémonos con la naturaleza: cerca o dentro del agua (el mar o un lago)

Objetivo: ejercicio de conexión con la tierra que puede realizarse en la playa, donde se lleve a cabo el taller o en cualquier lugar en el que se puedan sentar cómodamente. Si bien la persona facilitadora desempeña el papel de guía, les participantes también pueden hacer el ejercicio por sí soles.

Duración: aproximadamente 30 minutos.

Autoría: recurso de nuestro movimiento feminista.

Proceso:

Paso 1: Les participantes se sientan en círculo en un ambiente relajado.

Paso 2: Deja que inhalen suavemente por la nariz y exhalen por la boca varias veces.

Paso 3: Les participantes deben imaginarse a sí mismes en su playa, lago o río favoritos. Pídeles que describan su experiencia con lujo de detalles: la cálida arena bajo sus pies, las frías piedras, la extensión de la playa, el aire salado, etc. ¿Qué árboles hay? ¿Qué aves? ¿De qué color es el agua?

Seguidamente, recita algunas oraciones de guía: «Escuchen atentamente el retumbar de las olas cuando llegan a la orilla y sientan la vibración en sus huesos. Escuchen el sonido que hacen las olas al retroceder. Fusiónense con ese ritmo a la vez incesante y cambiante». Ahora, a medida que la marea se aleja, pídeles que le entreguen algo que deseen abandonar, ya sea una tensión, un dolor, una preocupación o cualquier otra sensación incómoda. No hace falta que se liberen de todos sus males: basta con que suelten una cosa a la vez. «Confíen en que la marea hará lo suyo y entréguenle solo algo pequeño. Si una idea o preocupación regresa, entréguensela a la siguiente ola que desaparezca con la marea. Observen como aquello que están soltando se aleja y se adentra cada vez más en el mar».

A medida que vayan soltando las cosas que les perturban, les participantes sentirán una sensación de liviandad interna, o quizás mayor relajación en sus vientres. Tal vez noten también que su respiración es más profunda. Pídeles que sigan respirando profundamente y sientan todo el espacio que se libera en sus pechos. Puede ser que descubran a través de los sentidos el peso agradable de sus huesos, el calor de su respiración y la conexión de sus pies con el suelo. Mientras se tranquilizan y su mente se despeja, se envuelven en el silencio y un ritmo más pausado. Deja que disfruten de esta nueva experiencia de alivio, paz, plenitud, liviandad corporal, calma y lentitud.

Dales tiempo para reflexionar, a manera de juego, sobre quién percibe estas emociones: su más profundo ser, su versión más auténtica.

Paso 4: Siéntanse agradecides por haber tenido la oportunidad de visualizar tanta belleza y experimentar en carne propia los beneficios del agradecimiento.



Conectémonos con nuestro cuerpo

Objetivo: ayudar a les participantes a salir de la hiperactivación para alcanzar un estado emocional más estable. El ejercicio también resulta útil para las personas sobrevivientes que suelan sentirse «paralizadas»[6].

Duración: alrededor de 15 minutos.

Proceso:

Paso 1: Siéntate en una silla. Siente cómo tus pies tocan el suelo. Pisa el suelo con el pie izquierdo y, después, con el derecho. Repite el ejercicio con lentitud varias veces: izquierda, derecha, izquierda. Siente el contacto de tus muslos y glúteos con el asiento (5 segundos). Observa tus piernas y glúteos para determinar si se sienten más o menos presentes en el aquí y ahora que cuando empezaste a concentrarte en tus piernas.

Paso 2: Concéntrate en tu columna vertebral. Siente cómo se convierte en tu eje central. Estírala despacio y observa cómo afecta tu respiración (10 segundos). Ahora presta atención a tus manos y brazos. Junta tus manos de una manera tal que te sientas cómode. Presiónalas y siente su fuerza y temperatura. Deja de presionarlas, descansa un momento y repite el ejercicio. Suelta y relaja tus brazos.

Paso 3: Ahora concéntrate en tus ojos. Mira a tu alrededor y busca algo que te haga sentir presente en el ambiente. Recuerda que estás segure en el aquí y ahora. Date cuenta de cómo este ejercicio influye en tu respiración, presencia, estado de ánimo y fuerza.

6 Jacobson, Edmund. 1974. Progressive Relaxation. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Actividad 3: Entendamos y ocupémonos del trauma y estrés

Objetivo: todes lidiamos con alguna forma de trauma o estrés, pues son parte inevitable de la vida humana. Algunas personas pueden adaptarse con mayor flexibilidad a las dificultades, mientras que otras necesitan más tiempo para lograrlo. A fin de cuentas, las decisiones que tomemos cuando nos veamos enfrentades a tales situaciones son decisivas en lo que respecta a nuestro bienestar: depende de ellas que pasemos o no de la impotencia al empoderamiento.

Estrés y experiencias traumáticas

Preparación: cerciórate de que el espacio sea lo más seguro posible para todes. Que nadie está obligade a hablar cuando no quiera y siempre prime la escucha activa. Propicia un ambiente en el que nadie se sienta culpable por no priorizar su autocuidado; una forma eficaz e inclusiva de lograrlo es tomar la iniciativa: habla de tus propios desafíos en el manejo del estrés o relata el caso de otra persona. Autoría: recurso adaptado de Capacitar International.

Duración: 1 hora.

Proceso:

Paso 1: Empieza con una actividad dinámica (2 minutos).

Paso 2:

Materiales: un papelógrafo (aunque también puedes optar por hablar sin escribir nada) • cuadernos en los que les participantes escriban sobre sus propias experiencias

Haz preguntas a todes les participantes para saber qué entienden por «trauma» y «estrés» a partir de sus propias experiencias (20 min).

Q ¿En qué piensas cuando oyes la palabra «trauma»?
La siguiente lista agrupa algunas de las respuestas que nos han dado en el pasado:

- estragos;

- daño psicológico;
- conmoción;
- energía negativa;
- dinámicas generacionales:
- desplazamiento;
- y problemas a largo o corto plazo.

Q ¿En qué piensas cuando oyes la palabra «estrés»?

La siguiente lista agrupa algunas de las respuestas que nos han dado en el pasado:

- agobio;
- plazos de entrega;
- trabajo;
- presión (hacer demasiadas cosas a la vez);
- ansiedad;
- abrumamiento;
- insomnio;
- expectativas sobre une misme;
- presión para cumplir algo;
- familiares, colegas y amigues que nos juzgan y subrayan nuestros defectos;
- buen y mal estrés;
- dinámicas de familia («tus problemas son mis problemas»);
- y los efectos corporales del estrés y los traumas.

Profundicen en las respuestas durante el debate plenario, sin centrarse en puntos o

casos específicos.

Paso 3:

Ejercicio individual (15 min)

- **Q** Pide a les participantes que apunten o dibujen las cosas que les generan estrés y hacen sentir desequilibrados. Quienes no puedan apuntar o dibujar, pueden reflexionar en silencio sobre estos puntos (5 min).

- **Q** Pide a les participantes que apunten o dibujen las maneras en las que el estrés se manifiesta en sus cuerpos. Quienes no puedan apuntar o dibujar, pueden reflexionar en silencio sobre estos puntos (5 min).

- **Q** Por último, pide a les participantes que —si las tuvieran— apunten o dibujen sus técnicas de afrontamiento del estrés; quienes no puedan apuntar o dibujar, pueden reflexionar en silencio. También es válido que señalen o escriban que no están segures o no tienen técnica alguna (5 min).

Si alguien no sabe qué decir, puedes guiarle con alguna de las siguientes palabras claves (mencionadas en respuestas previas):

- falta de sueño;
- dolor de cabeza;
- trasnocharse (pensar en mil cosas durante la noche);
- comer en exceso;
- estrés repentino y sin razón aparente;
- usar la creatividad para confeccionar algo (ropa);
- cumplir un plazo;
- masajes;
- irse de vacaciones;
- hablar con une amigue, pareja o ser querido;
- dormir (como cuando haces parapente y el subidón de adrenalina hace que te desmayes);

- poner límites;
- escribirlo todo (cuando es difícil conciliar el sueño);
- jugar al baloncesto, bailar o ejercitarse;
- o desconectarse del mundo.

Durante el debate en grupo, crea un espacio abierto, seguro y de naturaleza informal en el que les participantes puedan expresar libremente qué les estresa o preocupa (20 min).

Nota para la persona facilitadora: informa a les participantes que, durante el taller, podrán desestresarse y hacer ejercicios de sanación juntes. Asimismo, invítales a compartir sus prácticas personales con el resto del grupo en todo momento.

Termina la sesión con un ejercicio para liberar energía (duración: 3 a 5 minutos)..

Mapa corporal

Objetivo: «Trazar un mapa» que refleje cómo las mujeres sufren violencia debido a la privación, la exclusión, la pobreza y el cambio climático. Las mujeres no solo sienten el daño en sus cuerpos, sino que también se ve afectada su capacidad de ser felices y sentir placer. Les participantes deben dibujar la silueta —o «mapa»— de sus propios cuerpos a tamaño real sobre un papelógrafo y decorarla con pintura u otros materiales. Dependiendo del contexto, es posible modificar ligeramente las instrucciones, de modo que el dibujo sea más sencillo y no una silueta exacta del cuerpo. El mapeo corporal se emplea con fines terapéuticos, artísticos y políticos, y también como herramienta de educación popular y desarrollo.

Autoría: activismo político.

Materiales: papelógrafo (de tamaño suficiente —A1, por ejemplo— para hacer la silueta del cuerpo) • marcadores, lápices de colores, plumas y lápices • tijeras • papel rayado • cinta adhesiva • papeles de colores (opcionales) • imágenes de revistas o prediseñadas (opcionales) • pegamento (opcional)

Duración: 1 hora y media a 2 horas.

Preparación: la persona facilitadora debe brindar indicaciones según el contexto y el perfil de les participantes. Podría preguntar, por ejemplo, «¿cómo reacciona tu cuerpo ante el enfado, las malas noticias, la vergüenza, etc.?», «¿cómo reacciona tu cuerpo ante las buenas noticias o las oportunidades emocionantes?» o «¿cómo reacciona cuando te sientes respetade?». No hay una sola respuesta por persona: el cuerpo

puede reaccionar de múltiples maneras, ya sea frente a la tristeza o la alegría. Todas las reacciones se ven reflejadas en el mapa corporal.[7]



7 Lecturas complementarias: Gagnon, M., Logie, C. & Whitbread, J. (2017). *My Body, My Story: Body Mapping and HIV Treatment Side Effects Project Report*. Ottawa, CANADA. Retrieved from Body-Mapping-and-HIV-Treatment-Side-Effects Gastaldo, D., Magalhães, L., Carrasco, C., and Davy, C. (2012). Body-Map Storytelling as *Research: Methodological considerations for telling the stories of undocumented workers through body mapping.*

Proceso:

Paso 1:

- Les participantes se dividen por parejas o en grupos reducidos de tres o cuatro personas.

- Deben dibujar un «mapa» de sus cuerpos a tamaño real. Une de les participantes se echa sobre el papelógrafo y una o dos personas dibujan la silueta de su cuerpo entero.

Paso 2:

- Les participantes hacen uso de su creatividad para decorar el dibujo.

- Deben darle sentido al mapa corporal según lo pautado en las preguntas de guía.

Paso 3:

- Narren las historias de sus mapas en sus respectivos grupos.

- Compartan frases personales que suelen utilizar para hablar sobre los cuerpos. Juntes, observamos y reflexionamos sobre el mapa corporal.

Paso 4:

- Muévanse en la sala para compartir sus mapas con los demás grupos.

Actividad 4: Taichí, pal dan gum y movimiento corporal

El taichí mejora la fuerza, la flexibilidad, la capacidad aeróbica y el equilibrio; contribuye a la disminución de la presión sanguínea; previene las caídas; y ayuda a las personas que padecen artritis. Así pues, vemos que tiene enormes beneficios emocionales y mentales. Quien enseña esta práctica debe saber guiar los movimientos de les participantes. Ahora bien, aunque también existen módulos en línea muy sencillos para principiantes[8], no debes olvidar lo siguiente:

- Practica con calma y no olvides mantener una buena postura.
- Nadie espera que recuerdes cómo hacer cada movimiento o pasar de un movimiento a otro.
- Concéntrate en imitar al instructor, incluso si no consigues realizar al mismo tiempo los movimientos de la parte superior e inferior del cuerpo.
- Si bien los músculos deben estar relajados durante todo el ejercicio, procura cuidar tu postura para no inclinarte hacia los lados.
- El taichí se parece mucho a un baile lento.
- El equilibrio es la clave. Para no caerte mientras pasas de un movimiento a otro, activa las nalgas y dobla las rodillas ligeramente.
- Concéntrate para realizar movimientos fluidos que se extiendan por todo el cuerpo. Tu cintura debe ser lo suficientemente flexible para moverse con el torso, y tus brazos y manos deben moverse con suavidad, como una cinta de seda.
- Muévete sin olvidar tu «qi». Recuerda que, como el objetivo del taichí es propiciar la libre circulación de tu «qi» interior, debes moverte con un propósito.
- Concéntrate plenamente en tu cuerpo y el espacio para practicar con el mayor nivel posible de claridad mental.

---

8 https://www.youtube.com/watch?v=cEOS2zoyQw4 «Módulo 1 de taichí para principiantes» y Módulo 2 https://www.youtube.com/watch?v=enk0bOv-gF8

Es muy probable que los beneficios de practicar taichí para la salud mental y física te hayan convencido. Si bien no es única en su tipo, esta práctica puede aportar cambios significativos a tu vida si la integras a tu rutina de bienestar.

Fuente: https://www.shape.com/fitness/workouts/tai-chi-for-beginner

Actividad 5: Técnicas de visualización y respiración

«Todo el universo se rinde ante la mente cuando está en calma.»

Lao Tzu

Objetivo: está demostrado que los ejercicios de respiración favorecen la relajación y la sanación y reducen los niveles de estrés, al mismo tiempo que estimulan la imaginación. El acto de respirar, en efecto, nos sirve de motor a la hora de reconectar con nosotres mismes.

Contemos las respiraciones

Autoría: información sobre salud y derechos humanos.

Duración: 4 minutos.

Proceso:

Paso 1: Siéntate cómodamente, con la espalda recta y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante. Cierra los ojos con calma y haz unas cuantas respiraciones profundas.

Paso 2: Empieza el ejercicio sole, contando «uno» mientras exhalas. En la siguiente exhalación, cuenta «dos», y así sucesivamente hasta llegar a «cinco». Después, reinicia el conteo a partir de «uno» en la siguiente exhalación. Repite el ejercicio cinco veces. No cuentes más de cinco, y cuenta solo cuando exhales. Sabrás que te has distraído cuando termines contando hasta ocho, doce, o incluso más.

Respiración abdominal

Duración: 5 minutos, o el tiempo que necesites para sentirte en paz.

Proceso: siéntate cómodamente, apoyade en una silla y con los ojos cerrados. Respira profundamente, dejando que tus preocupaciones se vayan. Coloca tus manos sobre el abdomen, **respira profundamente por la nariz** e imagina el aire bajando por tu cuerpo hasta el centro de tu abdomen. Imagina que el abdomen se llena de aire, como si fuera un globo. Contén la respiración durante unos segundos y luego **exhala lentamente por la boca**, dejando salir toda la tensión del cuerpo. Si llegan pensamientos a tu mente, libérate de ellos pensando nuevamente en el aire que se mueve dentro y fuera del cuerpo.

Respiremos en la naturaleza

Duración: el tiempo que necesites para sentirte centrade y en calma.

Proceso: los árboles y la naturaleza son magníficas fuentes de energía para reconectarnos y sanar. Quítate los zapatos; pon los pies en el suelo si estás dentro de un local y no hay un entorno natural cerca. Respira profundamente e imagínate que tus pies son las raíces de un árbol que se anclan en la tierra. Siente la energía de la tierra a través de tus pies y exhala el estrés, la tensión y el dolor.

Creemos y mantengamos «nuestro» espacio seguro

Objetivo: crear un espacio donde les participantes que se sienten emocionalmente bloqueades y paralizades puedan hablar libremente sobre sus dificultades, de modo que todes prioricen el cuidado mutuo y los procesos colectivos de crecer, aprender y desaprender.

Autoría: información sobre salud y derechos humanos.

Duración: aproximadamente 12 minutos.

Proceso:

Paso 1: Ponte cómode y apoya los pies en el suelo. Siente y relaja tu cuerpo, cabeza, rostro, brazos, columna vertebral, estómago, nalgas, muslos y piernas. Decide si quieres cerrar los ojos o mantenerlos abiertos durante el ejercicio. Escucha atentamente la voz de la persona facilitadora.

Paso 2: Visualiza un lugar en el que, anteriormente, te hayas sentido en calma, seguridad y confianza. Este lugar debe ser el adecuado para ti y satisfacer tus necesidades: en él, no hay cabida para estímulos que te abrumen. Imagínate a ti misme en dicho lugar.

Tómate el tiempo necesario para visualizarlo en detalle: sus colores, formas, olores y sonidos. Imagina la luz del sol. Siente el viento y la temperatura.

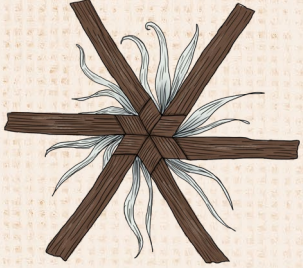
Sé consciente de lo que sientes al estar de pie, sentade o echade. Siente el contacto de tu piel y tu cuerpo con el ambiente. ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando el mundo es seguro y todo va bien?

En este espacio seguro puedes ver, oír, oler y tocar exactamente lo que necesitas para sentirte segure. Al quitarte los zapatos, quizás sientas cómo es caminar descalce sobre la hierba o la arena.

Puedes ir a este lugar siempre que quieras, cuántas veces sea necesario. El solo pensar en él te hace sentir más calma y confianza.

Permanece ahí cinco segundos más.

Después prepárate para volver a la sala: abre los ojos, estírate y haz lo que necesites para volver al aquí y ahora.



Actividad 6: Acupresión y posturas para aliviar el dolor y el estrés y equilibrar las emociones

Agarrar los dedos para mantener el equilibrio y contener las emociones

Objetivo: el siguiente ejercicio de acupresión se utiliza en la cultura indonesia para liberar y equilibrar la energía y manejar las emociones. En cada dedo hay un canal o meridiano de energía conectado a un grupo de órganos y emociones. Cuando los sentimientos son intensos o abrumadores, la energía puede bloquearse o reprimirse, provocando dolor o congestión en el cuerpo. Agarrar cada dedo mientras inhalamos profundamente puede aportarnos un sentimiento de liberación y sanación emocional y física.

Preparación: antes del ejercicio, entrega a cada participante las hojas de papel y los demás materiales.

Duración: 1 hora.

Proceso:

Paso 1: Primero, averigua si alguien está en situación de discapacidad: puede que este ejercicio resulte traumático o incómodo para algunas personas. Si identificas a une participante con diversidad funcional, habla con elle sobre el ejercicio y sugiere alternativas.

Materiales: una hoja de papel por participante • una mano dibujada en un papelógrafo (se señala qué emoción está vinculada a cada dedo) • crayones, lápices de colores, tintes o pintura para manualidades • cualquier material para manualidades que les participantes puedan utilizar para dibujar sus manos y colorearlas

Primera parte: conectémonos con nuestras manos: manos que agarran, sanan y se entrelazan (30 min)

Pide a les participantes que miren sus manos y pregúntales lo siguiente (15 min):

Q ¿Qué piensas cuando te miras las manos? ¿Qué significan para ti las manos?

Abre ahora un espacio de discusión que permita a les participantes concertarse entre sí a través de sus manos, pensamientos y emociones.

Paso 2: ejercicio individual. Pide a cada participante que dibuje su mano en el papel para reflexionar sobre la conversación anterior en torno al significado de las manos (15 min).

Segunda parte: presenta el ejercicio de agarrar los dedos (30 min)

Paso 1: Muestra a les participantes la mano dibujada en el papelógrafo. En ella se indican las emociones vinculadas a cada dedo.

Paso 2: Explica el ejercicio de agarrar los dedos utilizando aceites esenciales mezclados con un aceite portador. Cada participante puede frotar el aceite esencial en la palma de su mano y pasárselo por la nariz, inhalando y exhalando profundamente.

Agarra cada dedo con la otra mano durante 2 o 5 minutos. Puedes hacerlo con cualquiera de las manos. Inhala profundamente, reconoce y acepta tus sentimientos o emociones intensas o perturbadoras. Exhala lentamente y déjalas ir.

Imagínate que los sentimientos salen por tu dedo hacia la tierra.

Inhala armonía, fuerza y sanación. Exhala lentamente, liberando los sentimientos y problemas del pasado. Tal vez, mientras sujetas cada dedo, sentirás una especie de palpitación a medida que la energía y las emociones se mueven y se equilibran.

Puedes agarrar los dedos de otra persona que esté enfadada o molesta. Agarrar los dedos resulta muy útil con les niñes pequeñes que lloran o tienen un berrinche, o incluso con personas temerosas, ansiosas o enfermas.

He aquí las emociones que están vinculadas a cada dedo:

El pulgar: lágrimas, pena, tristeza, dolor emocional. Cuando lo agarramos, se transforma en sabiduría y compasión.

Dedo índice: miedo, pánico, terror. Cuando lo agarramos, se transforma en coraje y claridad.

Dedo medio: enfado, rabia, resentimiento. Cuando lo agarramos, se transforma en concentración, acción y pasión.

Dedo anular: ansiedad, preocupación y nerviosismo. Cuando lo agarramos, se transforma en paz y fuerza.

Meñique: falta de autoestima, victimismo. Cuando lo agarramos, se transforma en autoestima y autonomía.

Palma de la mano: paz, armonía, equilibrio, bienestar.

Apoya la mano en tu regazo y cruza los tobillos: sensación de protección (las puntas de los dedos se conectan como un aura).



Autocompasión

Objetivo: practicar la amabilidad contigo misme te ayuda a aceptarte tal y como eres y calmarte ante un error o dificultad. La autocompasión no solo nos ayuda a aceptarnos de manera consciente y tener mejor autoestima, sino que también puede cambiar para bien nuestra manera de ver la vida.

Autoría: Kristin Neff, principal investigadora de la autocompasión.

Duración: el tiempo que necesites para ti misme.

Proceso:

Primera parte: abrazarte

1. Rodea tu cuerpo con tus brazos, colocándolos de forma natural y agradable.
2. Apoya cómodamente las manos en los hombros o la parte superior del brazo.
3. Imagínate el tipo de abrazo que quieres. ¿Fuerte e intenso? o ¿suave y tranquilizador?
4. Aprieta lo necesario para crear la sensación que estás buscando.
5. Mantén el abrazo el tiempo que sea necesario. Repite afirmaciones dirigidas a ti misme, concentrándote en lo que te gusta de ti.
6. A algunas personas les relaja balancearse hacia delante y hacia atrás mientras se abrazan. Intenta hacerlo.
7. Si no quieres abrazarte, acarícíate los antebrazos o los hombros de forma relajante, como si te estuvieras masajeando suavemente.

Segunda parte: el abrazo mariposa y las afirmaciones

Duración: 5 a 8 minutos.

Este ejercicio tiene como objetivo profundizar y afianzar sentimientos y mensajes positivos. Se basa en la desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares (EMDR, por sus siglas en inglés), un método para procesar los traumas. Dicho método utiliza la estimulación física bilateral (en este caso, los golpecitos), la cual, combinada con mensajes verbales positivos, intensifica y afianza las emociones positivas.

Pon la palma de tu mano derecha en tu hombro izquierdo. Pon la palma de tu mano izquierda en tu hombro derecho. Elige una frase que te dé fuerza, como «desempeñé bien el papel de ayudante». Primero, di la frase en voz alta y pasa tu mano derecha por tu hombro izquierdo; después, tu mano izquierda por tu hombro derecho.

Hazlo diez veces seguidas, cinco en cada lado, repitiendo cada vez las frases en voz alta.



Disminución progresiva de la tensión muscular

Objetivo: calmar a les participantes que están nervioses.

Duración: 15 minutos.

Proceso: cuando alguien tiene ansiedad, su cuerpo se tensa, lo que genera síntomas de dolor en los hombros, el cuello o la espalda, o tensión en la mandíbula, los brazos o las piernas. Aunque suene redundante, para enseñarnos a nosotres mismes a disminuir progresivamente esta tensión, hay que empezar por tensar y relajar ciertos grupos musculares.

Concéntrate en la diferencia de sensaciones entre un músculo tenso y uno relajado. Practica con distintas partes del cuerpo: la cabeza, la cara, el cuello, el hombro, la espalda, el estómago, las nalgas, los brazos, las manos, las piernas o los pies. Aumenta la tensión y mantente así por 5 segundos; después libera la tensión y mantente así por 10 segundos más. Encuentra el ritmo adecuado para ti. Aumenta y suelta la tensión diez veces en cada grupo de músculos, haciendo una breve pausa a la mitad del ejercicio.

Concéntrate en los dedos del pie; haz que apunten hacia abajo todo lo que puedas. Siente la tensión y libérala.

Observa todo tu cuerpo. ¿Todavía sientes tensión en alguna parte? Repite el ejercicio donde sientas tensión.

Visualiza cómo la relajación se extiende por todo tu cuerpo. Tu cuerpo se siente caliente, quizás un poco más pesado, más relajado.

Técnicas de liberación emocional - golpeteos y cambios

Objetivo: ayuda a desbloquear y soltar las emociones intensas, así como a atenuar los síntomas asociades al dolor de cabeza y de otras partes del cuerpo. Al localizar los puntos de acupresión de los meridianos de tu cuerpo y tocarlos repetidamente con la punta de los dedos, puedes reducir el estrés y favorecer la circulación saludable de energía.

Autoría: desarrollado por Gary Flint (Doctor en Filosofía).

Preparación: coloca en la sala un póster o una imagen de los puntos de acupresión que se usan en la metodología EFT (Emotional Freedom Techniques o técnicas de liberación emocional).

Duración: 45 min.

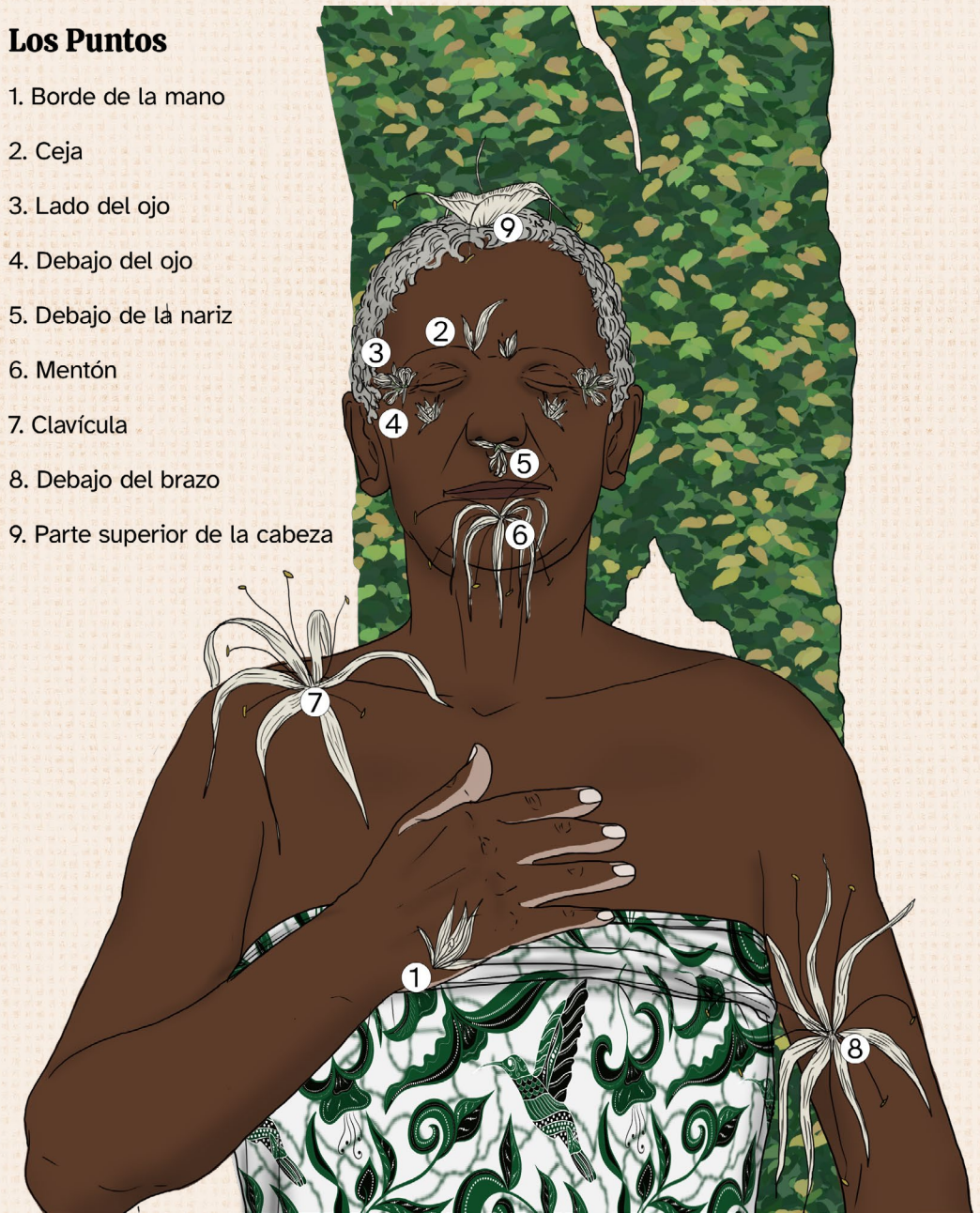
Materiales: póster o imagen de los puntos de acupresión • aceites esenciales • música relajante (si deseas)

Proceso:

Paso 1: Pide a les participantes que identifiquen su emoción principal o elijan en qué problema, o preocupación para centrarse. Seguidamente, les participantes deben indicar cuán intensa es en una escala del 1 al 10 (0 significa que no tienen ansiedad y 10 que tienen muchísima).

Paso 2: Pide a les participantes que creen un «lema» que deberán recitar mientras se dan golpecitos. He aquí un ejemplo: «aunque tengo este problema, estoy bien, acepto cómo me siento y me permite a mí misme relajarme».

Paso 3: Pide a les participantes que toquen sus puntos de acupresión entre siete y nueve veces mientras repiten su «lema». Deben repetir la actividad hasta que el nivel de ansiedad baje a 0 o 2.



Activity 7: Journaling/journal therapy

«La escritura es terapéutica. Es un buen antídoto contra las heridas. Es nuestra compañera ante cualquier cambio difícil.»

Julia Cameron

Objetivo: con la terapia del diario[9], las personas tienen la oportunidad de escribir libremente. Al dialogar con sus problemas y preocupaciones mediante la escritura, puedan procesarlos y acercarse a la tan anhelada sanación. Gracias a este ejercicio, todes pueden reflexionar de manera introspectiva a medida que escriben de forma consciente.

Nota para la persona facilitadora: la terapia del diario goza de gran popularidad entre las personas que están en proceso de sanación. Este ejercicio les permite lograr un mayor nivel de consciencia y compresión de sus problemas, fomenta el cambio y el crecimiento personal, y contribuye al autoconocimiento. Se ha observado que la escritura tiene propiedades sanadoras, ayuda a liberar tensiones y aporta claridad frente a los problemas.

La práctica enfocada e intencionada de la escritura reflexiva tiene el propósito de mejorar el bienestar y la salud emocional, física y espiritual. Sin embargo, la terapia del diario difiere del acto de escribir un diario personal: este último consiste únicamente en narrar acontecimientos y experiencias personales, y necesariamente conlleva un proceso terapéutico. La terapia que aquí buscamos describir, no obstante, tiene las mismas características que la terapia artística o la musicoterapia.

Nota para la persona facilitadora: al final de cada sesión o proceso colectivo, la persona facilitadora puede asignar tareas de escritura a les participantes; los

9 También conocida como journaling o, simplemente, terapia de escritura.

resultados de las tareas pueden abordarse en la sesión siguiente. El diario no tiene que ser escrito: la persona puede grabar su voz, dependiendo de sus habilidades o de cuál cómoda se sienta.

Un sinónimo que podemos emplear es «terapia de escritura».

Proceso: existen muchas formas creativas y valiosas de utilizar este tipo de terapia. Les participantes pueden dirigirse a quien deseen: personas que conozcan, alguien que haya fallecido o sus otres «yo» internes. Para empezar el proceso de sanación mediante la escritura del diario, debe considerarse lo siguiente:

- El proceso ha de ser privado y los materiales deben guardarse en un lugar seguro.

- Les participantes deben guardar lo que escriban —cuando consideren que es pertinente hacerlo— y leerlo nuevamente más adelante. El proceso de leer otra vez lo que escribieron puede motivarles a escribir más, y también les permite ver cuánto han avanzado.

- El uso de escritura cronometrada puede ser beneficioso para les participantes, pues ayuda a evitar bloqueos y, cuando es necesario, facilita la conexión con el subconsciente.

- Les participantes deben ignorar a su «crítico interno» y resistir la tentación de modificar lo que están escribiendo. El objetivo de la escritura terapéutica no es la perfección, sino la autenticidad plena.

- Les participantes deben aceptar con sinceridad sus pensamientos y sentimientos, pues este ejercicio debe llevarles a la sanación. Solo avanzarán cuando su «ser verdadero» esté plasmado en su escritura.


Parte 4
Abramos nuestra mente y seamos más conscientes

«Compartimos un interés común: la supervivencia. No podemos perseguirlo si nos aislamos de les demás cuando sus diferencias nos incomodan.»

Audre Lorde

En este capítulo, seguimos presentando perspectivas feministas para explorar el poder, el privilegio, la interseccionalidad, la opresión y la liberación. Este recurso se basa en la premisa conceptual de que las mujeres tienen identidades y experiencias múltiples. Las categorías de «mujer», «indígena» o «persona LGBTIQ+» se entrelazan con historias personales de opresión y explotación racista, colonialista, patriarcal y capitalista. En las siguientes líneas, abordaremos un amplio abanico de temas y compartiremos el brillante trabajo de la organización de apoyo al movimiento feminista Just Associates.

El poder

El poder es...

...Dinámico y fruto de las relaciones humanas.
Las relaciones de poder desiguales y las creencias que las sostienen siempre están cambiando y cuestionándose.

...Un concepto que no podemos calificar como «bueno» o «malo».
Depende de cómo se utilice y para qué. El poder establecido a menudo es opresivo, desigual y violento, pero, al transformarlo, podemos lograr cambios profundos para bien.

...Sistémico y estructural.
Las relaciones de poder desiguales están muy arraigadas en la sociedad y son perpetuadas por nuestras instituciones. No están presentes solo en las interacciones humanas.

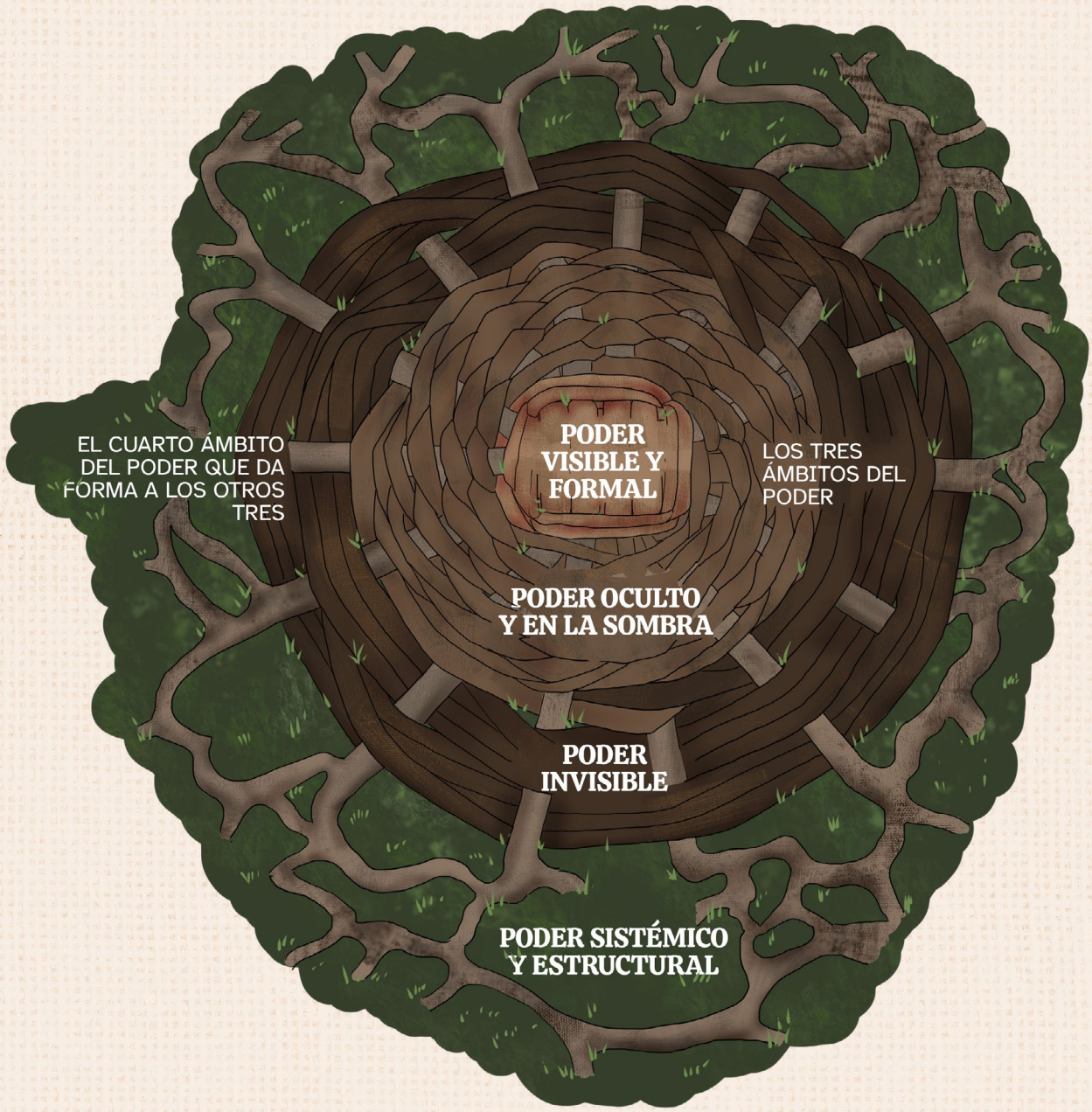
...Un cuadro con muchos matices.
Nos afecta de diversas maneras: discriminación, exclusión, represión... pero también de formas invisibles, como ocurre con las ideas y creencias que internalizamos.

...Como un líquido que corre por nuestras venas.
A menudo, no somos conscientes de las normas, los valores y los comportamientos condicionados que internalizamos desde que nacemos y a través de las narrativas y la desinformación promovida por poderosos intereses.

...Un pilar que se cimenta en la violencia.
El poder desigual tiene como sostén una mezcla de coerción, amenazas y violencia. La resistencia y los esfuerzos de cambio, por su parte, se ven enfrentados a reacciones violentas.

...Es proceso omnipresente.
El feminismo nos enseña que lo personal es político y que el poder se manifiesta de manera fluida en los espacios público, privado e íntimo.

...Interseccional
Las relaciones de poder desiguales engloban las categorías de género, raza, grupo étnico, clase, ubicación geográfica, capacidades y muchos otros factores, por lo que, para crear movimientos sólidos, resulta imprescindible un enfoque interseccional.



Fuente: JASS Associates – Poder https://justassociates.org/big-ideas/power1/

El poder establecido y el poder transformador no son dos ámbitos distintos: están presentes en todas partes. Así como el poder establecido puede estar presente en nuestras organizaciones y nuestro liderazgo, el poder transformador puede existir en las grietas y oportunidades de cambio que encontramos en las estructuras de poder dominantes.

Poder establecido:

- Se refiere a las formas de poder negativas y opresivas que solemos asociar con la idea misma de poder.
- Explota o controla a las personas al establecer normas, dictar quién tiene acceso a los recursos y establecer lo que se considera como «normal».
- Busca que todos se ciñan a la norma mediante diversas formas de recompensa y castigo, dominación y coacción. La violencia, o la amenaza de violencia, impide el cambio. Hay una continua oposición entre quienes tienen el poder y quienes que buscan el cambio.

Poder transformador:

- Es el poder individual y colectivo que empleamos para crear movimientos.
- Emana de la construcción del conocimiento, las perspectivas y las fuerzas colectivas.
- Motiva a las personas y movimientos a resistir, combatir, comprometerse y, al final del camino, cambiar las formas opresivas de poder.
- Desarrolla nuestra visión del cuidado y propicia la sanación de las personas y el planeta.

Poder transformador

Poder interior	La autoestima y autoconocimiento. Basado en la premisa de que la dignidad es inherente a la vida humana, el poder interior constituye la capacidad de valorarse a une misme, pensar de forma independiente, desafiar lo establecido y buscar la plenitud. Cuando los esfuerzos organizativos de base son eficaces, las personas pueden reafirmar su propio valor, aprovechar sussueños y esperanzas, y descubrir formas de poder individual y colectivo.

Poder «con propósito»	El potencial único que tiene cada persona para hablar, actuar y forjarse el mundo y la vida que desea. Al desarrollar el liderazgo a favor de la justicia social, se nos presenta la oportunidad de adquirir nuevas habilidades, más conocimientos y mayor conciencia: se abre la posibilidad de la acción conjunta. El poder «con propósito» constituye un antídoto contra la resignación y el abandono político.
Poder «colectivo»	La fuerza colectiva que logramos cuando encontramos puntos en común y formamos comunidades de la mano. El «poder colectivo» —basado en la colaboración, las alianzas y la solidaridad— multiplica el talento, los conocimientos y los recursos individuales. Así pues, es el catalizador de un mayor impacto.
Poder «con razón de ser»	El poder «con razón de ser» engloba todas las visiones, valores y reivindicaciones que orientan nuestro trabajo y sirven de base para la elaboración de estrategias y alternativas. Es aquello que nos permite imaginar el mundo que anhelamos.

Opresión, privilegios, participación, liberación

Opresión

Este recurso está pensado para descentralizar a las ONG. Asimismo, pone de relieve las historias excepcionales de las mujeres y los grupos comunitarios que son partícipes del proceso de influencia. Reconocemos también que dichos grupos —sobre todo, aquellos que están en África— han ocupado históricamente espacios que se han visto afectados por el sistema de poder dominante. La función de las ONG en el proceso de influencia lleva consigo connotaciones de poder, mientras que el papel de las mujeres y otros grupos comunitarios todavía está teñido de prejuicios sobre su presunto estatus subordinado.

Participación

Las metodologías de acción participativa feminista tienen el propósito de propiciar relaciones de colaboración para activar el poder de las mujeres, darles mayor visibilidad y fortalecer su capacidad de acción. Como se mencionó al principio, dichas metodologías se basan en la «pedagogía del oprimido» de Paulo Freire, un marco filosófico según el cual solo es posible lograr el cambio social a través del diálogo y la «concientización»; en tal sentido, las personas marginadas deben llevar a cabo un trabajo de análisis crítico y organizarse para cuestionar sistemas y prácticas económicas, sociales y políticas injustas y poco democráticas (Freire, 1970). Este autor argumenta, pues, que los procesos políticos deben estar acompañados de un análisis crítico y continuo de la distribución de poder.

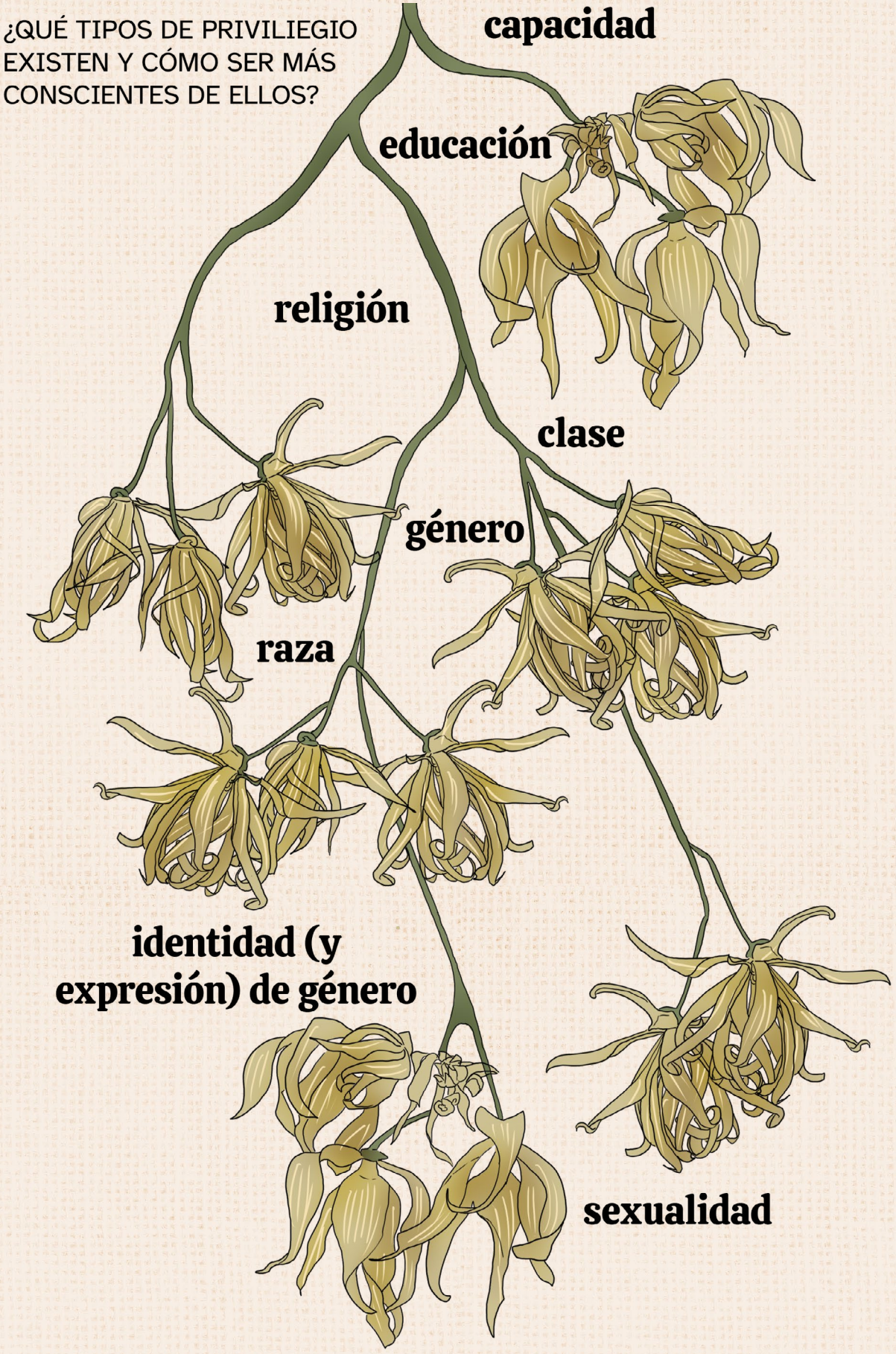
Liberación

La liberación se entiende como la emancipación de todo tipo de opresión. Si bien este concepto se originó en el Movimiento de Liberación de las Mujeres de la década de 1960 en Europa (Gershon, 2020), la canasta evita universalizar las experiencias de las mujeres blancas, así como suponer que todas las mujeres del mundo se enfrentan a las mismas opresiones. Nosotras, más bien, reconocemos las experiencias de las mujeres negras e indígenas: somos conscientes de que, en su situación, las categorías de género y raza se intersecan.

Para lograr la liberación de las mujeres y otros grupos marginados, se necesitan procesos de emancipación que exploren sus experiencias y conocimientos de vida. El presente recurso se basa en la premisa de que la liberación de las mujeres todavía parece lejana: la desigualdad de género sigue estructurando sus experiencias y creencias personales. Hemos observado que, en la mayoría de los recursos y estrategias de influencia, las experiencias masculinas se universalizan, lo que contribuye a que se perpetúen las desigualdades.

Privilegios

El poder del privilegio define las ventajas políticas, sociales y económicas, así como las facultades que una persona tiene gracias a su identidad social. La siguiente ilustración nos permite debatir sobre los privilegios.



Autoría: Biblioteca universitaria de la Universidad Rider.[10]

---

10 https://guides.rider.edu/c.php?g=926249&p=6675690

Activity 1: Caminando con poder

Objetivo: haz que les participantes «se pongan en los zapatos» de otres y entiendan lo que significa no tener poder, o tener mayor poder por motivos de género, raza, grupo étnico, ocupación, nivel de instrucción, situación de discapacidad, edad, salud, etc. De esta forma, todes entenderán cómo el poder puede dictar a qué desafíos nos enfrentamos: serán más conscientes de las dinámicas de poder que existen dentro las comunidades y nuestras organizaciones, y también entre las mismas. Esperamos que así se sientan motivades para apoyar a quienes carezcan de poder.

Preparación: esta actividad puede hacerse sobre un tablero si hay poco espacio o si les participantes tienen movilidad reducida. Dibuja una cuadrícula en un papelógrafo. Cada participante saca de la bolsa o el recipiente una tarjeta que narra la historia de un personaje ficticio; si está de acuerdo con lo que dice la tarjeta, debe pegar una nota adhesiva en la cuadrícula.

Duración: 1 a 2 horas.

Materiales: tarjetas dobladas sobre personajes ficticios que se propusieron anteriormente (la lista de posibles personajes ficticios está en la sección de Anexos)
• bolsa o recipiente de la/del cual les participantes puedan sacar las tarjetas (si fuera posible)

Proceso:

Paso 1: Crea un conjunto de roles o personajes relacionados con el contexto cultural de les participantes y los temas que se estén abordando. Pide a cada participante que saque una tarjeta de la bolsa o del recipiente.

Nota para la persona facilitadora: los personajes serán anónimos hasta el final de la actividad. Pide a les participantes que se pongan en fila une al lado del otre en el centro de la sala.

Es mejor hacer este ejercicio al aire libre, de modo que les participantes puedan moverse libremente.

Paso 2: Menciona algunas características o identidades para que les participantes den un paso hacia atrás o adelante, o se mantengan en el mismo sitio.

He aquí algunos ejemplos:

1. Da un paso hacia delante si has tenido o vas a tener la oportunidad de completar tus estudios.

2. Da un paso hacia delante si no te preocupa no tener suficiente comida.

3. Da un paso hacia delante si ganas suficiente dinero como para que tú y tus hijes puedan vivir bien.

4. Da un paso hacia delante si sabes cuándo vas a tener hijes y cuántes vas a tener.

5. Más de un tercio de las mujeres y las niñas a nivel mundial son víctimas de violencia. Da 2 pasos hacia atrás si eres mujer.

6. Da un paso hacia delante si vives en un entorno amoroso.

7. Da un paso adelante si la sociedad te acepta tal y como eres.

8. Da un paso hacia atrás si ocultas tu identidad.

9. Da un paso hacia atrás si eres víctima de violencia o agresión.

10. Da un paso hacia delante si puedes elegir dónde vivir.

11. Da un paso hacia delante si puedes obtener un préstamo bancario para lanzar un negocio.

12. Ha habido una inundación. Da 2 pasos hacia atrás si tu subsistencia depende de las lluvias.

13. Da 2 pasos hacia delante si eres feliz y prácticamente no sufres de estrés.

14. Si tienes el papel de tomar decisiones en tu comunidad, da un paso hacia delante.

15. Si puedes decidir cómo se gasta el dinero en tu hogar, da un paso hacia delante.

16. Si tienes una cuenta bancaria e ingresos fijos, da un paso hacia delante.

17. Si no tienes acceso a servicios de salud básicos cuando los necesitas, da un paso hacia atrás.

18. Si puedes conocer más sobre el mundo que te rodea a través de la prensa, la televisión o la radio, da un paso hacia delante.

19. Si tienes la posibilidad de divertirte, por ejemplo, en el cine o pasando tiempo con tus amigues, da un paso hacia delante.

20. Si no posees tierra o propiedades, da un paso hacia atrás.

Paso 3: Al final de esta actividad, les participantes se dividirán en 3 grupos: les de adelante («les más privilegiades»), les del medio y les de atrás («les menos privilegiades»). Pregunta a todes qué sienten como miembres de sus respectivos grupos, y resume sus respuestas en torno a los conceptos de identidades múltiples, poder y privilegio.

Paso 4: repaso y aprendizaje (*ver, pensar, actuar*)

Pide a les participantes que se queden donde están y hazles las siguientes preguntas (insiste en que deben mencionar su papel antes de responder):

1. Ver
    - ¿Qué ves?
    - ¿Cómo te has sentido al moverte hacia delante? ¿Y al quedarte atrás?
    - ¿Cómo te sientes en tu posición actual (adelante, en el medio o atrás)?
2. Pensar (cuando les participantes están aún de pie o ya sentades en sus asientos)
    - ¿En qué te hace pensar esta actividad?
    - ¿Cómo hemos vivido el poder o la falta del mismo en nuestras vidas o en el trabajo?
    - ¿Qué ocurre cuando no pensamos en el poder, es decir, el poder que tenemos o el que otros tienen?
    - ¿En general, cómo se relaciona el poder con la resiliencia de las personas y con el cambio climático?
3. Actuar
    - ¿Cómo se relaciona esta actividad con nuestro trabajo con las comunidades y nuestra función como profesionales del desarrollo? ¿Cómo utilizamos nuestro poder? ¿Cómo analizamos las dinámicas de poder en las comunidades donde trabajamos?
    - ¿Qué ocurre cuando las personas con poder dominan el debate?

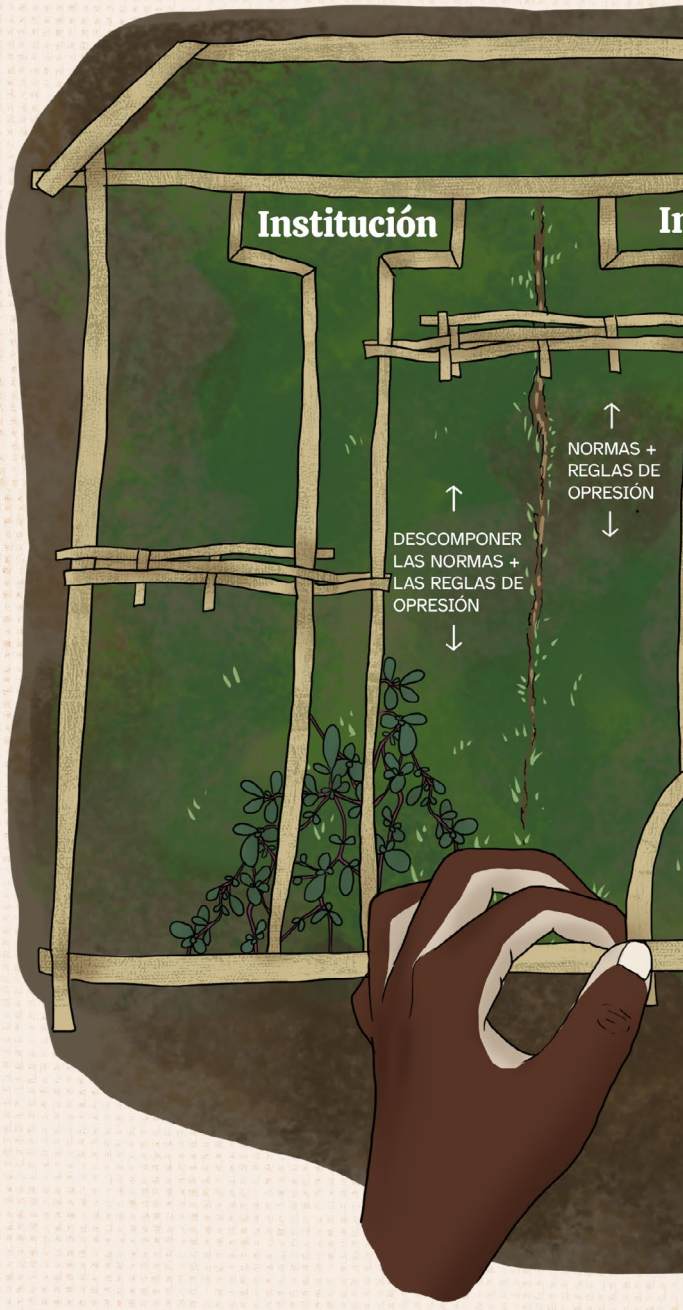
- ¿Qué función tenemos nosotres y nuestros programas a la hora de perpetuar o cuestionar las diferencias que provoca el poder?



Actividad 2: La casa del amo: «poder y patriarcado»

Actividad de nivel inicial, diseñada para ayudar a les participantes a pensar y entender el patriarcado y los distintos sistemas de opresión. Ambos se visualizan en la denominada «casa del amo».

Objetivo: entender y analizar cómo las dinámicas y narrativas invisibles de poder tienen un papel importante en la formación de nuestras ideas y creencias sobre ciertos aspectos de nuestras vidas, como el patriarcado. Este ejercicio en dos partes ayuda a les participantes a reflexionar sobre dónde han aprendido a ser «mujeres» y «hombres», y a hacer un análisis de las normas de género para entender el patriarcado como un sistema («la casa del amo»), y no simplemente como una experiencia individual. Además, reta a les participantes a pensar sobre cómo elles, en mayor o menor medida, contribuyen a la construcción y la perpetuación del patriarcado.



Hay varias formas de aplicar este ejercicio:

1. Facilitar una lluvia de ideas con todo el grupo.

2. Usar como ejemplo la historia una mujer para fomentar la discusión. Para algunos grupos, convendría contar una historia que demuestre cómo las instituciones y creencias patriarcales afectan la vida de una mujer en concreto. Al ser menos abstracta, tal narración permitiría que les participantes hagan conexiones y análisis con mayor rapidez.

Autoría: recurso creado por Koni Benson, Shereen Essof y Anna Davies-van Es; inspirado en el concepto de «casa del amo» creado por Audre Lorde, caja de herramientas WERise de Just Associates (JASS).

Duración: 3 horas. No obstante, el ejercicio puede durar un día entero, dependiendo de cuán profundo vaya a ser el análisis.

Materiales: hojas de papel («ladrillos») de 5 o 6

colores distintos, papelógrafo para el techo y las paredes, tijeras, tiras de papel blanco para los mecanismos y una tarjeta de un color para cada participante • mucho espacio libre en la pared para construir la casa (debe ser visible para todes les participantes) • información complementaria sobre la casa del amo de Audre Lorde.

Preparación: Empieza la actividad construyendo «los techo y las paredes» de la casa: crea el diseño de la misma con tiras de papel. El diseño debe ser lo suficientemente grande como para que puedan colocarse dentro de él los trozos de papel que servirán como ladrillos a la hora de construir las paredes de la casa.

Los ladrillos vienen de cada grupo y se colocan dentro del diseño de base para «crear» una imagen del patriarcado. No utilices palabras con las que quizás no estás familiarizade, como «patriarcado» o «institución», al principio de la actividad.

Descifremos el patriarcado: la casa del amo, parte 1 (2 horas)



Proceso:

Al grupo:

Explícales el propósito general de la dinámica y recuérdales el ejercicio. Por ejemplo, vamos a construir una casa para hacer un análisis reflexivo sobre las fuerzas que afectan las vidas y el papel de las mujeres en el mundo.

Preguntas para el grupo:

¿De dónde proviene nuestro conocimiento del mundo?, ¿dónde aprendemos los comportamientos que debemos adoptar como mujeres y hombres? y ¿de dónde nos llegan estos mensajes?

Nota para la persona facilitadora: puedes darles algunas ideas de guía (por ejemplo, «aprendemos en el colegio, la iglesia o el hogar»).

Anota todas las respuestas en el papelógrafo y después señala cuáles van a orientar el análisis. Selecciona las instituciones clave del patriarcado, como la familia, la comunidad, la religión, la educación, la cultura o tradición, el

estado, nuestras organizaciones y los medios de comunicación.

Cada una de las instituciones que se elijan se convertirá en un pilar de la casa. Para empezar, escribe los nombres en las tarjetas y alinéalas debajo del borde del techo.

En pequeños grupos: les participantes se dividen en grupos reducidos.

Asigna a cada grupo instituciones distintas y dales un conjunto de «ladrillos» de colores (trozos de papel). Después, indícales que deben identificar las «reglas» que promueve la institución —de forma directa o indirecta— sobre los comportamientos que las mujeres y los hombres deben o no adoptar. Los grupos deben resumir cada uno de los puntos clave de su «ladrillo» de color (trozo de papel).

Al grupo:

1. Los grupos comparten sus ideas y van pegando sus ladrillos a modo de índice mientras van explicando sus puntos clave. Una vez terminado, las «reglas» de la casa del amo están listas.

2. Hazles preguntas claves a los grupos mientras comparten sus ideas: ¿qué dicen estas instituciones sobre el comportamiento de las mujeres y los hombres?, ¿qué podemos y no podemos hacer?, ¿cómo se imponen estos comportamientos? y ¿qué pasa cuándo escapamos de estos muros?

Nota para la persona facilitadora:

- Incluso cuando les participantes comparten muchas similitudes, sus experiencias son distintas y varían según su raza, origen étnico, clase social, edad, sexualidad, religión, etc.

- Intervén para que el análisis colectivo sea la base del debate principal. Por ejemplo, puedes preguntar:

    Q ¿cómo la clase social, la raza, el origen étnico y la religión se manifiestan en la casa del amo?

    Q ¿cuándo nos afectan estas intersecciones?

Profundiza sobre las intersecciones en *La casa de las opresiones múltiples*. Consulta los paquetes *Feminismos y Análisis feminista* en la caja de herramientas *We Rise*.

En tiras de papel blanco y a medida que el debate se desarrolle, las personas facilitadoras van apuntando los mecanismos que se usan para imponer los comportamientos escritos en los muros de la casa (violencia o miedo, por ejemplo).

Mientras el grupo observa la casa ya terminada, planteamos una pregunta para empezar la reflexión colectiva: ¿qué vemos?, ¿cómo se relacionan y sostienen las instituciones?, ¿qué significado tiene esta casa para nuestras vidas?

Descifremos el patriarcado: la casa del amo, parte 2 (1 hora)

Individualmente: explica que la siguiente parte será anónima y se utilizará más adelante para reflexionar a un nivel más profundo. Pide a les participantes que piensen en estas preguntas: ¿cómo es mi vida dentro de la casa del amo y cómo me afecta vivir allí? y ¿cómo contribuyo a construir y mantener la casa? Diles que escriban sus respuestas en una tarjeta (y que no pongan sus nombres).

Ubica una caja al centro del salón y deposita allí las tarjetas. Cuéntales que las leeremos al inicio del día siguiente o en otro momento del proceso.

Al grupo:

¿Qué aprendimos?: podrías preguntarles: ¿qué significaría destruir la casa del amo? o ¿cómo podríamos derribar esos muros? A partir de sus sugerencias, haz un resumen y resalta la importancia del poder colectivo y la solidaridad sin que importen las «diferencias».

Actividad 3: Poder visible, oculto e invisible

Objetivo: explorar y desentrañar las maneras en las que el poder —ya sea visible, oculto o invisible— condiciona el trabajo organizativo de un grupo en torno a un tema específico.

Autoría: JASS Associates de la mano de jóvenes activistas de los laboratorios Actua.pe, liderados por Elena Mejia Julca e Isabel Crabtree-Condor.

Duración: 1 hora.

Materiales: dibuja icebergs en el papelógrafo o utiliza otra metáfora que tenga sentido para tu grupo (por ejemplo, una montaña, un árbol, una cueva o la superficie de la tierra). Recuerda que el objeto debe contar con una superficie visible y, a su vez, una gran parte oculta. La metáfora debe resultar funcional para tu contexto y grupo.

Introducción: las tres caras o áreas del poder

El poder visible es la expresión de la autoridad y —valga la redundancia— el poder que el público percibe y legitima mediante las instituciones políticas, económicas y sociales. Este fenómeno está estrechamente relacionado con el poder que emana de la toma de decisiones formales, las cuales se alinean con las reglas, normativas, estructuras y procedimientos que responden, principalmente, a los intereses de los gobiernos locales, municipales o regionales, así como a otras estructuras gubernamentales, como los organismos regionales e internacionales. La incidencia política, las campañas, el voto estratégico y la presentación de candidaturas pueden influir en este poder visible.

El poder oculto es aquel que define la agenda política, controla los procesos de toma de decisiones e influye tanto en las decisiones finales como en quién tiene la autoridad para tomarlas. Este poder está en manos de élites, grandes empresas y otras instituciones que buscan proteger sus intereses y mantener sus privilegios; asimismo, puede llegar a perpetuar la exclusión de ciertos grupos si estos representan una amenaza para sus intereses. Con el tiempo, es posible cambiar y hasta invertir el poder invisible gracias al esfuerzo colectivo de organizaciones y movimientos que colaboran con personas cuyas vivencias son el reflejo de problemáticas graves, como la pobreza. Cuando se llevan a cabo actividades de organización e incidencia y campañas, las problemáticas que enfrentan cobran mayor visibilidad y legitimidad; tal trabajo suele poner de manifiesto la manipulación que se orquesta en la oscuridad. Por otro lado, cuando se invierte este tipo de poder, las personas se ven en mejores condiciones para exigir respeto en los espacios donde el poder es visible. Tanto el

poder visible como el invisible pueden, no obstante, resultar opresivos.

El poder invisible establece los límites de lo que se considera aceptable. Si bien perpetúa y legitima las injusticias que están arraigadas en nuestras estructuras sociales e institucionales, lo que perjudica el bienestar de las personas, es posible combatirlo a través de procesos de concientización y sensibilización. Cuando esto ocurre, nuestra forma de ver el mundo se transforma, al igual que nuestra relación con les demás y con el sistema que nos rodea.

Proceso:

Paso 1: Divide a les participantes en grupos de 3 o 4 personas.

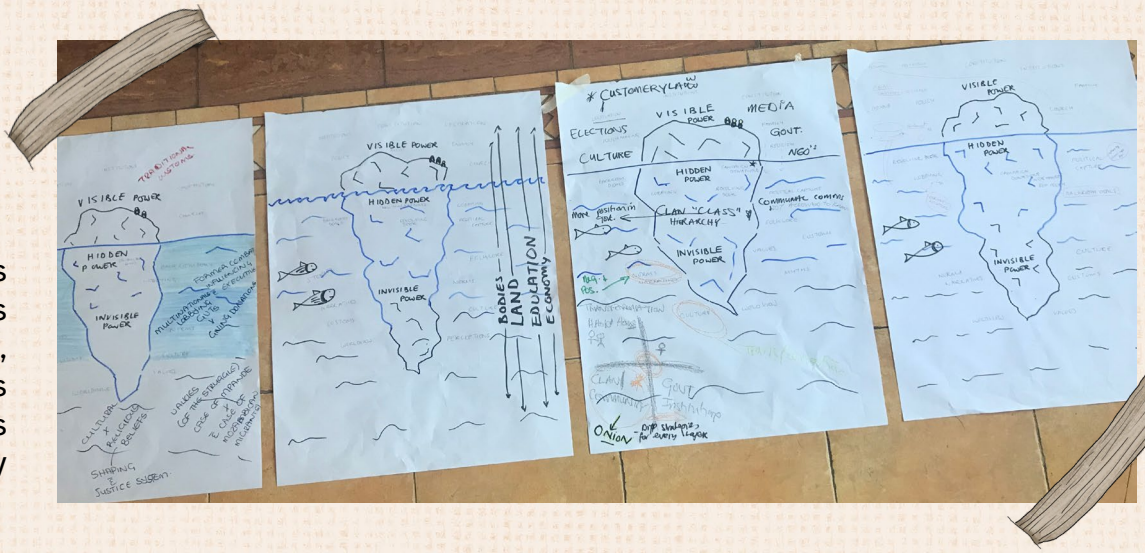
Paso 2: Con el papelógrafo preparado, invita a los grupos a utilizarlo para explorar los diversos niveles de poder que engloba la problemática que les afecta.

Paso 3: Pídele a alguien que comparta su experiencia a detalle para iniciar el debate. Recomendamos explicarles a todes la dinámica antes de que empiece la sesión, de modo que se sientan cómodes cuando les toque compartir sus respectivas experiencias.

Paso 4: Para continuar, las demás personas pueden participar desde sus propias experiencias. A través de este enfoque, es posible trazar conexiones entre los diferentes tipos de poder que afectan las luchas en diversos contextos.

Paso 5: He aquí algunas preguntas de guía:

- **Q** ¿Cómo has tenido que lidiar con el poder que se manifiesta en distintos niveles a la hora de realizar tu trabajo organizativo?
- **Q** ¿Cómo te fue en el proceso?
- **Q** ¿Qué aprendiste sobre los diversos tipos de poder y de qué manera influirá esta lección aprendida en tu manera de organizarte?



[Imagen: icebergs que muestran las instituciones visibles, las fuerzas ocultas que dictan lo que nos ocurre y las normas y culturas invisibles.]

Parte 5

Compartamos nuestras narrativas e historias



«Aunque no los llamáramos narrativas, siempre me he visto forzada a lidiar con percepciones, ideologías y mitos pensados para relegar a ciertas personas a la condición de «otro». [...] En la práctica, tal situación amerita que trabajemos de la mano con los movimientos que respaldamos; de este modo, podremos garantizar que sus estrategias y tácticas no pasen por alto las distintas formas en las que se manifiestan los poderes oculto e invisible: las normas, creencias y valores que estructuran nuestra comprensión del mundo e influyen en las agendas políticas. Este último punto ha de ser, pues, el eje central de nuestros esfuerzos por transformar las creencias y valores en los que se sustenta la política».

Phumi Mtetwa, Just Associates (JASS)[11]

Es muy amplia la variedad de historias, frases, imágenes, videos, memes, contenidos en línea y conversaciones cara a cara que construyen las narrativas. En ellas se anidan ideas profundamente arraigadas sobre lo que son la sociedad y la humanidad.

En la presente sección, vamos a explorar algunas herramientas para comprender mejor qué son las narrativas, cómo funcionan y cómo afectan nuestras vidas, trabajo y formas de organizarnos. Asimismo, veremos cómo pueden llegar a ser la fuerza catalizadora de nuevas ideas y lugares de acción colectiva. Gracias al trabajo con las narrativas, contamos con instrumentos para crear sistemas de historias que fomenten la unión y no las divisiones.

Autoría: esta sección reúne el trabajo de incontables profesionales que se dedican a transformar narrativas, como les que figuran en la antología El poder de las narrativas y la acción colectiva (Vol 1 y Vol 2).

11 One Think Thanks. Phumi Mtetwa: the Black Feminist Queer Internationalist. Disponible en: https://onthinktanks.org/articles/phumi-mtetwa-the-black-feminist-queer-internationalist/

Construyamos el poder narrativo a través de la acción colectiva

Narrativas = poder

Las narrativas son una manifestación de los poderes oculto e invisible, los cuales definen lo que se considera normal y natural, quién es aceptable y qué es posible. Constituyen un entramado de historias que nos rodean y nos ayudan a dar sentido al mundo. A la hora de transformar estas narrativas, nuestro trabajo consiste en replantear lo que «sabemos» sobre un tema crítico; por ejemplo, preguntarnos cuál es el papel de la mujer en una determinada sociedad. Es a través de las narrativas que se transmiten las normas sociales.

El poder de las narrativas a través de la acción colectiva del cuidado feminista.

Son muchas las rutas que une puede tomar para invertir las narrativas. El cómo y con quién recorras el camino que elijas también definirán quién podrá verse reflejade en la nueva narrativa que deseas compartir. La transformación del poder a través de las contranarrativas es crucial, pero tiene sus limitaciones, ya que siempre surge como respuesta o reacción, lo que a menudo termina reforzando el mensaje de tu oponente y perpetuando la misma dinámica de poder. Tal vez deberíamos centrar nuestros esfuerzos en la acción colectiva para crear o fortalecer narrativas que reflejen auténticamente nuestros valores y principios. Al encarnar dichos valores en nuestra vida cotidiana, ya sea mediante acciones grandes o pequeñas, no solo generamos confianza, sino que damos vida tangible a las nuevas narrativas. Y, de hecho, solemos ser más persuasives al mostrar que el cambio es posible en lugar de insistir en cuán urgente es.

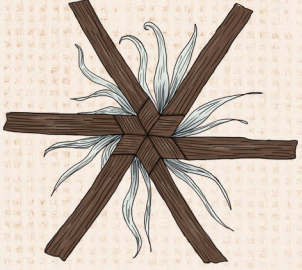
Los valores guían la acción colectiva y refuerzan las narrativas.

Si bien, en tiempos de crisis, las narrativas que apelan al miedo suelen resultar más atractivas, también lo son aquellas que fomentan la esperanza y la empatía. No se trata de decirle a la gente qué hacer, sino de comprender que sus creencias responden a razones particulares. Los valores nos permiten forjar conexiones más profundas. A menos que escuchemos mejor, entendamos más a les otres y actuemos conforme a nuestras convicciones, no podremos escapar de las garras de la polarización.

El poder es dinámico y puede reforzar, reformar, desafiar o transformar las narrativas.

Las historias que transcurren a nuestro alrededor conforman sistemas que, de manera explícita o implícita, reformulamos o reforzamos a diario, seamos conscientes de ello o no. Fíjate en qué historias reciben más atención: ¿cuáles predominan y cuáles quedan relegadas? Si aprovechamos lo que ya se sabe sobre el funcionamiento de las narrativas, tendremos a nuestra disposición una poderosa herramienta para

generar o potenciar otras nuevas. Asimismo, podremos compartir historias inclusivas que fomenten la unión y den vida a une «nosotres más abarcadore» y catalizador de cambios inimaginables. El trabajo con las narrativas es una puerta de acceso a la imaginación, la alegría, la esperanza, y hace de la transformación un eje explícito de la labor de nuestras organizaciones. Puesto que las narrativas están hechas de historias, empecemos por explorarlas para luego adentrarnos en los sistemas narrativos, desafiar lo conocido y redefinir lo que se considera aceptable o posible.



Actividad 1: ¿Quién te precedió? O ¿quién te brinda sostén?

Objetivo: la narración de historias es una de las diversas formas que tienen los pueblos originarios para compartir sus saberes, perspectivas y cosmovisiones. Este ejercicio nos permite reconectar con aquelles que nos han inspirado, ya sea en nuestras familias de sangre o elegidas, o en nuestras organizaciones. Nuestres antepasades, aquelles que nos precedieron y nos mostraron el camino para hacer lo que hacemos hoy, son una poderosa fuente de energía, inspiración, estrategia, amor y unión. ¿Por qué no recurrir a elles?

Introducción: la dinámica propicia una conexión más profunda entre las personas (si decides invitarles a compartir sus experiencias). Asimismo, favorece una reflexión personal intensa (si prefieres que cada quien guarde estas ideas para sí misme) y fomenta poderosas reflexiones colectivas sobre nuestras formas de organizarnos. Así pues, crea un espacio idóneo para la conexión intergeneracional y la exploración de las experiencias y conocimientos que nos legaron quienes nos precedieron.

Nota para la persona facilitadora: identifica las características de tu grupo y selecciona una de estas dos preguntas: ¿quién te precedió? o ¿quién te brinda sostén?

Autoría: Isabel Crabtree-Condor y Rukia Cornelius.

Proceso:

Esta actividad puede ser cuan abarcadora o simplificada como desees.

- **Variante de activación (20 minutos):** actividad pensada para romper el hielo antes de iniciar el diálogo sobre las narrativas. Ubica al grupo en un círculo y plantea la pregunta para que cada participante comparta su historia sobre algune antepasade. Pide a quien haga uso de la palabra que se la ceda a otra persona, y así sucesivamente.

- **Variante de interconexión (45 minutos):** explora la pregunta a profundidad con les miembres del grupo e invítales a que reflexionen sobre las personas que les precedieron, sus antepasades. Pídeles que compartan su reflexión con todo el grupo —o con una sola persona— para reforzar los lazos grupales, propiciar una mejor comprensión mutua y entender el trasfondo de vida de cada une.

- **Variante de exploración del conocimiento (1 hora):** emplea esta pregunta para explorar no solo los sistemas que emergen de las historias, sino también las enseñanzas que nos han transmitido nuestres ancestres, antepasades

o referentes sobre cómo organizarnos de cara al futuro. De manera más concreta, puedes recurrir, por ejemplo, a la siguiente pauta: ¿qué nos enseña esta persona sobre la resiliencia, el amor, la perseverancia, la organización, el trabajo colectivo y más?

Actividad 2: Sushistorias no se olvidan

«Las vivencias de cada mujer son fundamentales para la construcción de movimientos. Al compartir su historia, una mujer trasciende su experiencia individual y comprende que la lucha de quien está a su lado también es la suya. Se da cuenta de que es necesario actuar y de que solo juntas podemos enfrentar la opresión. A través de este intercambio de relatos, descubrimos que, aunque nuestras historias sean distintas, las injusticias que enfrentamos son las mismas. El poder que se ejerce sobre nosotras desde lo masculino es violento, y con demasiada frecuencia hemos sido sometidas a experiencias no consentidas que vulneran nuestros derechos.»

Basali Amoho en *Zambian Women Speak*

Las narrativas nacen de la interconexión de historias que, al entrelazarse en un mismo sistema, forman patrones cargados de significado. La narración de historias puede utilizarse en distintos espacios —incluso en la «casa del amo»— para poner en primer plano las realidades de las mujeres y las personas marginadas.

Las historias nos permiten desensamblar ideas complejas, facilitando su comprensión para todes les participantes. A través de la narración, exploramos cómo se manifiestan el poder, los privilegios, las desigualdades, la inspiración y el conocimiento. Contar historias—y, en particular, compartir la propia—es un acto empoderador. Cuando nuestras historias son aceptadas y respaldadas, nos acercamos a la sanación tanto individual como colectiva.

El «sentido común» es producto de la repetición masiva de una misma historia o, dicho de otro modo, la difusión de una cierta forma de «sabiduría» en nuestras sociedades. Las historias dominantes, que se difunden ampliamente, con frecuencia pasan por

alto las vivencias de las mujeres y los colectivos marginados.

Por consiguiente, las historias narradas por mujeres y para las mujeres pueden llegar a convertirse en actos radicales de liberación y transformación. La narración de historias constituye una poderosa herramienta: nos permite crear espacios en los que las mujeres y los grupos menos visibilizados pueden compartir sus propias experiencias y, así, descubrir su propio poder. Este proceso también fortalece los lazos comunitarios y la solidaridad en nuestras organizaciones y movimientos a favor de la justicia.

Autoría: Mela Chiponda se inspira en distintos enfoques feministas de investigación-acción participativa que giran en torno a la narración de historias.

Objetivo: la narración de historias feministas busca reclamar el espacio y la voz de las mujeres a través de Su(s)Historia(s) *(Herstory o Therstory)*. SuHistoria hace que las personas rompan su silencio y puedan explicar cómo el patriarcado, el capitalismo (o la opresión económica) y el racismo afectan sus vidas. Estos puntos de vista son fundamentales para la organización y ofrecen pepitas de sabiduría que dinamizan nuestro movimiento.

¿Por qué compartir historias?

1. Para lograr que las mujeres afectadas por las mismas problemáticas entren en contacto y ayuden a construir el movimiento.

2. Para alzar la voz de las mujeres y reconocer, como principio fundamental, el valor inherente a sus historias y experiencias. Tal experiencia es sumamente empoderadora para las mujeres.

Duración: depende del enfoque o el contexto.

Materiales: ninguno.

Introducción: las mujeres pueden compartir sus historias de diversas formas: por escrito, oralmente, a través de interpretaciones artísticas (como teatro, movimiento o danza), o mediante expresiones visuales como dibujos, pinturas o esculturas. Lo fundamental es que dejen escuchar sus voces, y todo lo que se documente debe ser en sus propias palabras. Existen distintas metodologías para contar historias, especialmente en muchas culturas africanas, desde los griots o jali de África Occidental hasta las reuniones familiares pachoto (alrededor del fuego) de la cultura Shona, en las que se cuentan relatos y se cantan canciones. Estas mismas prácticas pueden adaptarse a la investigación sobre el cambio de narrativas y la acción participativa.

Proceso: para que las palabras de las mujeres queden grabadas en nuestra mente,

debemos escuchar sin hacer juicios de valor (aunque estemos profundamente en desacuerdo) ni interpretaciones. Recuerda que tu papel es escuchar y aprehender «su historia»... no contar la tuya.

Fomenta la confianza mutua y el sentido de responsabilidad: deja en claro que la dinámica no es explotadora. Narrar una historia es una forma de crear vínculos y aprender mutuamente.

Hay muchas maneras de contar historias. Una forma muy eficaz es organizarnos en círculo. Para ello, es útil contar con una lista de preguntas o temas que la persona facilitadora pueda proponer, dejando espacio para que cada persona del círculo comparta libremente su experiencia. Siéntete libre de incorporar todo lo que sea pertinente en tu contexto. Si conoces tradiciones culturales de narración mediante la canción o el baile, puedes adaptarlas a tu proceso de investigación.

El método de documentación puede variar. Puedes grabar las historias con una cámara o con tu teléfono si el grupo te da permiso. Puedes optar por escribirlas. Pueden organizarse como si fuesen un grupo de investigación y tomar notas mientras se comparten las historias. Sea cual sea el método que utilices, asegúrate de que lo aprueben todes. Organícense y háganlo.

¿Qué hacer con las historias? Se puede publicar un libro, hacer una exposición fotográfica o utilizarlas como base para seguir investigando. El contenido de las historias podría inspirar a la comunidad a tomar acción colectiva (una marcha o una manifestación).

Consentimiento continuo. Desde el inicio del proceso, define el método de consentimiento que emplearás, ya sea un consentimiento colectivo verbal o uno más formal. Mantén una comunicación transparente con la comunidad y asegúrate de obtener su aprobación. Una vez recopiladas las historias, revisa cada una de ellas con las personas participantes.

Nota de advertencia

Las historias de vida que comparten las mujeres pueden ser alegres, pero también tristes y traumáticas. Lo sabemos bien: los sistemas de opresión —el patriarcado, el capitalismo y el colonialismo racista— que atentan contra ellas son profundamente violentos. Dado que la violencia se infiltra en la mente, el corazón, el alma y el cuerpo, es posible que las mujeres revivan todo el trauma y las dificultades que han enfrentado cuando cuentan sus historias. Como persona facilitadora feminista, debes ser consciente de este punto y planear cómo acompañarlas en su sufrimiento, tanto de manera individual como colectiva. No olvides llevar pañuelos y agua. Piensa en cómo ayudarías a una persona a sobrellevar el dolor en su proceso de duelo. Aplica las herramientas que has aprendido en la comunidad. Es debido a todo lo anterior

que la sanación, en su dimensión política, forma parte de los procesos de influencia feminista y transformación de narrativas. Si están a disposición los recursos y servicios adecuados, puedes contactar tú misme a psicólogues o ayudar a las mujeres con gran dolor emocional para que reciban apoyo psicosocial.

Actividad 3: Construyamos juntes el significado de las «narrativas»

Objetivo: definir grupalmente qué significan las narrativas para nosotres. Este ejercicio resulta útil si quieres explorar las narrativas, aunque no todo el mundo tenga la misma idea sobre lo que estás son o cómo influyen en sus vidas. De todos modos, esta actividad puede contribuir a nuestro trabajo en favor de la justicia social.

Autoría: Isabel Crabtree-Condor.

Introducción: un ejercicio sencillo con el que el grupo podrá reflexionar sobre el significado de las narrativas para cada une, con sus propias palabras y a partir de sus propias experiencias. Asimismo, nos enseñará cómo un colectivo tiene mucho más conocimiento del que podrían tener sus miembres de manera individual. Si bien cada persona adquiere por su cuenta conocimientos sobre qué son las «narrativas» y cómo funcionan, este ejercicio nos demuestra que existen múltiples formas de entenderlas. Estas distintas perspectivas son completamente válidas, pues en ellas se sustenta firmemente la idea de que el trabajo con narrativas se entiende y realiza de formas variadas. Tal diversidad nos enseña algo más: cuando damos cabida a diferentes perspectivas, podemos construir un conocimiento colectivo más amplio: cada persona aporta algo valioso al debate.

Duración: 10 a 25 minutos.

Proceso:

Pregunta para el grupo: cuando piensas en la palabra «narrativa», ¿qué se te viene a la mente?

> **Opción 1:** en pares.
>
> **Opción 2:** en grupos reducidos para el debate.
>
> **Opción 3:** en círculo para una lluvia de ideas con las aportaciones de todes.

Comparte algunas definiciones que se hayan elaborado de forma similar a lo largo del tiempo (mira más abajo) en una diapositiva o un papelógrafo.
Debate y añade los elementos que creas necesarios.

Algunas definiciones[12]

Las **historias** constituyen una cadena de sucesos que se estructuran en inicio, nudo y desenlace. Dado que nos permiten ver las narrativas en acción, nos ofrecen referentes con los que podemos identificarnos y establecer una conexión emocional: reflejan cómo las personas piensan, sienten y actúan.

Las **narrativas** son el resultado de las creencias, sistemas y patrones que emergen de las historias. Dado que están profundamente enraizadas en nuestro imaginario colectivo, moldean nuestra forma de entender el mundo. Además, crean significado a partir de los conocimientos, emociones, observaciones y experiencias que definen no solo las verdades que la gran mayoría de nosotres damos por sentadas en nuestro pasado y presente, sino también lo que consideramos posible de cara al futuro. El poder, por su parte, es la capacidad de influir tanto en las propias circunstancias como en las de les demás.[13]

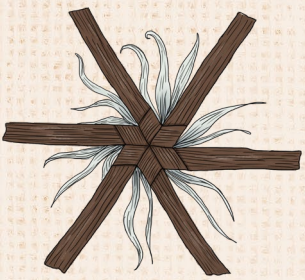
El **poder de las narrativas** designa la capacidad que tienen las personas de establecer sistemas para dar significado al mundo que las rodea.

La **infraestructura de las narrativas** es un conjunto descentralizado de relaciones dinámicas que se articulan para propiciar el poder narrativo. Las personas, los saberes, las habilidades, las herramientas, los sistemas y las prácticas de nuestro entorno nos permiten —ya sea que trabajemos soles o con nuestras organizaciones y redes— planificar, coordinar y actuar de forma coherente, sin importar nuestras problemáticas, identidades, sectores ni fronteras.

---

12 Las definiciones han sido desarrolladas por Mandy Van Deven, quien tomó como base el trabajo de distintos profesionales dedicados a la transformación de narrativas.

15 Alicia Garza, pódcast Finding Our Way.



Actividad 4: Narrativas «contrarias» o «transformadoras»

Objetivo: con este simple ejercicio, exploramos la diferencia entre narrativas «contrarias» y «transformadoras», lo que nos permite, a su vez, reunir conocimientos y fortalecerlos colectivamente. A menudo, nos limitamos a reaccionar ante discursos ajenos en vez de construir activamente nuestras propias narrativas y defender lo que realmente nos importa. Esta perspectiva nos ayuda a crear mensajes más contundentes.

Duración: 1 a 2 horas.

Autoría: Isabel Crabtree-Condor, para la canasta de recursos de influencia feminista; ejercicio inspirado en el trabajo de George Lakoff, Krizna Gomes, Thomas Coombes y otres autores.

Introducción: las contranarrativas son una herramienta clave para transformar el poder, pero tienen sus límites: puesto que siempre constituyen una respuesta o reacción, pueden terminar reforzando el mensaje del oponente y manteniéndonos atrapades en la misma dinámica de poder. Si te digo que no pienses en un elefante, es casi imposible evitarlo, pues la imagen de dicho animal permanecerá en tu mente por un tiempo; del mismo modo, cuando nos enfocamos exclusivamente en lo que rechazamos, terminamos fortaleciendo el argumento contrario.

En lugar de desgastar nuestra energía solo en responder, podríamos centrarnos en la acción colectiva para generar narrativas nuevas o alternativas que reflejen nuestros valores y aquello que defendemos. Es necesario que encarnemos dichos valores en nuestro día a día, pues así no solo generamos confianza, sino que también damos vida tangible a nuestras nuevas narrativas. ¿Cómo se manifiestan las narrativas «contrarias» y «transformadoras» en el grupo? ¿Qué ejemplos pueden brindarnos les participantes?

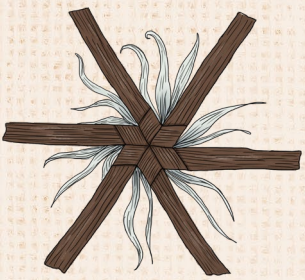
Duración: 20 minutos.

Proceso:

Paso 1: Escribe en dos papelógrafos las frases «narrativas contrarias» y «narrativas transformadoras»

Paso 2: Haz una lluvia de ideas colectiva a partir de las frases «narrativas contrarias» y «narrativas transformadoras o feministas».

Nota para la persona facilitadora: No siempre es fácil arrancar de inmediato. Te podría resultar útil compartir ejemplos de narrativas de tu propio entorno: unas que se limitaban a rechazar algo sin cuestionar el poder, frente a otras que le ponían un freno y eran parte de los procesos organizativos. Puedes alentar a les participantes a reflexionar sobre las crisis que estén enfrentando y la necesidad de replantearlas para transformar la narrativa dominante.



Actividad 5: Un sistema de historias

Objetivo: analizar el sistema de narrativas que giran en torno a alguno de los temas sobre los que estemos trabajando. Dicho análisis nos permitirá develar los patrones y sistemas narrativos que influyen en la problemática que buscamos explorar y transformar.

Duración: 1 a 2 horas.

Autoría: Isabel Crabtree-Condor, inspirada en el trabajo de Alice Sachrajda y Thomas Coombes, y la obra *Narrative Initiative*.

Intr**oducción:** para entender mejor las narrativas, podemos verlas como un sistema —o mosaico— de historias interconectadas que definen nuestra compresión del mundo, ya sean conversaciones, titulares de noticias, debates en Twitter, contenido viral, imágenes, dichos populares o expresiones folclóricas.

Al entender las narrativas y los cimientos que las sostienen, podemos profundizar de manera más consciente en esa red oculta de fuerzas que perpetúan el orden vigente. Al adentrarnos en los patrones y sistemas de historias que moldean nuestra realidad y que, a su vez, nosotres ayudamos a forjar, podemos adquirir una mayor conciencia del poder de las narrativas sobre nosotres y nuestras vidas, lo cual influye directamente en nuestra organización. Del mismo modo, podemos reconocer plenamente el poder de las historias de amplia difusión y, así, construir narrativas de manera más reflexiva.

Proceso:

Forma grupos de 3 para explorar un sistema de historias.

Elige el tema que desees explorar en grupo. Puede ser uno que todes conozcan o bien uno que esté directamente vinculado con la organización actual de algune participante. Utiliza papelógrafos y notas adhesivas para hacer un mapa detallado del sistema de historias que giran torno a la problemática escogida. Las historias pueden provenir de conversaciones, titulares de noticias, debates en Twitter, contenido viral, imágenes, dichos populares, expresiones folclóricas, etc.

Crea un mosaico de lo que estés viendo.

He aquí algunas preguntas de guía:

- ¿Qué titulares de noticias se relacionan con el tema que nos ocupa?
- ¿Cómo se trata este tema en las redes sociales, las telenovelas o la radio?
- ¿Cómo se habla de este tema en la jerga callejera?
- ¿Cómo hablan de este tema las distintas generaciones?
- ¿Cómo se habla de este tema en los hogares, en contraposición al espacio público?
- ¿Qué metáforas crees que están relacionadas con este tema?
- ¿Qué valores refleja?
- ¿Qué expresiones folclóricas están relacionadas con este tema?
- ¿Qué normas están relacionadas con él?
- ¿Qué políticas?

Reúne de nuevo a les participantes para que compartan sus hallazgos sobre los sistemas de historias que giran en torno a los temas que les preocupan y por los cuales se están organizando.

¿Qué similitudes y diferencias vemos? o ¿qué implica esto para nuestra organización?

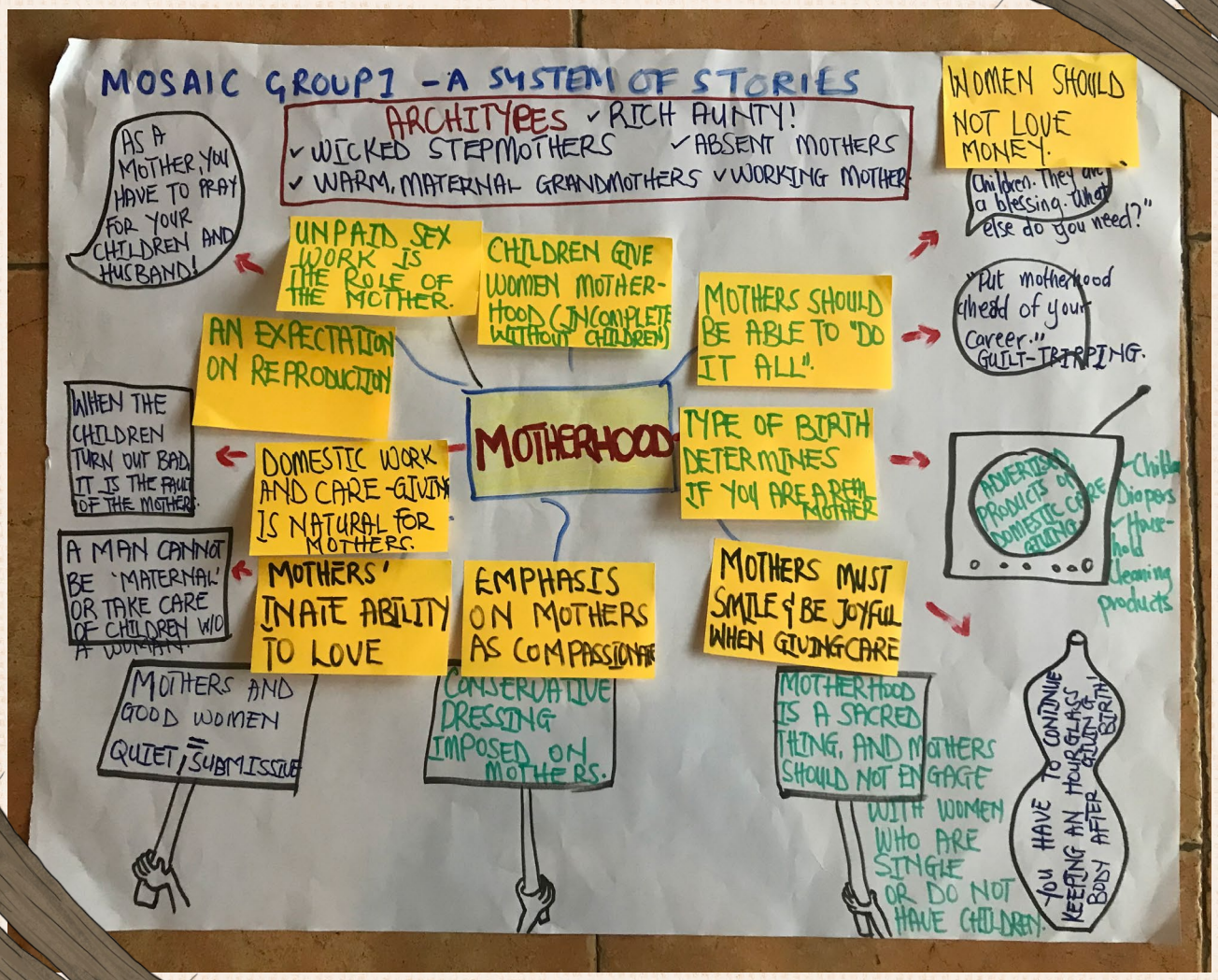
Variante ampliada (hacen falta 30 minutos más):

Viaja al futuro e imagina el nuevo sistema de historias que giraría en torno a este tema si pudieras transformar la narrativa.

He aquí algunas preguntas de guía:

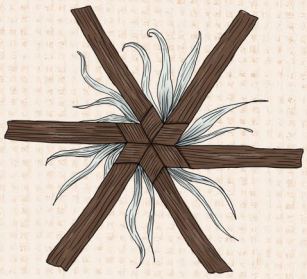
- ¿Qué titulares de noticias se relacionan con el tema que nos ocupa?
- ¿Cómo se trata este tema en las redes sociales, las telenovelas o la radio?
- ¿Cómo se habla de este tema en la jerga callejera?
- ¿Cómo hablan de este tema las distintas generaciones?
- ¿Cómo se habla de este tema en los hogares, en contraposición al espacio público?

- ¿Qué metáforas crees que están relacionadas con este tema?
- ¿Qué valores refleja?
- ¿Qué expresiones folclóricas están relacionadas con este tema?
- ¿Qué normas están relacionadas con él?



[Imagen: papelógrafo que muestra el mosaico o sistema de historias en torno a la maternidad: los arquetipos, los dichos, las conversaciones, los titulares, los tuits, los programas de televisión o la cultura popular que diseminan una visión específica de la maternidad e imponen su poder sobre la gente.]

Actividad 6: Planteamientos novedosos y radicales



Objetivo: explorar maneras de contrarrestar narrativas dominantes a partir de ejemplos extraídos de contextos específicos.

Duración: 1 hora.

Autoría: actividad desarrollada por Isabel Crabtree-Condor a partir de su trabajo con Elena Mejia Julca; se basa en los conocimiento y trabajos de FrameWorks, Thomas Coombes y George Lakoff.

Introducción: a veces, cuando surge un nuevo marco de referencia que no solo congrega a la gente, sino que además reorienta y transforma el debate público, es posible ponerle un alto a la narrativa hegemónica o dominante. Si esta nueva perspectiva es ampliamente adoptada, se convierte en la nueva «verdad» incuestionable sin la que nos es imposible imaginar el mundo que nos rodea.

- Los planteamientos novedosos y radicales no solo sorprenden, sino que también ponen en duda lo establecido, amplían las perspectivas o dan un giro completo al debate y al poder que lo sostiene.

- Dichos planteamientos son el vivo reflejo de nuestras convicciones, y no solo de las injusticias que combatimos.

- Si te digo «no pienses en un elefante», ¿qué se te viene a la mente? Es casi imposible no pensar en un elefante. ¿Qué nos enseña esto sobre nuestros esfuerzos de incidencia contra las injusticias? Pues que, al usar el marco de referencia de nuestros adversarios, estamos reforzando su mensaje.

- Son dos nuestras opciones: o nos centramos en refutar los planteamientos de nuestro adversario, o reorientamos el debate nosotres mismes. O bien malgastamos nuestra energía y recursos sumides en la misma dinámica de poder, o los usamos para alcanzar la verdadera liberación. Los planteamientos radicales son el fruto de decisiones radicales.

- Comparte una historia para explicar por qué las planteamientos novedosos y radicales son tan potentes.

Gambia: tras unas disputadas elecciones, la etiqueta #GambiaHasDecided (Gambia ha decidido) y su movimiento se esparcieron como la pólvora. Un

movimiento que empezó con un simple #GambiaHasDecided se ha traducido en una nueva ola de optimismo y esperanza frente a la agitación política en Gambia.

Perú: en 2016, grupos de activistas juveniles se movilizaron para luchar por una reforma laboral. Frente a los ataques que les tildaban de elitistas, con su ropa de marca y alejades del pueblo, les líderes de las movilizaciones optaron por no responder a las críticas y centrar su energía en la campaña. Adoptaron el lema que une joven había utilizado en una pancarta como llamado a la acción para sumar a más personas a la causa.

Mozambique: un revolucionario empezó a hacer música para hablar de la corrupción del gobierno y fue asesinado. La gente de Mozambique salió a las calles para protestar porque había perdido a alguien que luchaba por los derechos del pueblo. El poder comunitario fue su planteamiento radical.

Sudáfrica: ante la ausencia de medidas para frenar la violencia, surge «El pueblo contra...» como instrumento de lucha contra los medios de comunicación, el gobierno o la policía. Su objetivo: reorientar el debate público y poner el énfasis en la violencia estructural y sistémica de la sociedad y las instituciones.

Proceso:

De nuevo en grupos de tres, invitamos a las personas a compartir anécdotas sobre situaciones en las que hubo distintos planteamientos enfrentados, o en las que uno no tuvo éxito, otro triunfó o surgió uno nuevo.

Dispón papelógrafos en el centro para proponer planteamientos novedosos.

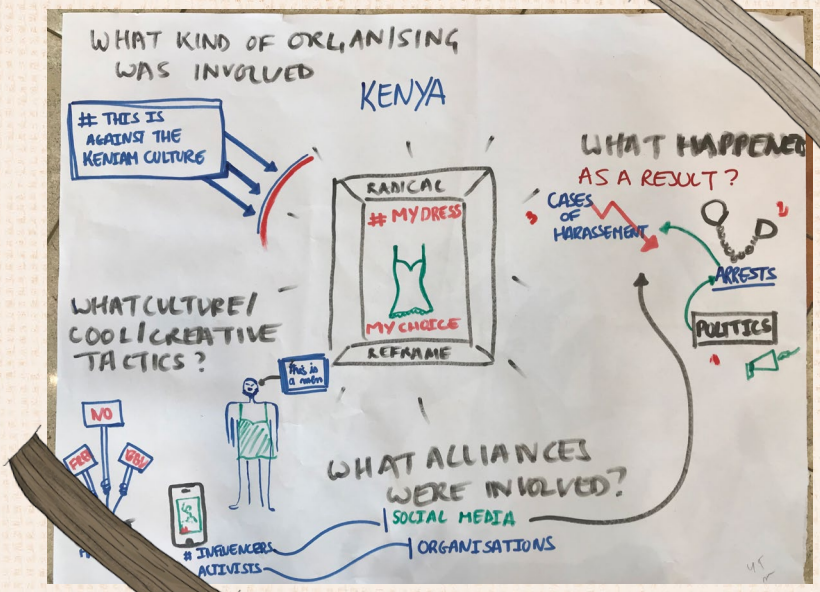
En grupos de tres, comparte un ejemplo de **planteamiento novedoso y radical** y explica cómo surgió:

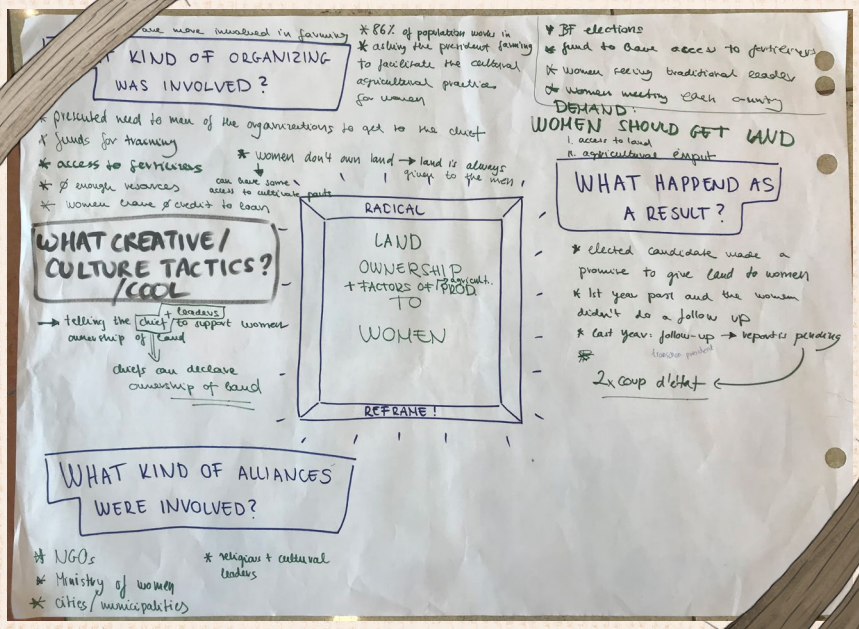
- **Q** ¿Cómo se estaba organizado la gente?
- **Q** ¿Qué tipo de alianzas se estaban creando?
- **Q** ¿Qué tácticas culturales creativas hubo de por medio?
- **Q** ¿Cuál fue el resultado final?

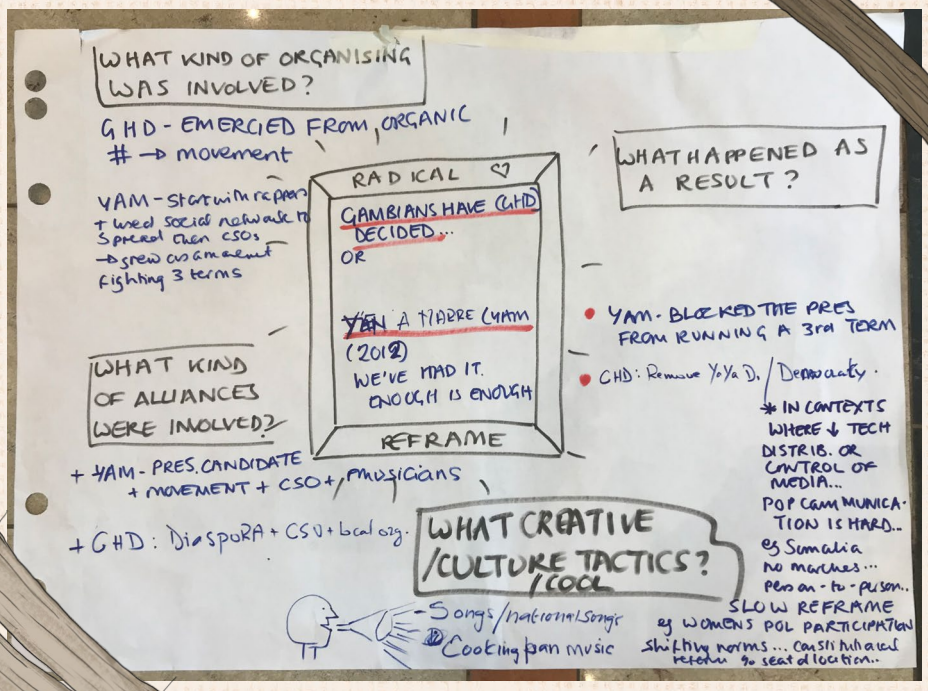
Toma notas del debate para compartir los puntos más resaltantes con todes al final.

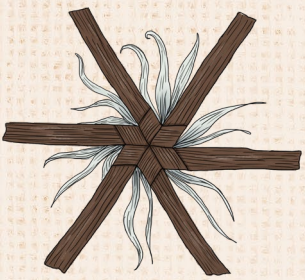
¿Se transformaron las relaciones de poder? ¿Qué ha cambiado? ¿Qué se ha mantenido? ¿Quién estaba incluide y quién estaba excluide? ¿Qué aprendemos de estos ejemplos?

[Imágenes: papelógrafos de los ejercicios sobre planteamientos novedosos y radicales de distintos contextos. Debate sobre las mujeres y la propiedad de la tierra en Ghana; Mi ropa, mi decisión: debate sobre género, derechos de las mujeres y acoso público en Kenia; El pueblo de Gambia ha decidido > Basta ya: movimiento YAM de Gambia.]









Actividad 7: No olvidemos el hilo narrativo que surge de las acciones colectivas

Objetivo: identificar y trazar el recorrido de los mensajes o acciones que alimentan las narrativas transformadoras en torno a un tema específico. Así podemos reconocer el poder de las narrativas en nuestros movimientos y entender cómo podemos reforzarlas a través de alianzas estratégicas.

Autoría: actividad desarrollada por Elena Mejía Julca e Isabel Crabtree-Condor para la canasta; fue adaptada a partir de un ejercicio de improvisación llamado one-word story (historia de una palabra): cada participante del grupo aporta una palabra para construir colectivamente una historia.

Al adentrarnos en los sistemas narrativos que nos rodean y observar qué narrativas surgen en distintos espacios de acción colectiva, quienes trabajamos estrechamente con movimientos a favor de la justicia social podemos aprender lecciones valiosas.

Las narrativas no se limitan a lo que decimos, sino que también se reflejan en lo que hacemos. Son sistemas y patrones de historias que viven en nosotres y en nuestro entorno. Al explorar narrativas sobre temas específicos, como el cambio climático o la igualdad de género, podemos contribuir a transformar estructuras y sistemas dominantes, así como también cultivar en nosotres mismes un sentido de poder de decisión renovado que nos impulse a actuar.

Materiales: al menos 2 papelógrafos •marcadores de colores •notas adhesivas

Duración: 30 minutos.

Proceso:

Paso 1: Forma grupos de al menos 6 personas. Una vez que hayan seleccionado un tema, invita a una persona voluntaria a compartir una acción, iniciativa, mensaje, campaña o contenido transformador que algún movimiento social haya empleado en el pasado. El ejemplo debe estar relacionado con el tema escogido, ya sea un eslogan, un meme o una historia de éxito. Pide a les participantes que lo coloquen en el papelógrafo.

- Sin darle al grupo mucho tiempo para reflexionar, pide a una segunda persona que haga comentarios sobre este primer ejemplo de narrativa transformadora y luego comparta otro. Repite el procedimiento hasta que todes hayan hablado.

- Todes les participantes deben añadir un ejemplo al hilo narrativo, ya sea un eslogan, un meme o una historia de éxito, e indicar de qué movimiento u organización proviene. Si alguien quiere compartir más de un ejemplo, puede hacerlo, aunque una contribución por persona basta.

- Lean juntes la historia final y pónganle un «título». Con ello, estarán nombrando su nuevo hilo narrativo transformador, el punto donde convergen sus acciones colectivas para crear algo inédito.

Paso 2: Termina el ejercicio con un debate plenario para que todes puedan intercambiar ideas.

- Si el tiempo lo permite, todo el grupo puede aportar ideas sobre cómo forjar alianzas colectivas o emprender acciones que fortalezcan el hilo narrativo.

- Al convertirse en el eje central de nuestra reflexión y análisis grupales, las acciones que se propongan se traducen en un nuevo ciclo de acción-reflexión. De este modo, nuestras acciones feministas colectivas pueden sentar las bases para la creación de narrativas innovadoras y transformadoras.

- Como facilitadore, puedes desmenuzar el hilo narrativo creado por el grupo para demostrar qué nos enseña sobre nuestras prácticas organizativas. Del mismo modo, puedes explicar cómo las historias que se gestan en organizaciones sólidas pueden unirse a pesar de las diferencias geográficas o temáticas, dependiendo de las dinámicas que existan en un grupo.

Fomenta el intercambio de ideas entre les participantes:

- ¿Qué tipo de poder desafía la historia que hemos creado? ¿Contra qué lucha y qué defiende? ¿Qué nuevos saberes y perspectivas propone para poner en cuestionamiento el orden vigente, nuestras relaciones interpersonales y nuestro vínculo con la naturaleza?

- Analiza el potencial transformador de la historia, ya que nace de la contestación del poder: rechaza un planteamiento, pero también defiende otro.

- Analiza en qué medida formula y propone una visión distinta del mundo, nuestro papel en él y nuestra conexión con les demás y la naturaleza.



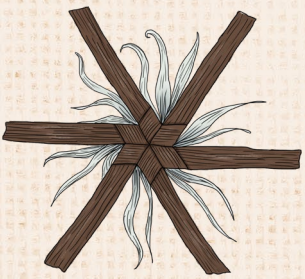
Parte 6

Ampliemos nuestras acciones e influencia

Esta sección aporta más herramientas prácticas para diseñar estrategias influyentes y acciones colectivas, creativas y feministas. Nuestro propósito final es desmantelar las estructuras de poder y los sistemas que giran en torno a los intereses de unos pocos. En tal sentido, nuestro trabajo busca generar un cambio alternativo y estructural en las vidas de las mujeres y los grupos excluidos. Las actividades de esta sección solo pueden realizarse cuando entendemos qué es el poder y conocemos más a profundidad los problemas que pretendemos resolver.

Nota para la persona facilitadora: esta parte te resultará provechosa si buscas que les participantes pongan en práctica lo que han aprendido en las dinámicas anteriores. Los siguientes ejercicios son de gran utilidad y se pueden integrar en cualquier estrategia de incidencia. Además, recomendamos que las personas con poder de influencia consulten los siguientes enlaces, ya que explican de manera clara los procesos necesarios para desarrollar estrategias eficaces.

- https://oxfam.app.box.com/s/uil0vge0ffeexdi84dok9cierv59oy28
- https://policy-practice.oxfam.org/resources/influencing-for-impact-guide-how-to-deliver-effective-influencing-strategies-621048/



Actividad 1: Analicemos la raíz de los problemas y sus soluciones

Objetivo: identificar la raíz de un problema.

Autoría: ejercicio adaptado de la guía MSP.

Duración: 1 a 3 horas.

Introducción: ¿por qué es necesario ir a la raíz de los problemas? Las causas profundas son como la savia de un árbol. En lo más profundo de sus raíces, el agua y los nutrientes se transforman en la savia que fluye de forma ascendente hacia el tronco, recorre las ramas y llega hasta las hojas. Cada hoja constituye un síntoma. Los problemas complejos tienen múltiples síntomas, como un árbol tiene muchas hojas. De la misma manera, un problema difícil suele tener múltiples causas profundas, tal como un árbol tiene muchas raíces. Las cadenas de causa y efecto circulan desde las raíces hasta llegar a los síntomas. Todo problema tiene sus raíces en estas causas profundas.

Proceso:

Para determinar qué problemas tratará el grupo, respondan a estas cuatro preguntas:

- **Q** ¿Qué problemas te generan más rabia?

  Identifiquen un problema que afecte de manera directa y significativa la vida de les participantes. Cuanto más profunda sea nuestra indignación frente a una injusticia (a menudo manifestada en la rabia), más probable es que actuemos para ponerle fin. Ejemplo: mujeres y niñes enfermes por beber agua contaminada.

- **Q** ¿Otras personas comparten tu rabia y frustración?

  Entre más personas compartan tu sentir, más probable será que se movilicen juntes para aportar una respuesta colectiva. P.ej.: ¿cuántas personas en el grupo se han visto afectadas por el agua potable contaminada? y ¿cómo?

- **Q** ¿Se te ocurre una solución concreta para este problema? ¿Es viable?

  Si no logras identificar una solución clara para el problema que has identificado, te costará organizarte para generar un cambio, y tu estrategia organizativa no dará resultados. Además, debes cerciorarte de que la solución propuesta sea viable. Cuanto más logres convencer a las personas de su viabilidad, mayores serán las probabilidades de que inviertan su tiempo y energía en impulsar el cambio. P.ej.: ¿quién debería hacerse cargo de resolver el problema del agua contaminada? y ¿cómo va a limpiarse?

- **Q** ¿Esta solución supondrá un cambio duradero en las vidas de las personas afectadas? ¿Altera realmente el sistema que generó el problema? ¿Invierte las relaciones de poder?

  Reflexiona sobre el cambio que buscas lograr a través de tus actividades de influencia. ¿Beneficiará a largo plazo a las víctimas de la injusticia o todo volverá a ser igual luego de cierto tiempo? ¿La solución que propones desafía las estructuras de poder desiguales y los sistemas opresivos? ¿Es necesario transformar narrativas, normas o creencias específicas?

Partamos del ejemplo propuesto en la pregunta 3: si logras que a una empresa contaminante se le revoque su concesión sobre el agua, o se le sancione con el pago de multas por su impacto ambiental, le habrás arrebatado el poder que tenía de obrar con total impunidad. Una vez respondidas las cuatro preguntas anteriores, habrás delimitado los problemas claves en una lista. Ahora toca profundizar en el análisis de sus causas y efectos para diseñar una estrategia que genere un cambio sostenible en tu comunidad.

Paso 1: Empieza a crear el árbol con el problema central

No lo olvides: el problema central que identifiquen debe estar claramente delimitado —con todas sus especificidades— y ser manejable mediante esfuerzos organizativos. Escríbelo en el centro de una hoja de papel (o en una nota adhesiva) y colócala en el medio de una pared. Si aparecen varios problemas centrales, lo mejor será elaborar un árbol para cada caso.

Paso 2: Identifica las causas y los síntomas

Una vez definido el problema central, las personas participantes deben identificar sus causas (o raíces) y sus síntomas o efectos. Este análisis puede realizarse en distintos niveles. Tal vez, al identificar una causa de raíz, te des cuenta de que tiene otras causas subyacentes. Las raíces pueden estar interconectadas en capas, y lo mismo sucede con los síntomas o efectos. El análisis puede abordarse de diversas maneras:

- Análisis de estilo libre: les participantes pueden hacer juntes una lluvia de ideas sobre todas las causas y efectos, y anotar cada punto en un trozo de papel aparte. Seguidamente, puedes colocar todas las tarjetas en la pared para analizarlas y reorganizarlas.

- Análisis de la estructura: analiza las causas y los síntomas uno por uno. Coloca las causas inmediatas del problema en una línea debajo del problema central, y los efectos inmediatos por encima de él. Luego, organiza las causas y los efectos en capas, de una manera más lógica. Adopta el enfoque que te resulte más útil.

Excavemos en lo más profundo

Al analizar los problemas o raíces de un árbol, hay que ir más allá de lo superficial —a saber, las causas inmediatamente visibles— y centrarse en los orígenes profundos. El reto está en penetrar hasta el subsuelo mediante un análisis exhaustivo y con muchísimas interrogantes.

Al adentrarte en las capas profundas, podrás identificar con claridad las **causas de raíz** y, a continuación, contemplar soluciones que contrarresten sus efectos. Por lo general, dichas soluciones difieren por completo de aquellas que se limitan a abordar las causas superficiales.

«Por más ingeniosa que sea una solución superficial, sin importar por cuánto tiempo se adopte ni cuántos recursos se destinen a ella, nunca erradicará un problema de manera definitiva. Solo aquellas soluciones que atacan las causas de raíz pueden lograr tal cometido. ¡He ahí la clave del cambio verdadero!» **(thwink.org)**

Paso 3: ¿Tienes una solución clara en mente? ¿Es viable?

Tras haber identificado las causas de raíz del problema, ha llegado el momento de reflexionar y formular soluciones concretas. Repite la misma estrategia que aplicaste para desentrañar las raíces.

Dibuja otro árbol, pero esta vez con las soluciones representadas en las raíces y el impacto duradero reflejado en las hojas. Sigue el mismo proceso de análisis.

- Análisis de estilo libre: les participantes pueden anotar en pedazos de papel todas las soluciones que surjan en la lluvia de ideas, junto con el impacto duradero que podrían generar. Luego, deben colocarlas en la pared para examinarlas en conjunto y reorganizarlas, según sea necesario.



NO BASTA CON TRATAR LAS HOJAS DE UNA PLANTA CUYA RAÍZ ESTÁ INFECTADA POR HONGOS. DEBEMOS ABORDAR LAS CAUSAS PROFUNDAS DEL PROBLEMA PARA DETERMINAR SOBRE QUÉ PUNTOS ES PERTINENTE ACTUAR.

Actividad 2: Imaginemos futuros feministas sin miedo

Durante el 13.º Foro internacional de AWID, celebrado en septiembre de 2016, una de nuestras gestoras tuvo la suerte de entrar en contacto con les miembres del Fearless Collective (colectivo «Sin miedo»), creadores de un espacio dedicado a imaginar futuros feministas. Desde aquel entonces, nos han guiado, junto con miles de activistas, a través de viajes mágicos que nos invitan a dejar de lado la incredulidad y nos recuerdan que soñar no es un lujo, sino una necesidad. Si eres una persona con poder de influencia, te invitamos a adentrarte en la caja de herramientas para trazar futuros feministas.

A continuación, te compartimos una actividad que hemos adaptado de la caja de herramientas de nuestra canasta de recursos de influencia feminista.

Objetivo: recordar el proverbio yoruba «Hace falta toda una comunidad...». Mediante este ejercicio de imaginación, nos permitimos soñar cómo sería hipotéticamente una aldea feminista del futuro, con todos sus colores, sonidos, sabores y texturas. ¿Qué tipo de moneda circularía en ese mundo feminista de fantasía?

Autoría: palabras de Coumba Touré, pronunciadas en el foro de AWID con respaldo del colectivo feminista Fearless Futures Collective.

Nota para la persona facilitadora: este ejercicio práctico no solo fomenta la imaginación y la creatividad, sino que además propicia espacios de protección, sanación, conexión, expresión y empoderamiento. Está vinculado a las partes 2 y 3 de la canasta de recursos.

Duración: la mitad de un día.

Materiales: papel blanco o cartulina • artículos para arte y manualidades • crayolas • pegatinas • pegamento

Proceso:

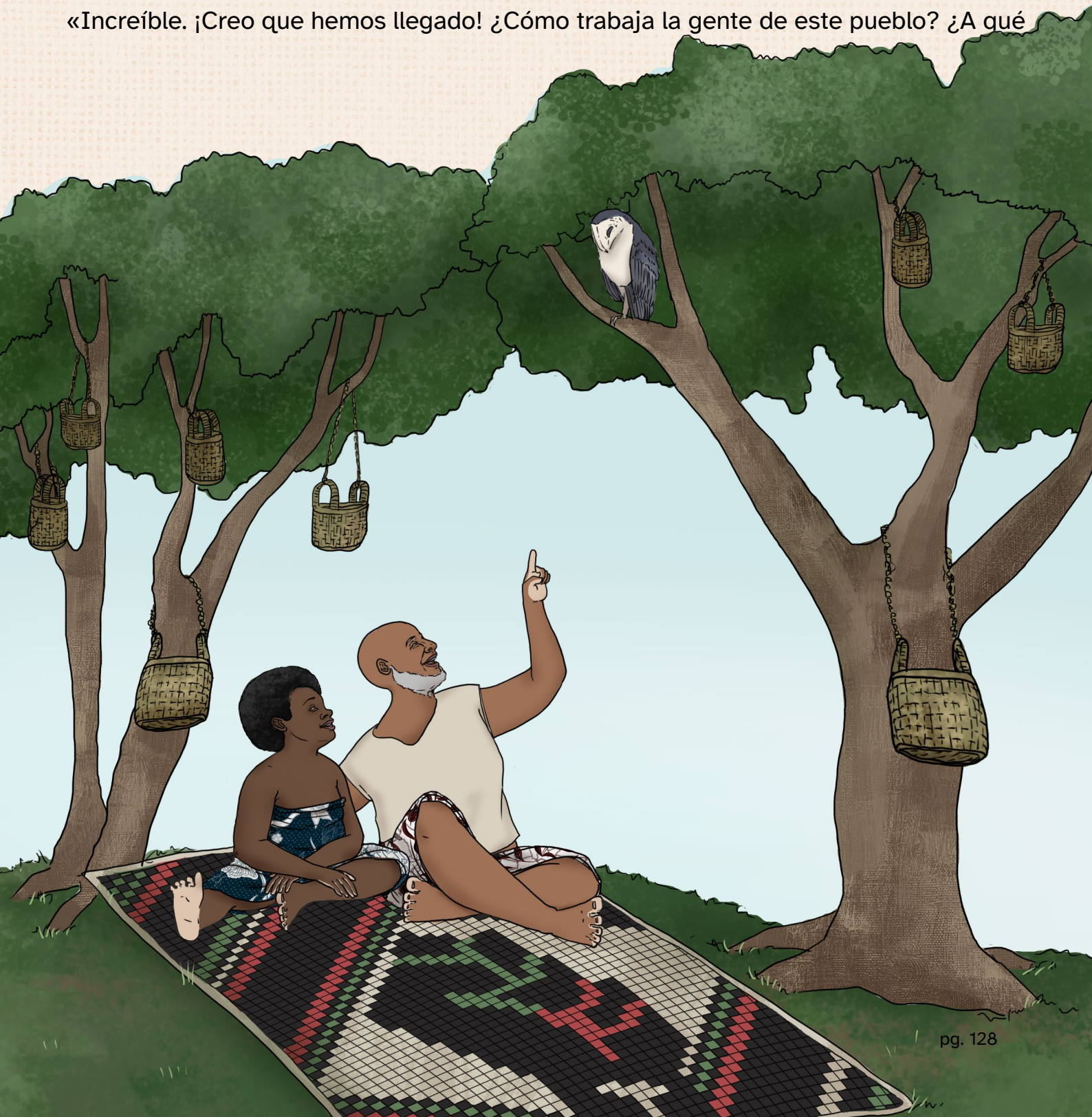
Las personas participantes visualizan un pueblo en el que todos los sistemas de poder giren en torno a los derechos y las decisiones de las mujeres.

Paso 1: Pide a dos voluntaries que lean, en forma de diálogo, la historia titulada «Hace falta toda una comunidad para prosperar: una indagación sobre nuestros recursos naturales, trabajo y economías», tomada del Feminist Futures Toolkit.

Quienes consulten este último recurso en su totalidad pueden seguir las instrucciones y escoger cualquier historia que les resulte pertinente.

«Llegaron al pueblo de noche. La oscuridad era tan profunda que casi anunciaba el amanecer. Desde la entrada, vieron unas jarras de agua fresca, hermosamente pintadas, y unos platos bellísimos en los que humeaba la comida caliente, desprendiendo un aroma apetitoso. También vieron sábanas limpias, dispuestas con cuidado. Se miraron entre sí: «¿los tocamos?» En ese momento, el búho pasó y les dijo: «Si tienen sed, beban un poco. Si tienen hambre, coman. Si el cansancio les gana, descansen. El agua nos pertenece, pero les habitantes de este pueblo solo la compartimos, no la vendemos. Imaginen: ¿vender agua? (risas)»».

«Increíble. ¡Creo que hemos llegado! ¿Cómo trabaja la gente de este pueblo? ¿A qué



dedican su tiempo?»

«Si lo desean, pueden trabajar, aunque también tienen la opción de cultivar alimentos o preparar comida no solo para elles mismes, sino también para les caminantes o les jóvenes que regresan tarde por la noche. Pueden simplemente sentarse afuera, o cultivar y preparar la comida que se guardará para las próximas siete generaciones. Dejan su plato con comida a un lado y se apartan (risas). Pueden hacer manualidades, crear cosas bellas que la gente pueda usar, componer canciones, o tumbarse a mirar las estrellas... porque, sí, eso también es trabajo, ¿verdad? Algunes habitantes de este pueblo nos sentamos y observamos el río y el océano. Otres observamos las estrellas sentades para registrar cada uno de sus movimientos; así acumulamos conocimiento y nos aseguramos de que las futuras generaciones sepan cuándo llegarán las sequías, cuándo vendrán las inundaciones, dónde ubicar el pueblo y a dónde ir si desean reubicarse».

«¿Qué moneda utiliza la gente de este pueblo? ¿Cómo funciona?»

«(risas) ¿Son capaces de reírse? Sí (risas). En este pueblo comerciamos con la risa: nos gustan las sonrisas, hacemos reír a la gente. ¿Te ríes?»

«¿Te ríes conmigo? (risas)»

«¡Fantástico! Creo que hemos llegado al pueblo del futuro feminista, porque no habrá futuro si no es feminista».

Paso 2: haz preguntas a las personas participantes para que reflexionen sobre cómo sería el pueblo de sus sueños.

- **Q** ¿Cómo se utilizan y distribuyen los recursos naturales?
- **Q** ¿Qué define nuestra relación con la tierra?
- **Q** ¿Cómo es nuestra relación con los recursos naturales?
- **Q** ¿Qué moneda utilizamos en nuestro futuro feminista de fantasía?
- **Q** ¿Cómo son los espacios públicos?
- **Q** ¿Cómo son las estructuras familiares de nuestro pueblo?
- **Q** ¿Cómo regulamos nuestra economía de modo tal que podamos compartir y mantener los recursos, apoyar a la gente y vivir con nuestros propios medios?
- **Q** ¿Cómo son los espacios religiosos?

- **Q** ¿Qué miradas, representaciones y valoraciones recaen sobre nuestros cuerpos?

- **Q** ¿Cuáles serán las fronteras del pueblo?

- **Q** ¿Qué nos brindará seguridad?

- **Q** ¿Cómo utilizará el poder la gente?

Paso 3: Las personas participantes dejan de fantasear para mostrarnos ahora los pueblos que han imaginado. Coloca todas las imágenes de dichos pueblos unas junto a otras en una pared o en el suelo, creando una historia colectiva.

Actividad 3: Un análisis del poder

«La mayor parte del tiempo, la gente se priva de su propio poder simplemente por creer que no posee ninguno.»

Alice Walker

Si bien muchos ejercicios sobre el poder, en esencia, plantean diversas maneras de analizarlo, nos pareció valioso compartirles uno en particular, dado que nos encanta. Dicho ejercicio se centra en el desarrollo de estrategias y fue elaborado por organizadores feministas y aliades del movimiento JAAS.

Objetivo: al integrar el marco del poder en nuestros respectivos contextos y acciones organizativas, podemos analizar con mayor profundidad las complejas problemáticas que nos tocará enfrentar. De este modo, identificaremos las distintas formas de poder que se inmiscuyen en ellas, desde las más formales, que se manifiestan en los procesos de toma de decisiones, hasta las más sutiles, pero igualmente importantes, como el poder oculto y las fuerzas invisibles. Tal análisis también nos brindará las herramientas necesarias para desarrollar estrategias bien orientadas y fundamentadas que desafíen el poder establecido y se traduzcan en una transformación genuina.

Autoría: JASS y la campaña Treatment Action (https://werise-toolkit.org/en/system/tdf/pdf/tools/Power-Analysis-for-Strategy_0.pdf?file=1&force=).

Duración: 1 hora y media o 2 horas.

Materiales: copias de los documentos de apoyo • las definiciones de las tres «áreas del poder», compartidas en un ejercicio previo • estrategias para construir el poder • si fuera posible, ten a la mano el análisis que se hizo en la última sección sobre el poder dominante o establecido • papelógrafo • marcadores • cinta adhesiva

Proceso:

Nota para la persona facilitadora: entrega a les participantes copias para que puedan repasar las definiciones de las «tres áreas» del poder.

Primer debate plenario:

Introducción: nuestras vidas se ven afectadas por un problema claramente definido. Al basarnos en el marco del poder (la tabla en la siguiente página) para analizarlo, podremos determinar cómo se manifiestan en dicho problema los poderes visible, oculto e invisible. Dividides en grupos pequeños, aplicaremos el análisis de las 3 caras del poder a un problema crítico y empezaremos a imaginar posibles estrategias. Todes usaremos el mismo documento: el marco del poder, una ficha pensada para facilitar el análisis del poder en torno a un problema o campaña. Cada uno de los grupos debe centrarse en un problema específico.

Paso 1: Les participantes pueden dividirse en grupos que aborden, por separado, un problema específico, o analizar todes juntes el mismo.

He aquí lo que debe hacer cada grupo:

Describir de manera concisa el problema que están analizando, con una oración breve que indique a quiénes afecta y cómo. Aquí va un ejemplo: «Las mujeres no tienen acceso a antirretrovirales de calidad y deben conformarse con fármacos de menor eficacia que provocan efectos secundarios dolorosos; mientras tanto, las multinacionales y los gobiernos despojan a las comunidades campesinas de sus tierras, lo que agrava la pobreza rural, el daño ecológico y la represión social».

Las gestoras de la canasta decidieron seguir el modelo utilizado por JASS en la campaña Treatment Action (TAC), en la que una de ellas desempeñó el papel de directora nacional.

Paso 2: Para llevar a cabo su análisis con el marco propuesto anteriormente, los grupos deben completar la tabla indicando cómo se expresa cada forma de «poder establecido» (formal o visible, encubierto u oculto, e invisible). Su objetivo es identificar 2 ejemplos concretos que demuestren cómo cada una de ellas alimenta el problema y anotarlos en la ficha. Recuerden señalar qué actores e instituciones influyen en el problema cuando estas formas de poder se manifiestan.

- *Formal o visible:* ¿qué leyes, políticas, instituciones gubernamentales o autoridades contribuyen al problema? y ¿cómo? ¿Qué tan influyentes son tu comunidad y tu organización? ¿En qué medida tienen acceso al poder formal?

- *Encubierto o oculto:* ¿qué intereses han prevalecido en la agenda política y la toma de decisiones? ¿Cómo han buscado silenciar o desacreditar a les activistas y sus propuestas, de manera que sean excluides de los procesos

políticos y sus problemas o soluciones no sean aceptados como legítimos?

- *Invisible:* ¿cómo repercuten las creencias y las normas en el problema y en las personas que lo combaten (ideologías tales como el patriarcado, el racismo, el fundamentalismo religioso o el neoliberalismo)? y ¿de qué manera son manipuladas por los poderes formales u ocultos para consolidar el control político?

Paso 3: Debate: ¿qué aspectos ves ahora que antes pasaron desapercibidos? ¿Algún hallazgo inesperado? ¿Qué estrategias propones para desafiar el poder establecido?

Segundo debate plenario:

Introducción: exploraremos diversas estrategias que las organizaciones comunitarias pueden emplear para contrarrestar las manifestaciones del poder establecido, lo que nos dará pistas sobre cómo crear nuestro propio poder transformador y catalizador del cambio.

PRIMERA RONDA

En primer lugar, analizaremos las estrategias que la campaña Treatment Action —u otro caso real estudiado— adoptó para hacer frente a las distintas formas de poder dominante. Veamos los ejemplos:

- Poder visible o formal: actividades de incidencia, reuniones de presión ciudadana, peticiones, protestas y acciones directas, exigencias claras, etc.

- Poder encubierto u oculto: protestas, esfuerzos para visibilizar el papel e impacto de las personas culpables, reuniones de alto nivel, acción directa para poner el tema sobre la mesa, etc.

- Poder invisible: esfuerzos para denunciar las percepciones negativas y el estigma contra las personas con VIH, la creación de una red amplia de aliades, acciones simbólicas que trajeron el tema a la opinión pública, el apoyo de celebridades para promover posibles soluciones, etc.

En grupos reducidos: las personas participantes se organizarán en equipos para profundizar en su análisis y explorar estrategias. A partir del análisis previo sobre las formas de poder que se manifiestan en sus respectivos contextos, deberán identificar las estrategias más apropiadas para combatirlas. Los grupos definirán su objetivo general en la ficha; luego, para cada una de las categorías que aparecen en la primera columna, propondrán dos estrategias de solución principales, como, por ejemplo, presión ciudadana, actividades en medios de comunicación, litigios, medidas educativas, investigación, acciones directas como marchas y boicoteos, etc.

Nota para la persona facilitadora: en determinados contextos, no es posible confrontar de manera segura o eficaz el poder, ya sea formal u oculto. Si este es el caso en alguno de los grupos, consideren estrategias alternativas que les permitan impulsar sus planes de cambio.

Cada grupo comparte sus resultados.

Q ¿Qué te ha enseñado el ejercicio acerca de tu trabajo y análisis, sobre todo en lo respecta a tus estrategias para enfrentar las distintas formas de poder establecido? ¿Notas alguna brecha? ¿Has descubierto algo importante?

Tabla de análisis del marco de poder

Nuestro problema (por ejemplo, lafaltade antirretrovirales)	**Nuestro objetivo** (por ejemplo, garantizar que cada vez más mujeres tenganaccesoa antirretrovirales seguros)	
Form a de poder establecido que alimenta nuestro problema	**Estrategias de influencia, contestacióno resistencia**	**Estrategiaspara construir nuestro propio poder transformador**
Visible		
Oculto		
Visible		

Aporte de la persona facilitadora: con la imagen de un iceberg, podemos representar visualmente los peligros que afrontamos cuando solo fijamos la mirada en los aspectos más visibles y estructurales del poder. Al limitarnos a lo que está frente a nuestros ojos, estamos mirando únicamente la punta del iceberg, ignorando las raíces profundas de los problemas, que, aunque invisibles, pueden llegar a ser muy poderosas y destructivas si no las comprendemos. Para desmantelar los cimientos del patriarcado, el poder y la opresión, es necesario realizar un análisis exhaustivo que nos permita identificar todas las capas en juego. De este modo, podremos desarrollar estrategias que logren invertir las dinámicas de poder de nuestros respectivos contextos.



SEGUNDA RONDA

Debate plenario: toda estrategia debe abarcar también las acciones que realizamos para fortalecer nuestro propio poder y nuestra capacidad de transformación. Nos referimos

aquí al poder transformador en todas sus formas: interior, con propósito, colectivo y con razón de ser. Los movimientos se construyen sobre estrategias transformadoras.

- Centrémonos nuevamente en el ejemplo de Treatment Action o del caso que hayan escogido: hagan una lluvia de ideas sobre las acciones adicionales que la campaña —o movimiento— adoptó para fortalecer sus distintas formas de poder transformador. Algunas de ellas son directas, mientras que otras más son sutiles (por ejemplo, potenciar el liderazgo público de las personas con VIH o forjar alianzas).

Nota para la persona facilitadora: guía la actividad de manera tal que salgan a la luz todas las opciones posibles: sensibilización, fomento de la confianza y la conciencia política, desarrollo del liderazgo, comunicación con el público, fortalecimiento del poder colectivo en organizaciones y alianzas, educación pública, investigación y recolección de pruebas, elaboración de soluciones propias y novedosas, etc.

- Reparte entre les participantes el documento «Estrategias para construir el poder» y revisen las distintas estrategias que aparecen en cada casilla.



En grupos reducidos: les participantes vuelven a formar los mismos grupos para rellenar la segunda columna.

He aquí la pregunta principal: ¿cómo estamos formando líderes y movimientos de activistas fuertes a medida que avanzamos? Reflexionen sobre las acciones que han adoptado o podrían adoptar para fortalecer su poder transformador. Después de que todes completen la segunda columna, pide al grupo que reflexione sobre las conclusiones que podemos extraer del análisis del poder en relación con los siguientes puntos: a) oportunidades y b) brechas o desafíos que podrían obstaculizar nuestros esfuerzos organizativos y el apoyo a mujeres activistas fuertes.

Exposición de resultados: las personas participantes presentan sus tablas y señalan las áreas donde consideran que se encuentran las oportunidades, las brechas y los desafíos.

Puntos claves del resumen:

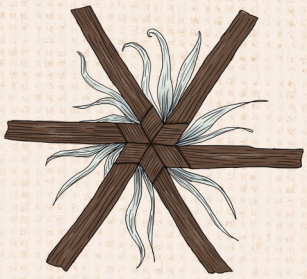
- ¿Cómo encaramos el poder, interactuamos con otres

y generamos alternativas? y ¿cuáles son, a grandes rasgos, las estrategias más comunes que emplean los grupos para desafiar los poderes visible, oculto e invisible?

- Esta actividad deja en evidencia una tendencia clave: la gran mayoría de los esfuerzos organizativos y acciones que se adoptan como respuesta ante los problemas nacionales se centran en el poder visible, mientras que el desarrollo de estrategias para desafiar las formas más profundas de poder —es decir, oculto e invisible— sigue siendo limitado.

- Imaginemos maneras de aplicar este análisis en nuestro trabajo cotidiano y estrategias actuales. A manera de cierre, reflexionemos sobre los distintos ámbitos de nuestra vida —personal, público e íntimo— para determinar cómo se ven afectados por el poder.

Actividad 4: Una acción colectiva y creativa – tejamos nuestra canasta





«Cada vez que una mujer alza la voz por sí misma, aunque no sea consciente de ello ni se atribuya mérito alguno, está alzando la voz por todas las mujeres»

Maya Angelou



Objetivo: reunir al grupo para aplicar todo lo aprendido hasta este punto y, así, diseñar una acción creativa y colectiva.

Autoría: Isabel Crabtree-Condor junto con Rukia Cornelius, 2023.

Duración: 1 a 3 horas.

Materiales: lápices o plumas • papelógrafo • notas adhesivas • escribe las preguntas en una hoja o envíalas al grupo de WhatsApp para que todes las tengan a mano

Preparación: esta actividad no resulta eficaz por sí misma. Solo tiene sentido si se han tratado los sistemas de opresión y poder, la casa del amo y los planteamientos radicales en las secciones previas del presente recurso. Para llevarla a cabo, es importante que comprendamos el significado de «organización interseccional».

Introducción: reúne todos los elementos de la canasta de recursos de influencia feminista.

Proceso:

Paso 1: Divides en equipos de 4, les participantes deben imaginar que están diseñando una acción colectiva creativa. Como persona facilitadora, puedes guiar el proceso para fomentar la creatividad.

Paso 2: Decidan cómo actuar para tratar un problema en el que algune de ustedes esté trabajando. Guíense de las preguntas a continuación para analizarlo y usen su creatividad para elaborar una acción colectiva que aporte soluciones. Sueñen en grande: piensen en el tipo de acción que más les gustaría realizar.

He aquí las preguntas de guía (la persona facilitadora puede enviarlas al grupo de WhatsApp o escribirlas en el papelógrafo):

- **Q** ¿Cuál es la causa de raíz del problema que buscas resolver? (guíate de la actividad 1 de la parte 6 sobre las raíces de los problemas)

- **Q** ¿Qué poder visible te toca desafiar? y ¿cómo? (guíate del iceberg de la parte 4) P. ¿Qué poder oculto te toca desafiar? y ¿cómo? (guíate del iceberg de la parte 4)

- **Q** ¿Qué normas negativas vas a desafiar? ¿Qué normas positivas vas a abrazar? (guíate del iceberg y el sistema de historias de la parte 5)

- **Q** ¿A qué grupos quieres acercarte?

- **Q** ¿En qué grupos buscas influir?

- **Q** ¿Qué tácticas culturales creativas podrías probar?

- **Q** ¿Qué nuevos planteamientos podrías adoptar?

- **Q** ¿Qué narrativas feministas podrías visibilizar?

- **Q** ¿Cuál va a ser tu ética de los cuidados? (guíate de las partes 2 y 3)

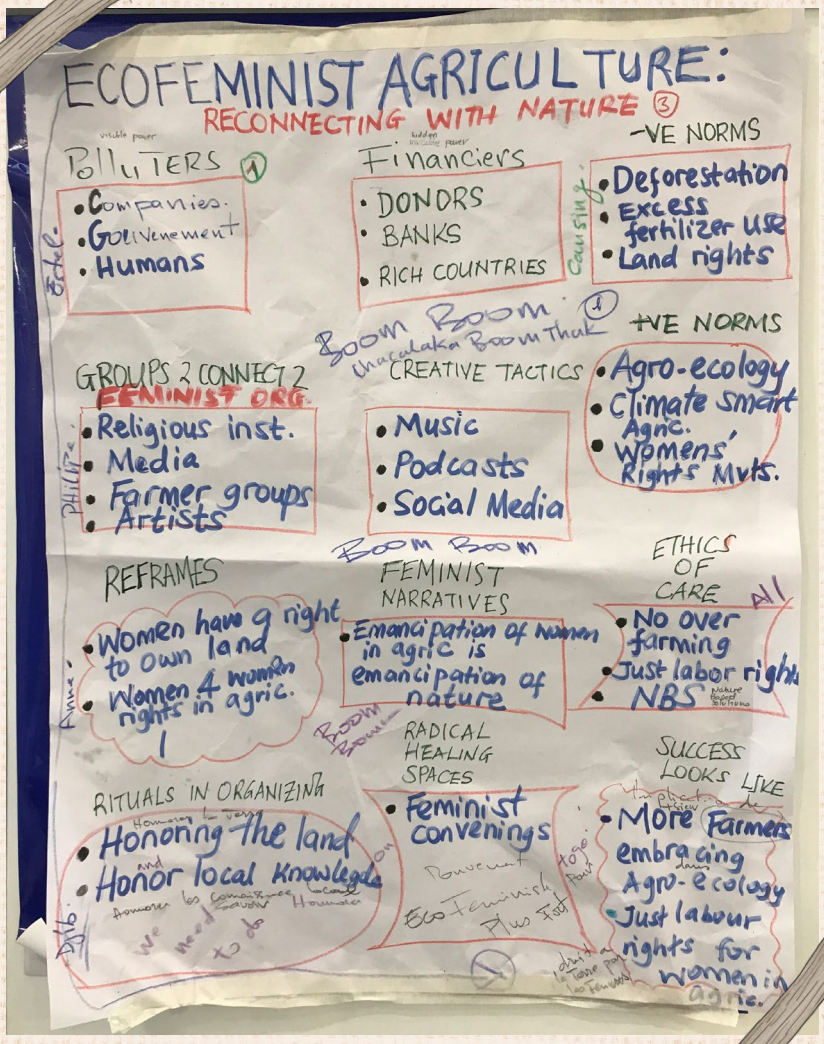
- **Q** ¿Qué rituales acompañarán tu enfoque organizativo? (guíate de las partes 2 y 3)

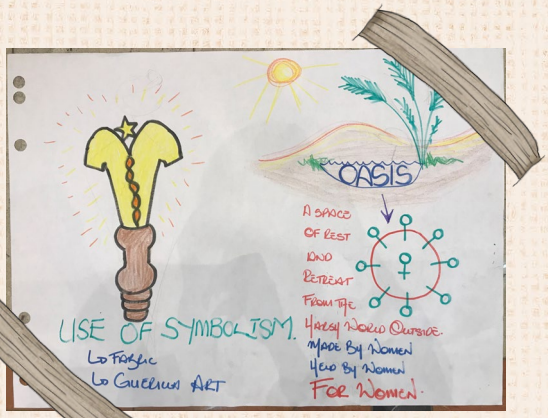
- **Q** ¿Cómo vas a crear espacios que propicien la sanación radical? ¿Qué características tendrán?

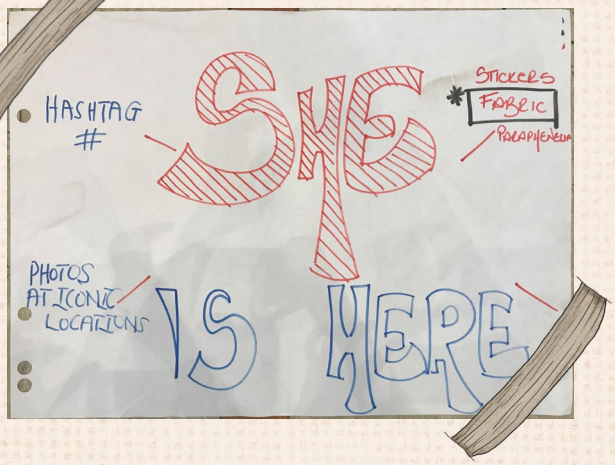
- **Q** ¿Cómo sabrás si tu acción fue exitosa?

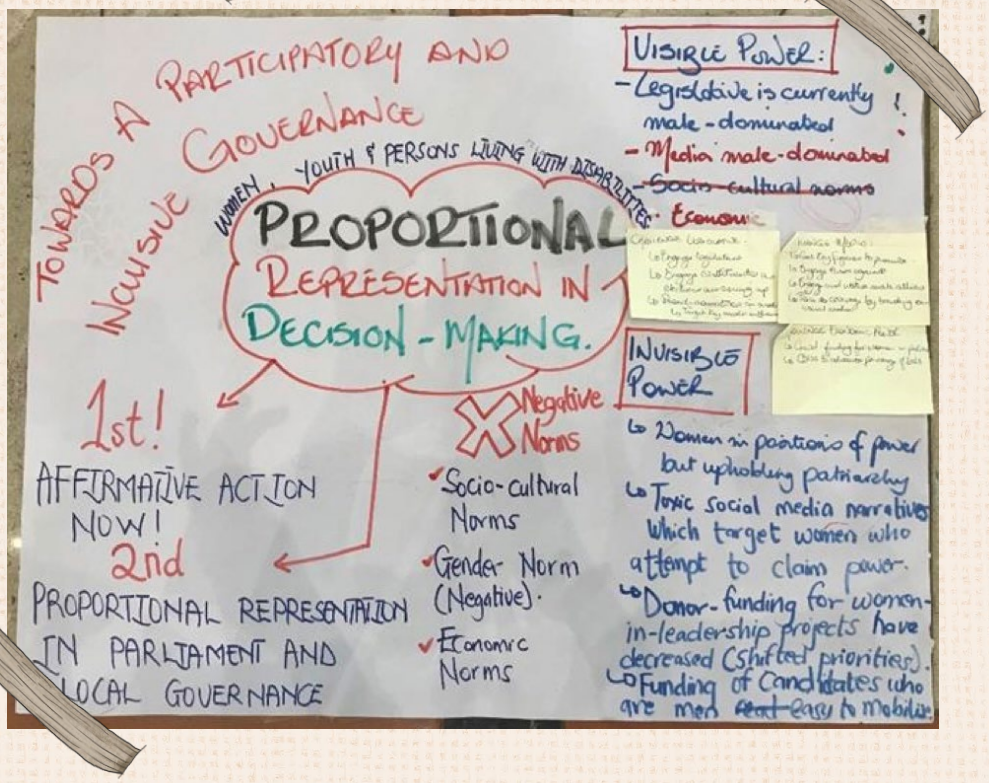
Paso 3: Hagan una presentación de 5 minutos sobre su acción colectiva creativa. Dejen volar su imaginación con el formato* que escojan, ya sea un papelógrafo, una canción, una escena teatral o una parodia.

He aquí un ejemplo de cómo luciría el resultado:









[Imagen: Agricultura ecofeminista: reconectémonos con la naturaleza; #SheIsHere (Ella está aquí) con símbolos y rituales para guiar nuestros esfuerzos organizativos y movilizaciones; Representación proporcional: Hacia la gobernanza participativa e inclusiva.]



Parte 7

Evaluación, rendición de cuentas y aprendizaje con un enfoque feminista

Introducción

Somos conscientes de los retos que implica la tarea de hacer seguimiento y evaluar cambios respetando los valores y enfoques feministas. No obstante, asumimos el desafío de proponer un marco feminista que sea de utilidad para muchas personas, como activistas a favor de la justicia social, socies involucrades en movimientos grupales y actores comunitaries. Dicho marco sugiere que el proceso de evaluación se realice sobre la base de los siguientes principios:

1. **Responsabilidad y transparencia**

   Sostenemos que el sistema feminista de seguimiento, evaluación, rendición de cuentas y aprendizaje (MEAL, por sus siglas en inglés) debe abarcar los efectos tanto positivos como negativos, así como las relaciones de poder que existen dentro de las comunidades (y entre Oxfam y sus socies). Así pues, hemos desarrollado e incorporado en él procesos y herramientas que, con la debida anticipación y total transparencia, deben comunicarse a todes nuestres socies y aliades.

2. **Filosofía activista**

   En la medida de lo posible, el sistema MEAL debe ser participativo y estar bajo el liderazgo de les socies. Dotada de un enfoque feminista, Oxfam contará con las herramientas necesarias para ampliar su comprensión sobre la diversidad de identidades y las realidades complejas que caracterizan a sus socies y aliades; dicho enfoque también propicia un análisis crítico de las relaciones de poder y las desigualdades. Otro aspecto fundamental es el reconocimiento de los logros: cuando algune socie o aliade haya contribuido sustancialmente al éxito del proceso de incidencia, sus esfuerzos no deben pasar desapercibidos.

3. **Diversidad e inclusión**

   Estableceremos contacto con socies y aliades de características diversas, de modo tal que podamos recibir comentarios desde múltiples perspectivas. Nuestro propio comportamiento y nuestras actitudes también deben ser objeto de seguimiento, pues nuestres socies y aliades necesitan garantías de que abrazamos su diversidad y actuamos conforme a los valores que este recurso pregona. El punto de contacto del marco MEAL ha de ser une socie defensore de la igualdad, concientizadore, sensible y experimentade que implique a todes les actores en un mismo proceso participativo, particularmente a las mujeres en situación de vulnerabilidad.

4. **Organización dedicada a la reflexión y el aprendizaje**

El sistema MEAL busca no solo recopilar y compartir nuestras lecciones aprendidas, puntos de vista y preguntas en un mismo proceso, sino también alertarnos sobre posibles desafíos y brechas. El trabajo y los esfuerzos de nuestres socies y aliades merecen confianza y respeto, y debemos evitar a toda costa imponerles cargas innecesarias. A su vez, no solo debemos aprender de elles y junto con elles, sino que también tenemos la responsabilidad prioritaria de transmitirles nuestros conocimientos y resultados.

Objetivo y alcance del marco meal

Autoría: Eunice Cunhete, Michael Dhatemwa y Oxfam Canadá.

El presente marco sienta las bases de nuestro sistema de influencia feminista MEAL. Con un enfoque derivado del feminismo, se ha concebido como una herramienta armonizada para recopilar, medir y elaborar informes sobre las actividades y logros de la canasta de recursos de influencia feminista.

Su objetivo principal es ofrecer análisis fiables y oportunos que empoderen a les «canasteres» (activistas y personas influyentes), grupos marginados, encargades de formular políticas, actores claves y comunidades de primera línea en todos los planos posibles. De este modo, podrán evaluar con transparencia la eficacia de las estrategias de influencia feminista, identificar aspectos por mejorar y comprender las dinámicas subyacentes.

Dada nuestra responsabilidad de comunicar los resultados a diversas partes interesadas, la tarea de definir y evaluar de manera coherente los logros de todas nuestras acciones y procesos feministas adquiere una relevancia crucial. Este proceso no solo asegura la fiabilidad y coherencia de los resultados, sino también la transparencia de nuestras metodologías feministas de medición.

Aplicamos un enfoque feminista, cognitivo e innovador basado en el sistema MEAL. Al tener como ejes claves al conocimiento y el impacto, busca guiar de manera estratégica nuestras acciones para combatir las desigualdades de poder y desafiar el orden establecido. Al mismo tiempo, reconoce que debe existir un equilibrio entre la obligación de rendir cuentas y la flexibilidad que tienen las personas para aprender de sus propias acciones. Las mujeres vulnerables, les jóvenes, los movimientos feministas y las comunidades rurales del sur global deben quienes lideren nuestros esfuerzos por generar conocimiento y poner en marcha el sistema MEAL. Cuando sea posible, las personas facilitadoras funcionan como puentes para fortalecer las actividades de influencia entre las luchas locales y el movimiento feminista internacional. He ahí la esencia de la canasta de recursos de influencia feminista.

El marco

- Describe en detalle cada objeto de análisis y los procedimientos de evaluación:

    i. los aspectos de la canasta que se han sometido a seguimiento para comprobar si están en camino de lograr los resultados esperados;

    ii. y aquellos que se han evaluado para medir el impacto y la sostenibilidad de las acciones realizadas (se emplean también indicadores globales para hacer un seguimiento del avance).

- Explica las metodologías que se aplicarán para evaluar no solo el rendimiento de la canasta feminista antes y después de las capacitaciones, sino también los esfuerzos de les «canasteres» —es decir, activistas y personas influyentes— para ejercer influencia en les encargades de formular políticas, las instituciones patriarcales y las normas sociales.

- Contiene el plan de seguimiento de riesgos y conclusiones apresuradas de la canasta feminista.

- Explica cómo se obtendrán y sintetizarán datos y nuevos conocimientos para generar conclusiones que reflejen lo aprendido a partir del trabajo.

Nuestro marco MEAL es parte integral de la canasta de influencia feminista y responde a su propósito principal:

El presente recurso busca inspirarnos a ejercer influencia de nuevas formas y, a su vez, facilitar el desarrollo de nuevos planes de influencia.

Seguimiento, evaluación, rendición de cuentas y aprendizaje

Enfoque general

Cuando ponemos en práctica la canasta de recursos de influencia feminista, también nos interesa comprobar qué tan útil ha sido para otras personas a través de métodos sencillos. Ya sea que nuestra evaluación sea poco profunda o más exhaustiva, nuestro énfasis debe estar siempre en la inclusión y la participación de todes. Por lo tanto, tomaremos las medidas necesarias para garantizar que las actividades del marco MEAL consideren las desigualdades, pues debido a ellas algunas personas podría tener dificultades para participar o quedar excluidas. Confiamos en que podremos alcanzar este objetivo con una perspectiva de género y un enfoque inclusivo que beneficie a les jóvenes y les miembres de grupos marginados.

Al mantener comunicación constante con las personas involucradas, podemos adaptarnos a sus necesidades. Nos adaptamos cuando, por ejemplo, usamos como

pruebas los datos obtenidos en las actividades del sistema MEAL: sirven de sustento para impulsar nuevos cambios. Los procesos novedosos que consisten no solo en reunir datos individuales y colectivos, sino también en involucrar a las personas para analizarlos (en lugar de hacerlo por ellas), demuestran cuán valiosos pueden ser los cambios de enfoque y nos ayudan a conectar lo personal con lo político. Gracias a los hallazgos y resultados de las actividades de seguimiento y evaluación, contamos con los instrumentos necesarios para realizar un análisis colectivo y crear un «nosotres más abarcadore», de modo que nuestras luchas individuales, las del colectivo y las del sistema que nos rodea estén interconectadas.

La teoría de cambio

Mientras que el sólido sistema MEAL nos permite medir el avance de nuestras actividades, la denominada teoría del cambio (ToC, por sus siglas en inglés) constituye nuestro pilar fundamental a la hora de evaluar en qué medida hemos cumplido con nuestros compromisos.

Las prioridades del marco de resultados de la canasta, de hecho, se basan en la teoría del cambio, nuestra guía para entender cómo ocurre la transformación. Apostamos estratégicamente por el fortalecimiento de activistas y personas con poder de influencia para que amplíen sus espacios de acción y movilicen a las comunidades en distintos territorios, de modo que estas hagan oír sus voces y reduzcan las desigualdades de poder. Esta teoría del cambio se nutre de la amplia experiencia de Oxfam, los equipos nacionales y nuestres muches socies que, desde una óptica feminista, también se dedican al activismo y la incidencia.

Al implicar a todes les actores claves —activistas y personas influyentes— en el diseño de esta herramienta y la teoría del cambio que la acompaña, logramos que se vean a sí mismes como autores y facilitamos la reflexión colectiva y participativa entre elles; asimismo, les motivamos a comprometerse con más firmeza a acabar con las desigualdades de poder y el orden establecido. El modelo de teoría del cambio que se diseñó para la canasta es resultado de un proceso participativo en el que estuvieron involucrades les actores de distintos proyectos nacionales (véase la matriz de la ToC).

Marco de resultados e indicadores de rendimiento

Se desarrolló un marco de resultados simplificado a partir de la teoría del cambio de la canasta de influencia feminista. Dicho marco es el fruto de un proceso participativo en el que socies de varios países fueron invitades para sugerir indicadores personalizados de logros y resultados, adaptados a las prioridades de la incidencia feminista y las metodologías de recolección de datos presentadas en este capítulo. Los indicadores adaptados se emplearán para las actividades de seguimiento y respaldarán el análisis de nuestros logros más importantes. Existen indicadores de logros y resultados bien definidos para cada uno de los temas de la canasta; por otra parte, comprendemos que

el «éxito» se alcanza cuando conseguimos todos nuestros objetivos más ambiciosos, sin exceder los límites de responsabilidad establecidos por la ToC. Gracias a estos indicadores, podemos hacer un seguimiento de nuestros avances y evaluar nuestro rendimiento, así como también consolidar y comparar con mayor facilidad los resultados de diversos talleres de capacitación.

Presentamos a continuación la tabla del marco MEAL. Pueden usar todos sus indicadores o solo algunos, dependiendo del tipo de aprendizaje colectivo que deseen lograr y del trabajo conjunto que quieran evaluar. Esta plantilla está diseñada para medir los cambios logrados gracias a la canasta; si la integran en sus actividades, pueden adaptarla o usar solo las partes que necesiten. El marco está pensado para que lo aprovechen tanto ustedes como sus colaboradores.

Nivel	N°.	Descripción del cambio deseado (véase la ToC)	Indicador de logros, resultados o impacto	Indicadordeevaluación de metodologías	Métodos y herramientas
Sesión					
Impacto	0	¿ Buscamos lograr un impacto importante cuando intervenimos en un grupo?	Cambiarlas normas sociales		
Logros		Aumento del % de activistas, personas influyentes y organizadores capacitades que empiezan a «actuar» Comunidad de práctica	N.° de activistas que demuestran sus habilidades, conocimientos y confianza (¿qué acciones están realizando?) % d e l incremento en el número de activistas que participan en las plataformas de la comunidad de práctica N.° de activistas, personas influyentes y organizadores capacitades que trabajan activamente para transformar normas sociales perjudiciales N.° de talleres organizados por activistas, personas influyentes y organizadores capacitades para otres	Recolección de resultados, cambio más trascendente y encuesta	Autoevaluación (cuestionario), formularios digitales, cronograma de capacitación (MS Excel), programación de reuniones (MS Excel, MS Teams, Zoom, plataformas digitales) y seguimiento en redes sociales (actividades del sistema MEAL enmedios digitales)

Plan de gestión del aprendizaje y el conocimiento

El plan de aprendizaje ha de servir como guía para definir, de manera activa, nuestros temas y prioridades antes de plantear preguntas específicas y formular propuestas que sigan principios feministas.

Se llevarán a cabo reuniones de revisión con regularidad. Dichas reuniones también están integradas en nuestros eventos anuales (virtuales) de aprendizaje, durante los cuales debatimos sobre los avances, evaluamos las premisas que sustentan la teoría del cambio, intercambiamos experiencias adquiridas con distintas partes interesadas y, cuando sea necesario, ajustamos las actividades de nuestra canasta.

Seremos muy proactives a la hora de incentivar a les activistas y personas influyentes a aplicar los conocimientos que adquieran durante el primer año del ciclo de aprendizaje. De este modo, podrán potenciar sus actividades de influencia y activismo con un enfoque que combine los distintos campos que hayan estudiado. El evento de aprendizaje al final del primer año será una oportunidad para que reflexionen y pongan en práctica lo aprendido.

Haremos lo siguiente para fomentar el aprendizaje en toda nuestra red feminista:

- Brindaremos apoyo a todes de manera que puedan encontrar contenido y forjar lazos con personas afines que contribuyan a su aprendizaje (p. ej., plataformas y recursos digitales para aliades, mecanismos de ayuda y desarrollo de capacidades, articuladores del conocimiento y el aprendizaje, grupos de trabajo sobre la influencia feminista, etc.).

- Crearemos distintos espacios que propicien no solo la reflexión colectiva, sino también la puesta en valor y el intercambio de conocimientos aprendidos (p. ej., seminarios en línea, encuentros virtuales para intercambiar ideas, eventos de aprendizaje, la documentación sistemática de actividades y logros colectivos, etc.).

- Haremos un análisis global sobre el impacto del aprendizaje en la labor de influencia feminista (p. ej., eventos virtuales, espacios de reflexión con un grupo externo de referencia, un equipo de trabajo sobre desarrollo de programas, etc.).

Dado que el aprendizaje no es un proceso lineal, cada quien puede explorar estos espacios y seguir los pasos propuestos en cualquier momento y sin un orden fijo.

Anexos

ANEXO 1: Borrador del plan para talleres de 1, 2 o 5 días

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
ABRAMOS NUESTROS CORAZONES Inicio: ritual de apertura Conozcámonos, expresemos nuestras intenciones y afirmemos nuestros compromisos compartidos Abramos nuestros corazones: la autosanación y la sanación del mundo Lo personal es político: materiales para confeccionar las canastas Ritual de cierre	ABRAMOS NUESTROS OJOS Ritual de apertura y ejercicios de sanación y reafirmación de la vida Exploremos el poder y los privilegios Distintas formas de poder, con un impacto diferenciado en nuestras vidas Logremos un entendimiento más profundo de la interseccionalid ad El feminismo como instrumento para recuperar el poder Ritual de cierre	ABRAMOS NUESTRAS MENTES Ritual de apertura y ejercicios de sanación y reafirmación de la vida Desenterremo s las causas de raíz Narrativas colectivas de transformación feminista Creemos imágenes y transformemos el marco de nuestras narrativas Ritual de cierre	ABRAMOS NUESTRAS MANOS PARA FORJAR UN MUNDO MEJOR Ritual de apertura y ejercicios de sanación y reafirmación de la vida Futurosfeministas: «imaginemos un mundo distinto» Compartamos nuestras historias con el mundo Elaboremos un mapa de nuestres amigues, aliades, socies y objetivos Revelemos nuestros sueños y comuniquémo nos Ritual de cierre	RINDAMOS HOMENAJE A NUESTROS VIAJES Ritual de apertura y ejercicios de sanación y reafirmación de la vida Narración de historias y evaluación Reflexiones y planificación Valoración mutua y celebración de nuestro proceso Comentarios sobre el proceso y la experiencia grupal Ritual de cierre
DEPENDIENDO DE LA ENERGÍA Y EL INTERÉS DE LES PARTICIPANTES, TIENES LA LIBERTAD DE ORGANIZAR TAMBIÉN SESIONES NOCTURNAS CON FOGATA U OTRAS DE MAYOR DURACIÓN QUE ESTÉN DEDICADAS A LA SANACIÓN Y LA ATENCIÓN PLENA.				

Programa de 1 día

Intervalo de tiempo	Objetivo	Punto del programa
Les participantes entienden lo que es el poder y desarrollan sus mensajes y planes de comunicación.		
Sesión 1 08:30 a.m. – 10:30 a.m.	Conocernos les unes a les otres Conectar lo personal con lo político	Mi yo de 5 años: tejamos nuestras historias para entender el sistema de opresión.
Pausa para el café		
11:00 a.m. – 01:00 p.m.	Entender el sistema y en qué medida se vincula con nuestras vidas. Descubrir las causas subyacentesdela injusticia.	¿Cómo murió Amina? El árbol de los problemas.
Pausa para el almuerzo		
02:00 p.m. – 04:00 p.m.	Definir lo que las narrativas representan para el grupo. Desarrollar contranarrativa una.	Recolecciónde ideas para definir el significado de «narrativa». Desarrollo de contranarrativas transformadoras. Cartografía y análisis del poder.
Pausa para el café		
04:15 p.m. – 05:00 p.m.	Desarrollar nuestro plan de mensajes y comunicación.	Cómohacerllegar nuestros mensajes al público adecuado.

Programa de 2 días

Intervalo de tiempo	Objetivo	Punto Del Programa
Les participantes del día 1 compartirán con el resto sus reflexiones sobre sus respectivos contextos y relaciones de poder, explorando cómo lo personal se vincula con lo político.		
Sesión 1 08:30 a.m. – 10:30 a.m.	Conocernos les unes a les otres. Crear un entorno feminista y agradable que propicie el aprendizaje y el desaprendizaje. Expresar abiertamente nuestras expectativas.	Abramos el círculo. Fusionémonos con el espacio presente (ejercicio de introspección). Conozcámonos rápidamente. El árbol de la esperanza.
Pausa para el café		

11:00 a.m. – 01:00 p.m.	Entender el feminismo: qué es y qué no es. Reflexionar sobre los privilegios y la interseccionalidad.	Preguntas sobre lo que hemos oído acerca del feminismo. La flor del poder.
Pausa para el almuerzo		
02:00 p.m. – 04:00 p.m.	Explorar el poder a través de las experiencias. Analizar nuestras formas de trabajar con el poder en el día a día.	La casa del amo (cómo se crea). Derribemos la casa del amo.
Pausa para el café		
04:15 p.m. – 05:00 p.m.	Entender la sanación radical como una manera de recuperar el poder.	Debate plenario sobre la sanación radical. Liberación gradual de la tensión muscular.
05:00 p.m.	Dejar que les participantes creen sus propios espacios seguros y de sanación.	Explicamoscómose escribe un diario y animamosales participantes a encontrar un momento y lugar para hacerlo. Cerremos el círculo.

Les participantes del día 2 seguirán utilizando las herramientas de análisis del poder feminista para desarrollar sus planes de influencia.		
Sesión 1 8.30 a.m. – 10.30 a.m.	Compartir con el resto de les participantes cómo nos sentimos sobre el proceso Definir el cambio que tanto anhelamos	Rosas y espinas. Creemos imágenes: imaginemos futuros feministas sin miedo.
Pausa para el café		
11:00 a.m. – 01:00 p.m.	Explorar el sistema de historias (narrativas) en torno a un problema por el que nos estemos movilizando.	Un sistema de historias.
Pausa para el almuerzo		

02:00 p.m. – 03.30 p.m.	Explorar alternativas para frenarlasnarrativas dominantes o hegemónicas sobre la base de lo que hemos observado en nuestros respectivos contextos	Planteamientos novedosos y radicales.
Pausa para el café		
03:30 p.m - 05:30 p.m.	Entender el poder, ya sea visible, invisible u oculto, y quién lo posee Desarrollar nuestro plan de influencia	El iceberg y los debates plenarios. Plan de influencia feminista. Cerremos el círculo.

ANEXO 2. Breve repaso de algunos recursos feministas

Recurso	Breve descripción
WE Rise Toolkit – JASS Just Associates	Una lectura imprescindible para quienes desean fortalecer el poder colectivo y crear movimientos. El conjunto de herramientas que propone abarca todo el ciclo de construcción de movimientos, compuesto de etapas bien definidas y simplificadas: «levantarse», «construir», «sostener» y «agitar». Así pues, sirve de apoyo para les organizadores y activistas a la hora de reflexionar sobre el cambio que desean lograr, con herramientas sumamente fáciles de utilizar.
Exploring feminist facilitation – Martin Gilbraith	Un texto cargado de recursos valiosos, agrupados en un solo lugar como parte de un análisis feminista sobre la facilitación y el poder. Cita algunos de los movimientos feministas más destacados y rinde homenaje al trabajo realizado por feministas como Lisa Van Klaasen, Valerie Miller, Srilatha Batliwala, y muchas otras.
Influencing for Impact Guide: How to deliver effective influencing strategies - Oxfam Policy & Practice	Destinada a organizaciones de la sociedad civil, ONGs, activistas y movimientos, la guía se divide en tres secciones: por qué es importante la influencia feminista, cómo desarrollar una estrategia de incidencia y un análisis profundo de las estrategias y tácticas fundamentales para el trabajo de incidencia.
ICTs for Feminist Movement Building Activist Toolkit – JASS	Otro conjunto de herramientas muy valioso que Just Associates pone a nuestra disposición para ayudarnos a crear nuestras estrategias de comunicación y entender cómo las feministas pueden utilizar las TICs para contar sus historias y promover sus campañas.
El movimiento generador Africans Rising	Un movimiento panafricano de carácter popular y comunitario que lucha por la unidad, la justicia, la paz y la dignidad.
Oxfam Transformative Leadership for Women's Rights	Una guía para entender el liderazgo transformador y su aplicación en las organizaciones y programas.

Programa de campañas, incidencia y liderazgo influyente (CALP) de Oxfam	El programa CALP constituye una oportunidad única, pues propicia el desarrollo de capacidades en materia de incidencia y liderazgo. Está dirigido al personal y les socies claves de Oxfam que lideran campañas, actividades de influencia y esfuerzos de incidencia a nivel local, regional e internacional. Su objetivo: dotar a les participantes de herramientas para actuar con mayor eficacia y confianza, maximizando así su impacto a la hora de dirigir campañas y actividades de influencia.
Guía de Oxfam para la influencia feminista: políticas y prácticas de Oxfam	Si bien Oxfam ha escrito mucho sobre las actividades de influencia, esta guía destaca por cómo define los principios y prácticas feministas que sustentan nuestros procesos de influencia. Es una lectura imprescindible para quienes se dediquen a la incidencia política, el diseño de campañas y la labor de influencia.
Beautiful Trouble	Este conglomerado de herramientas digitales rebosa de ideas claras y provocadoras, y está pensado para empoderar a les activistas que buscan cambiar el mundo.
Toolkit for Courageous conversations	Si odias los conflictos o sientes miedo cada vez que alguien te dice «Tenemos que hablar», este recurso te hará cambiar de paradigma: las conversaciones difíciles te resultarán mucho menos molestas.
Strategies for Building an Organisation with a Soul	Una lectura imperdible para toda «alma» que desee actuar con valentía dentro de una organización.
Feminist Monitoring & Advocacy Toolkit - Feminist Response to COVID-19	Este texto tenía en un inicio el fin de hacer un seguimiento de la COVID-19 y contribuir a la elaboración de propuestas claras para la adopción de respuestas feministas frente a la pandemia. No obstante, puede adaptarse a cualquier situación en la que el proceso de formular reivindicaciones claras para hacer incidencia deba ir acompañado de un seguimiento.
Training for Transformation	Desde hace mucho, la metodología Training for Transformation (TFT) se inspira en la cabeza, el corazón y la mano como símbolos para representar el equilibrio entre el análisis teórico, la exploración emocional de los sentimientos —como si fueran hechos— y la acción liberadora. TFT se sustenta en distintos enfoques transformadores, con énfasis en dos ejes principales: la conciencia crítica y la creatividad. Este modelo fue concebido a partir de la metodología revolucionaria de Paulo Freire sobre la educación de las personas adultas, según la cual une puede «leer su realidad y escribir sus propias historias» como fuerza catalizadora de la acción transformadora. La propuesta única de Freire rompe con los esquemas educativos tradicionales: su practicidad radica en la intervención de equipos especializados que analizan a la vez micro y macrorealidades, identifican temas movilizadores en sus hallazgos y desarrollan programas para promover la conciencia crítica y la acción.
Co-creating Fearless Feminist Futures Cartographers Toolkit	Esta guía, ampliamente reconocida, fomenta un espacio creativo que nos invita a poner de lado nuestras dudas: nos ayuda a articular futuros feministas en torno a soluciones viables y narrativas que resulten irresistibles. Dentro de esta caja de herramientas, pensada para uso individual y colectivo, encontrarás mapas, fichas, ejercicios, guías de debate y otros recursos innovadores.

Capacitar International	Una red internacional que busca fomentar el empoderamiento personal y comunitario a través de prácticas centradas en el cuerpo.
7 Simple Grounding Techniques For Calming Down Quickly	Les activistas, en su mayoría, llevan mucho tiempo luchando por la justicia y, como no es de extrañar, su desempeño se ve afectado por síntomas de trauma, ansiedad, agotamiento, depresión y otros problemas de salud mental. Con este enlace, todes tendrán acceso a una lista de ejercicios de *grounding* (contacto con la tierra y el espacio) sencillos.
Earthing: Grounding, How to Practice	Desentraña los beneficios y algunas de las formas más simples de entrar en contacto con la tierra.
Feminist participatory action research as a tool for climate justice (ecu.edu.au)	Este artículo académico fue redactado por el Foro de Asia y el Pacífico sobre la mujer, el derecho y el desarrollo (APWLD, por sus siglas en inglés). Dicha red es una de las organizaciones feministas más influyentes que aplican la investigación-acción participativa feminista (FPAR) como enfoque metodológico, práctico y estratégico a la hora de construir y organizar movimientos. El artículo explica claramente cómo el FPAR puede utilizarse a favor de la justicia climática.
The art of advocacy strategy	Este folleto está diseñado para ayudar a las personas a lograr que sus esfuerzos de incidencia sean estratégicos y eficaces. Presenta un enfoque metódico y de eficacia comprobada para desarrollar estrategias de incidencia, comparte ejemplos destacados de campañas lideradas con éxito por el Democracy Center y propone un conjunto de ejercicios prácticos para talleres que las organizaciones pueden utilizar al desarrollar sus propias campañas.

ANEXO 3. Personajes del ejercicio «caminemos con poder»

1. Mujer de 33 años que emigró del campo a la ciudad con 16 años para trabajar como vendedora ambulante. Trabaja desde las 4 de la mañana hasta las 10 de la noche, sin descanso. Todavía no se ha recuperado de la COVID-19 y no puede costearse la atención médica, pero tiene que trabajar. Tiene que llevar consigo a su hijo discapacitado de 12 años.

2. Niña de 15 años que abandona el instituto para ayudar a sus padres en su granja de cacao. Trabaja muchas horas y se ocupa del hogar y las tareas de cuidados.

3. Mujer keniana de 50 años. Es empleada de una ONG y hace su doctorado además de trabajar. Cree en la igualdad de género, pero a menudo le asusta el comportamiento de los varones dentro de su organización y su institución académica.

4. Niño de 12 años. Si bien es sordo, no tiene acceso a servicios de educación especial. Trabaja con su madre enferma en el mercado. Hace lo que puede para ayudarla, pero también le gustaría ir al colegio y recibir apoyo para aprender y jugar con otros niños.

5. Hombre de 24 años. Originario de África Occidental, está en el armario y es futbolista de un equipo del Reino Unido. Tiene una mansión en cada continente y

10 autos, pero se siente vacío y solo, sin mencionar que no habla con nadie de su secreto.

6. Hombre blanco estadounidense de 19 años. Vive el denominado «sueño americano»: cuando cumpla 21 años, su padre —un magnate del petróleo— le dará su herencia. Estudia en una prestigiosa universidad. Está reconstruyendo su imagen pública tras haber sido enjuiciado por violar a una compañera de estudios.

7. Viudo de 70 años. Vive en un pueblito y posee un pequeño terreno de maíz. Realmente valora a las mujeres, pero no tiene hijos varones y no quiere que sus hijas reciban su herencia. Le preocupa el futuro: el destino de su legado le parece incierto.

8. Mujer negra de 39 años elegida para un puesto en el gobierno. Si bien estuvo siendo recientemente investigada por corrupción, fue absuelta cuando su marido, un hombre de negocios bien relacionado, donó un auto a la institución que estaba a cargo de su caso.

9. Mujer negra queer de 18 años. Luego de que un familiar la echará de su hogar, escapó y no tiene a dónde ir. Además, su círculo de apoyo social es muy reducido.

10. Mujer negra de 45 años. Logra mantener un excelente equilibrio entre su trabajo y su vida personal, con una familia cariñosa, una buena formación y un marido que la apoya.

11. Feminista mestiza de 25 años. Su trabajo se centra en unir distintos movimientos juveniles y luchar contra la desigualdad de poderes y las prácticas de liderazgo injustas. Ha sufrido violencia en su vida personal.

12. Niña negra de 11 años. Tiene dos mamás y suficiente comida. No tiene preocupaciones y le encanta ir al colegio, jugar y aprender.

13. 13. Ingeniero negro de 40 años. Trabaja en el sector petrolero y es consciente del impacto que su trabajo tiene en el medio ambiente. No obstante, tiene que mantener a toda su familia.

14. Policía antidisturbios negro de 26 años. Trabaja en un país autoritario y está casado con su novia del instituto, una fiel activista con quien tiene 2 hijes. Su pareja acaba de ser arrestada, pero las autoridades no le dicen dónde está. Él la había presionado para tener otro hijo, lo que propició un entorno de peleas fuertes y violencia.

15. Mujer negra activista de 26 años. Fue arrestada y acusada por sedición, y se desconoce su paradero exacto. Se peleó con su marido, pues la ha estado presionando para tener otro hijo. No quiere decirle que está embarazada porque se

plantea la posibilidad de dejarlo y le preocupa lo que pueda hacer si lo descubre.

16. Mujer negra de 23 años. Acaba de empezar a trabajar y se ha unido recientemente a la iglesia gigante de su localidad. Esta carismática institución la alienta a demostrar su fe donando todo su salario y haciendo favores sexuales al pastor.

17. Pastor negro de 60 años. Superrico y dueño de un avión privado, dirige una iglesia carismática. La gente sabe y acepta que es mujeriego y le gusta aprovecharse de su poder incitando a otras personas a que le den dinero —que no necesita— y hagan favores sexuales como muestra de su entrega religiosa.

El programa Activist Lab («laboratorio de activistas») de Oxfam pone a su disposición una lista más extensa de personajes adaptados y utilizados en la dinámica «caminemos con poder». Si deseas consultar la lista en otra lengua, puedes probar una herramienta de traducción en línea.

Si se te ocurren nuevos personajes, no dudes en compartirnos tus ideas. Con mucho entusiasmo, seguimos ampliando la red de personajes que la gente puede usar como referencia.