



ECOS DE SONIDOS DE CARACOLA

LLAMADO AL CORAZÓN DE LAS MUJERES ACTIVISTAS DEFENSORAS DE
DERECHOS HUMANOS Y BIENES UNIVERSALES EN AMÉRICA LATINA

ECOS DE SONIDOS DE CARACOLA

Llamado al corazón de las mujeres activistas defensoras de derechos humanos y bienes universales en América Latina



© FONDO DE ACCIÓN URGENTE PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (FAU-AL)



ECOS DE SONIDOS DE CARACOLA

Compilación y textos
Úrsula Mendoza

Editoras
Tatiana Cordero Velásquez
Luz Stella Ospina Murillo
Tania Correa Bohórquez

Fotografías
Beatriz Marín
Claudia M. León

Diseño y diagramación
Susana Rudas Ll.

Impresión
Fundación Cultural Javeriana de Artes Gráficas - Javegraf
Bogotá, noviembre de 2015

ISBN: 978-958-58833-1-4
Esta publicación fue posible gracias al apoyo de FLOW.
Se permite la reproducción parcial o total de esta publicación
siempre que sea sin fines de lucro y se cite la fuente.

Contacto
Carrera 27A No. 40A-68
Bogotá, Colombia
(57+1) 368 6155
info@fondoaccionurgente.org.co
www.fondoaccionurgente.org.co

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	7
INTRODUCCIÓN	9
CONSIDERACIONES ÉTICAS	13
Lugar seguro	13
Cuidado de sí	15
Cuidado mutuo	17
MARCO CONCEPTUAL	21
Prácticas	21
Experiencia	22
Cuerpo	23
Privado-Público	24
El Poder	27
Lo Espiritual	29
MARCO METODOLÓGICO	31
Principios metodológicos	32
Dialógico	32
Creativo	33
Corporal	34
Diseño metodológico	34
Propiciando un ambiente seguro	35
Niveles y dimensiones: ¿desde dónde abordamos el activismo sostenible y el poder?	37
Posibilidades, pistas metodológicas	38
ACTIVISMO SOSTENIBLE Y EL PODER PERSONAL	53
Una propuesta de taller: Activismo Sostenible y Poder Personal	56
ACTIVISMO SOSTENIBLE Y PODER COLECTIVO	67
Un propuesta de Taller: Activismo Sostenible y Poder Colectivo	70
ACTIVISMO SOSTENIBLE Y PODER EN LO PÚBLICO	79
PARA MULTIPLICAR SONIDOS DE CARACOLA	81
BIBLIOGRAFÍA	83



PRESENTACIÓN

El Fondo de Acción Urgente para América Latina y el Caribe hispanohablante (FAU-AL), comprometido con la seguridad y protección de las activistas y defensoras de derechos humanos y en general de las mujeres en la región, ha definido el Activismo Sostenible como su apuesta ética y política. Es decir, como un compromiso ineludible con el bienestar individual y colectivo de las defensoras y sus organizaciones y con el fortalecimiento de sus capacidades para hacerlo efectivo en su quehacer cotidiano personal y colectivo.

Este documento metodológico recoge tres años de experiencia del FAU-AL con las defensoras y activistas de Centro América y Colombia en el desarrollo de esta propuesta, la contribución central de la coordinadora del programa, Luz Stella Ospina, en su creación y desarrollo así como el aporte colectivo del equipo del Fondo en su diseño. Y es el resultado de espacios de diálogo y aprendizaje donde se resignifica “lo personal es político” para que la transformación que busca el feminismo vuelva a tener resonancia en lo privado y en relación con lo público. El propósito de este documento, es brindar elementos para que las defensoras y sus organizaciones puedan pensarse a sí mismas, analizar sus prácticas y sus modelos de hacer la defensa de derechos y su activismo y que se apropien de ellos de acuerdo a sus necesidades y contextos.

El documento parte con una introducción que da cuenta de cómo y dónde nace la reflexión sobre Activismo Sostenible en la Región. En el primer capítulo, se abordan las consideraciones éticas necesarias para realizar este proceso de formación y aprendizaje y recoge los criterios desarrollados por feministas que han trabajado con mujeres víctimas de violencia. En el segundo capítulo, se definen los conceptos a partir de los cuáles se construye esta propuesta y que son el marco para este trabajo. En el tercer capítulo, se desglosan los principios y elementos metodológicos que hacen posible estos procesos. En el cuarto, quinto y sexto capítulos, se articula el poder -como concepto central- al Activismo Sostenible, con aquel que es personal, colectivo y en lo público respectivamente. Finalmente, en el último capítulo se delinean los elementos a considerarse para que puedan multiplicarse con otras.

Esperamos que este documento sea una contribución de nuestra región a fortalecer el movimiento de mujeres y feministas, a la ampliación de la mirada de los donantes sobre el trabajo de las defensoras y al diálogo e intercambio Sur-Sur y Sur-Norte con nuestras aliadas naturales: los fondos y las organizaciones de mujeres.

Fondo de Acción Urgente para América Latina y el Caribe (FAU-AL)

INTRODUCCIÓN

El Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres contribuye al fortalecimiento del movimiento de mujeres y feministas a través del financiamiento de acciones de respuesta rápida, iniciativas colaborativas, producción de conocimiento y abogacía. Como resultado de su trabajo con mujeres activistas en el mundo, el Fondo se dio a la tarea de indagar sobre las condiciones en las que dichas mujeres realizaban su trabajo y cuáles eran las consecuencias de la forma en que desarrollaban su activismo, en su vida personal y al interior de sus organizaciones. El resultado de esta reflexión es el libro “Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar”¹. Sonidos de Caracola es la continuación de esa reflexión inicial, en América Latina.

Las conclusiones y preguntas que ponía a circular “Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar”, permitieron que el Fondo de Acción Urgente de América Latina, FAU-AL promoviera encuentros con las activistas en la región, especialmente de Centro América y Colombia, para conversar. Producto de dichas reflexiones colectivas, se hizo evidente la necesidad de continuar facilitando espacios de encuentro y diálogo, sobre las condiciones y formas de asumir el activismo, y los efectos que ello genera en la salud emocional, física y en su bienestar integral.

1. Barry J. & J. Dordevic. 2007. ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?. Fondo de Acción Urgente. Disponible en: <http://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/2012/06/WTPR-in-Spanish1.pdf>

El análisis de las acciones de respuestas rápidas como las conversaciones pusieron en evidencia que el activismo de las mujeres ejercido en contextos de alto riesgo, entornos donde predominan la violencia y el conflicto armado, está atravesado por altos niveles de estrés, ansiedad, temor, fuertes presiones y traumas producidos por las violencias contra las mujeres y sus familiares. A estas condiciones se sumó la necesidad de repensar el activismo volcado hacia los demás, al tiempo que posterga y subordina sus propias necesidades como mujeres y cómo las relaciones de poder inciden en los factores de riesgo y vulnerabilidad en la vida personal y colectiva de las activistas.

Las reflexiones de las mujeres activistas en la región mostraron el carácter restrictivo de la forma en que se entienden la seguridad y la protección desde los marcos institucionales, a partir de los cuales se diseñan los programas y repuestas dirigidas a las mujeres defensoras de derechos humanos.²

Para las mujeres la pregunta por la seguridad y la protección integral atraviesa el cuerpo, lo personal, lo espiritual, las prácticas organizativas, el “bienestar”, las garantías materiales para el desarrollo de su trabajo y el fortalecimiento del trabajo colectivo. Dicha aproximación tiende a la integralidad en la respuesta y trasciende el esquema clásico de protección de los marcos institucionales, evidenciando sus limitaciones. Haciendo eco al llamado de las activistas latinoamericanas, el FAU-AL crea “Sonidos de Caracola”, una iniciativa que abre espacios y caminos desde y para las activistas, propone un desplazamiento de la mirada del hacia afuera al hacia adentro, explorando el mundo interior de las mujeres en un espacio seguro, de confianza, sin juicios, donde se comparten las reflexiones sobre el activismo de las mujeres, las formas de asumirlo, las satisfacciones que les ha traído, los pesos que

2. Entendemos como defensoras de derechos humanos a las mujeres que individual o colectivamente contribuyen “a la eliminación efectiva de todas las violaciones de los derechos humanos y las libertades fundamentales de los pueblos y los individuos” siguiendo la Declaración sobre los defensores de los derechos humanos (cuarto párrafo del preámbulo) de la Organización de las Naciones Unidas (1998). Asimismo, se usará el término activistas como sinónimo de defensoras, en tanto se asocia a la realización de actividades encaminadas a la defensa y promoción de derechos.



supone, lo que les gusta y no les gusta de su forma de ser activistas.

De esta manera desde 2013 hemos construido la propuesta del Activismo Sostenible, como una invitación a

considerar las prácticas activistas personales y colectivas-organizativas, de la mano de la reflexión sobre

el poder como posibilidad, no sólo como crítica al sistema patriarcal, para que juntas en las organizaciones y/o experiencias colectivas encontremos pistas para hacer de esta práctica activista una forma de vida que considera los diferentes niveles de relacionamiento como mujer-actora política, que se afecta, se moviliza, ama, siente, disfruta lo que hace.

El FAU-AL como organización feminista, que entiende el feminismo como un proyecto ético-político, como crítica del poder y capacidad de crear nuevas formas de pensar y ser, se imagina, junto a las mujeres activistas de la región, otras formas del activismo y considera, como lo han manifestado algunas mujeres, que estas nuevas posibilidades requieren de la re-conexión de las mujeres consigo mismas y su entorno. El proceso de mirarse requiere valentía, voluntad y tiempo, un tiempo de pausa, de escucha, de tomar distancia del propio trabajo para mirarlo y mirarse con distancia, honestidad y autocrítica. Y una re-evaluación colectiva de las formas de hacer el activismo y los modelos presentes en estas prácticas.

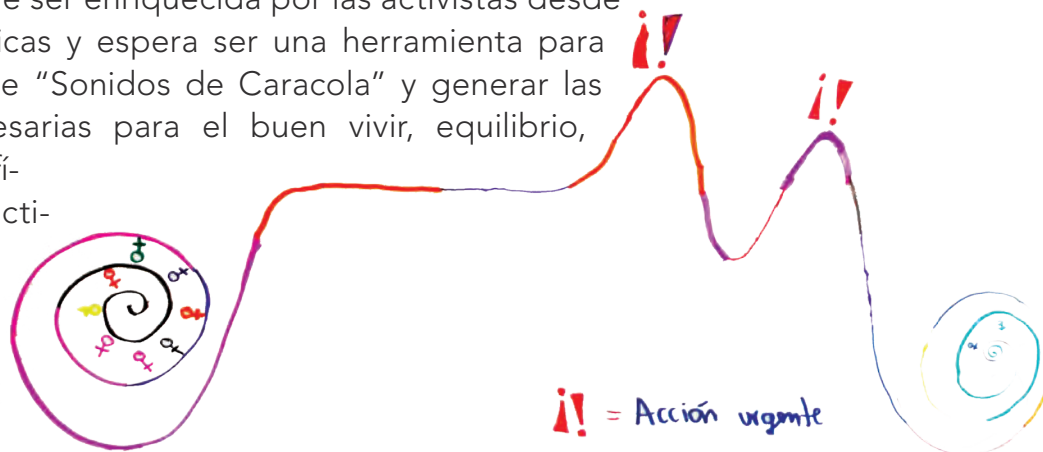
El proceso de creación de este documento se puede resumir en tres momentos:

En un primer momento se hizo una revisión del material producido por "Sonidos de Caracola", sus desarrollos conceptuales y metodológicos y las relatorías de los conversatorios-talleres con las mujeres activistas de la región. En este momento, empezaron una serie de conversaciones con Luz Stella Ospina, responsable del Programa Activismo Sostenible, con quien se esbozaron los primeros intentos de precisar y enriquecer la reflexión que el FAU-AL había adelantado.

En un segundo momento, el equipo del FAU-AL dialoga con “Sonidos de Caracola”, le hace preguntas, intenta precisar algunos contenidos de la apuesta que lo sustenta, aporta nuevas miradas sobre la experiencia y trabaja colectivamente para transversalizar el Activismo Sostenible en las diferentes apuestas del Fondo en la región.

Posteriormente, recogidos todos los elementos anteriormente mencionados, se restablece y enriquece el diálogo entre los hallazgos de “Sonidos de Caracola” y los desarrollos teóricos feministas, con el fin de fortalecer las bases de la apuesta ético política del FAU-AL recogida en la implementación de dicha iniciativa. Durante este diálogo, el feminismo, con su llamado a crear rupturas epistemológicas para imaginar otros mundos posibles, permitió, entre otras cosas, reconocer la centralidad de la emoción, la experiencia y el cuerpo como formas de conocimiento privilegiadas por “Sonidos de Caracola” y la importancia de lo colectivo en su trabajo con las mujeres activistas de la región.

El documento que aquí se presenta recoge los flujos, movimientos, conexiones y preguntas durante el proceso de creación de “Sonidos de Caracola”, partiendo de las consideraciones éticas que lo sustentan, el marco conceptual construido con las activistas de la región, los principios y el diseño metodológico creado para asumir las reflexiones sobre el activismo con las mujeres. El marco metodológico es una construcción que puede ser enriquecida por las activistas desde sus realidades específicas y espera ser una herramienta para extender el llamado de “Sonidos de Caracola” y generar las transformaciones necesarias para el buen vivir, equilibrio, seguridad emocional y física en las mujeres activistas de la región.



CONSIDERACIONES ÉTICAS

LUGAR SEGURO³

Frente a los constantes riesgos que asumen las mujeres activistas por la labor que ejercen, la inseguridad, el miedo y la impotencia, “Sonidos de Caracola” propone a las mujeres desde las prácticas feministas, la creación colectiva de un lugar seguro, donde cada una construye y encuentra comprensión, apoyo, escucha, valoración y reconocimiento de su experiencia de vida, cuidado y calidez. Es en este ambiente en el que las mujeres pueden repensarse y plantearse hacer, de a poco, cambios que redunden en un mayor “bienestar” personal y colectivo, para lo cual se comparten algunas herramientas útiles para cuidarse, sanar y transformar los dolores.

Desde una perspectiva feminista se entiende el lugar seguro como un espacio de confianza en el que las mujeres pueden compartir libremente sus vivencias sobre asuntos que afectan su vida personal, situando lo privado como un asunto político. Desde esta aproximación, en los años setenta, las mujeres crearon grupos de autoconsciencia donde analizaban colectivamente y desde su propia vida, asuntos tan relevantes como la autonomía en las decisiones sobre su cuerpo y la

3. El concepto de un lugar seguro como un espacio de protección y tranquilidad frente a la “inseguridad” y la violencia generalizada proviene del trabajo con víctimas de violencia sexual; ver por ejemplo el manual para mujeres víctimas de abuso sexual en la niñez: Bass, Ellen y Laura Davis (1988) “The courage to heal”. New York: Harper and Row Publications.



sexualidad, el análisis de las instituciones patriarcales como la familia, el matrimonio, la pareja, la heterosexualidad como régimen e institución política (Curiel, 2009), y los efectos derivados de la cultura patriarcal en sus vidas.

En este caso, el lugar seguro es un espacio para la palabra, el canto, la celebración y el ritual que propone a las mujeres dar el salto de la víctima a la actora, creadora y protagonista, genera las condiciones para reconocer la historia de las mujeres y transformar el dolor y rabia en fortaleza interior y sosiego. Es un espacio-tiempo para el acompañamiento, para que cada mujer sienta y viva la posibilidad del desahogo, de la confianza; un lugar donde cada una recibe una escucha serena y respetuosa, cuidado atento por su cuerpo y su alimento físico y espiritual.

Es un lugar para la construcción de la confianza mutua, donde la palabra, los gestos, el cuerpo, los silencios tienen un lugar. Se trata de un espacio respetuoso, que evite los prejuicios. Para que el lugar se torne seguro, se requiere atención personal y colectiva, y escucha activa.

CUIDADO DE SÍ

La condición humana ha estado desde siempre referida a la existencia de otros-otras que nos preceden o de aquellos que están alrededor, lo que nos construye como sujetos sociales en relación, interdependientes, constantemente expuestos y transformados por la presencia de otro-otra. Nuestro actuar cotidiano está signado por la relación con otros-otras y por normas que actúan sobre el sujeto generando efectos concretos. La diferencia sexual en una cultura patriarcal es la base en la que se construyen y generan relaciones de poder desiguales. La construcción cultural de los géneros para el caso de la definición de las categorías mujeres y femenino, asocia la identidad femenina con el cuidado de los otros asignando el rol reproductivo a las mujeres y el rol productivo a los hombres. Las mujeres se deben a los otros, su reconocimiento y valor ante los demás, en gran medida, dependen del cumplimiento de esta norma generada por la cultura.

Por lo tanto, para las activistas, la búsqueda de reconocimiento y la entrega por la causa de la defensa de los derechos de otras mujeres, se realiza en muchas ocasiones a través de un activismo heroico, con alto sentido del sacrificio y la entrega sin límites. En esta entrega sin límites, el cuidado de sí desaparece, no es una prioridad, generando un desgaste emocional y físico que deriva en enfermedad.





Para el FAU-AL promover en las mujeres activistas el cuidado de sí constituye una apuesta política orientada a subvertir el orden establecido, sustentada en la convicción de que sólo es posible reescribir el mundo si los sujetos dan el primer paso demirarse para transformarse a sí mismos. Para el FAU-AL, el cuidado de sí, pasa por la creación de espacios en la vida cotidiana que permitan a las mujeres, pensar en sí mismas, sentirse y sentir a las otras,

escuchar el cuerpo, y remirarse amorosamente, mirar a las otras con nuevos ojos y llenarse de nuevos aires para continuar la labor con una mayor consciencia de los propios límites, tanto en el trabajo como en el resto de la vida.

Producto de la experiencia que surge en los espacios de encuentro propiciados por el FAU-AL, se busca que las mujeres reconozcan lo que hacen o pueden hacer para cuidar de sí mismas, asuman como prioridad en su vida cotidiana la necesidad de tomar tiempos para descansar, relajarse, alimentarse bien, escucharse y así reconocer el estado de sus fuerzas y prevenir daños en su salud mental, emocional y física.

Por lo tanto se entiende el cuidado de sí como un acto político que resiste y propone reconocer y transformar cierto conjunto de normas sociales que han determinado una forma de ejercer el activismo en las mujeres con altos costos para sus vidas, de manera que recuperen un lugar, un momento para sí.

CUIDADO MUTUO

La construcción cultural de género y la división sexual del trabajo que de ella se deriva, ha ubicado las prácticas del cuidado en el ámbito doméstico y ha delegado a las mujeres como sus únicas responsables. Por lo tanto, se ha entendido que el cuidado de los demás hace parte de un mandato cultural asociado a lo femenino y que las mujeres desarrollan a lo largo de su vida, en muchos casos dando prioridad a las necesidades de los demás, hijos, hijas, compañeros, compañeras, mujeres víctimas, por sobre las necesidades propias. La cultura patriarcal establece que las mujeres son para otros, para el placer de otro y están en el mundo para cuidar a otros, este estereotipo se vincula con la noción de sacrificio y culpa instalada desde el discurso patriarcal y judeocristiano.

“Esta función de ser cuidadoras se convierte en el valor que nos dan en el mundo patriarcal. Es también positivo porque es lo que ha hecho que haya mujeres cuidando el agua, o en el movimiento ambientalista, o que exista la Ruta Pacífica, un movimiento de mujeres por la paz y la salida negociada del conflicto armado en Colombia. Pero ha sido “demasiado”. Como si el cuidado fuera responsabilidad única de las mujeres. Falta compartir el cuidado, hace falta una distribución más equitativa del cuidado” (Participante taller, Insumos, 2013: 3).

En el caso de las organizaciones de mujeres y de las mujeres activistas, dicha dinámica se trasladada del ámbito doméstico y privado, al ámbito organizativo. Es decir, que las mujeres activistas se entregan a la defensa de las mujeres víctimas de violaciones a sus derechos humanos, a su cuidado y protección, olvidándose de sí mismas, como sucede en el ámbito privado donde las mujeres, especialmente las madres, se entregan al cuidado de los hijos e hijas sin poderlo compartir con sus compañeros, relegando sus necesidades e intereses al último lugar.

“Damos esperanza a otras y qué hago con lo mío. ¿Qué está pasando conmigo? ...Siempre tengo el imperativo: “yo no puedo fallarles”

“La manera como venía llevando a cabo el activismo desbordó la salud y esto hizo que me hiciera cargo de mí. Estoy haciendo lo que me gusta. Hago la comida con los hijos, nos vamos al río, me logré desconectar”
(Participante taller, Insumos, 2013: 4-5).

La reflexión sobre el cuidado nos enfrenta a la fragilidad, a la debilidad de otro-otra; las mujeres pueden relacionarse con la fragilidad y reciben la fragilidad porque este estado hace parte de lo que culturalmente ha sido asignado a lo femenino. Sin embargo, la fragilidad constitutivo de lo humano, se contrapone a la fuerza y exige el cuidado y escucha. La consciencia de la fragilidad y la necesidad del cuidado de la especie humana, son por lo tanto, elementos de lo femenino necesarios para la conservación de la vida que deben permear la lógica masculina dominante en el ejercicio público, del poder. Integrando los elementos masculinos y femeninos se reequilibra la balanza y puede generar un cambio en las estructuras sociales.



En este sentido, es pertinente el llamado de una activista de hacer del cuidado un sello político del movimiento de mujeres. Se trata de posicionar el cuidado como una ética humana, de responsabilidad de todas las personas, como un criterio de toma de decisiones en lo personal y en el ámbito político.

“[...] el cuidado es más que un acto individual o que una virtud al lado de otras. Es un “modo de ser”; a saber, la forma en que la persona se estructura y realiza en el mundo con los otros. O, mejor aún: es un “modo-de-ser-en-el-mundo” que funda las relaciones que se establecen con todas las cosas”.

Gracias al cuidado dejamos de ver como objetos la naturaleza y todo lo que existe en ellas. La relación no es de sujeto-objeto, sino de sujeto-sujeto [...].

Este “modo-de-ser-en-el-mundo”, en forma de cuidado, permite al ser humano vivir la experiencia fundamental del valor, de aquello que tiene importancia y cuenta definitivamente. No del valor utilitarista, sólo para su uso, sino del valor intrínseco de las cosas. A partir de ese valor sustantivo surge la dimensión de alteridad, de respeto, de sacralidad, de reciprocidad y de complementariedad [...]” (Boff, 2001: 160).

Con el cuidado mutuo, es decir, con el cuidado entre y con las mujeres, en el colectivo, en las redes de apoyo, se evidencia que las mujeres no estamos solas, que la labor que llevamos a cabo como activistas, defensoras de derechos humanos, tienen un lugar para la escucha y el apoyo. Es decir, que también nos implica desarrollar una nueva concepción del poder, que asuma formas de democracia y poder compartido: la construcción de nuevos mecanismos de responsabilidad colectiva, de toma de decisiones y responsabilidades.



Requiere un trabajo permanente y continuo para hacer de nuestras relaciones una posibilidad para el *affidamento*, como llaman las feministas italianas esa relación entre nos, es decir, reconocer la autoridad de la otra (por el lugar que ocupa, por su experiencia, por sus habilidades y capacidades lo que nos hace singulares a todas y cada una) no por miedo, así como la sororidad, en el que la apuesta es por relaciones de cuidado mutuo, de acogida, abrigo y acompañamiento entre las mujeres para hacer estos tránsitos hacia una protección y seguridad integral, que trascienda los manuales y este rodeado también de la palabra, el afecto y las medidas necesarias según las circunstancias.

MARCO CONCEPTUAL

PRÁCTICAS

En los encuentros las mujeres identifican algunos imaginarios y prácticas instaladas en relación a la forma de asumir su activismo:

- El activismo se relaciona con lo heroico, el sacrificio, la entrega.
- Para lograr el reconocimiento como activistas es preciso realizar actos heroicos, incluso a veces poniendo en riesgo la propia vida.
- El trabajo por las demás en muchas ocasiones se convierte en una forma de escapar de los problemas personales y de evadir la responsabilidad de sí mismas.
- El activismo de las mujeres está atravesado por culpas relacionadas con: los riesgos que, en ocasiones, su trabajo genera para sus familiares, los conflictos que surgen en la vida afectiva como resultado de su trabajo como activistas, la falta de tiempo para ocuparse de la familia, entre otras.
- El activismo de las mujeres mayores no tiende puentes suficientes para encontrarse con el activismo de las mujeres jóvenes.
- Persisten dificultades en el movimiento de mujeres, para acercarse a nuevas formas de plantear el feminismo y el activismo, especialmente, aquellas que vienen de las jóvenes.

- Los discursos que refuerzan la condición de víctimas en las mujeres, desconociéndolas como agentes activas de su propia vida, generan una dinámica que hace que muchas mujeres se ubiquen en ese lugar y se perpetúen en él, en tanto que, es fuente de reconocimiento, beneficios y ventajas frente a otras.

Frente a este panorama, nos preguntamos ¿cómo empezar a transformar las prácticas activistas más allá de las medidas de seguridad y protección que debe garantizar el Estado?

Entendemos que interrogar las propias prácticas y el “deber ser” que las sustenta, es una forma de empezar a transformar la reproducción de los modelos e imaginarios, y reconocer la corresponsabilidad individual y colectiva para continuar la labor de defensa de derechos, activas, con mayor “bienestar” individual y mejores condiciones de protección y seguridad colectiva.

EXPERIENCIA

El feminismo concibe la experiencia como una serie de vivencias comunes a las mujeres y una valiosa fuente de conocimiento. Reconocer la experiencia de las mujeres, significa dar espacio a su voz y a su saber.

Es la experiencia, el terreno donde es posible rastrear las relaciones de dominación y opresión, así como las resistencias al poder que activan los sujetos, y es en el cuerpo en el que estos movimientos graban sus memorias. La experiencia compartida de las mujeres genera conocimiento común y evidencia las inconformidades compartidas frente a las opresiones que operan en sus relaciones más cercanas. La narración de las experiencias vividas y su puesta en común con otras mujeres comporta un potencial transgresor, transformador y de resistencia; desde la narración y la puesta en común de experiencias de vida hace eco lo individual en lo colectivo y se abren las posibilidades para cuestionar y preguntarse por las normas sociales y culturales que subyacen a las propias prácticas, invitando a generar nuevos movimientos en la forma de asumir el activismo.

CUERPO

Entendemos el cuerpo como materialidad, realidad concreta, como territorio sexualmente diferenciado, que puede ser mapeado; texto y materia desde donde es posible leer a los sujetos, su deseo, el campo político y social que los regula. Es una superficie singular e irreductible en su diversidad. El cuerpo habla, a su manera, de lo que el corazón no ha dicho, es el vínculo más próximo con la consciencia, el radar que permite saber lo que puede estar sucediendo en el interior.

“Un cuerpo dice la singularidad, la fuerza y la diferencia que cada cuerpo es”. (Nancy, Memorias: 2013).

“Aguantamos mucho dolor en el pecho, en la cabeza. Todas nuestras emociones están ancladas al cuerpo y si no las sacamos, la enfermedad llega.” (Participante taller, Memorias: 2013)

Foucault, aborda el cuerpo como lugar de resistencia, de creación de conocimiento, y parte de las estrategias de poder (Rodríguez Magda, 1999: 203). El cuerpo es también un lugar de interacción, en el que se articulan y superponen lo físico, el imaginario y las relaciones sociales (Braidotti, 2000: 30).

Partiendo de este marco, el movimiento que se propone es acercarse al cuerpo con una nueva mirada, revelar



el cuerpo, leer en él los discursos que lo han disciplinado, los dispositivos de poder que lo han negado, adoctrinado, limitado, descubrir la dimensión corporal de la existencia humana, corporeizar la experiencia.

Desde esta aproximación se busca caminar hacia una nueva comprensión y relación con la dimensión corporal de la existencia humana, donde prime el cuidado y la escucha del propio cuerpo. La pregunta por el cuerpo y con el cuerpo surge, entre otras cosas, por la evidencia de afectaciones en la salud en el cuerpo de las mujeres activistas, que ellas mismas relacionan con el agotamiento y la acumulación de dolores de las mujeres con quienes trabajan y cuyos derechos defienden, y, a dolores, angustia, cansancio y tensiones relacionadas con el trabajo que desempeñan.



“Es necesario tener conciencia del cuerpo y aprender a leer nuestro propio cuerpo, ¿qué es lo que nos dice? ¿De qué habla? ¿Qué calla, qué es lo que trata de ocultar, pero que se cuele y deja verse? Se necesita potenciar un cuerpo que tenga palpito” (Restrepo, s.f.).

PRIVADO-PÚBLICO

El feminismo de los años 70 acuñó el lema “lo personal es político” como respuesta a la construcción de una ciudadanía moderna que separaba las esferas privada y pública. La categoría moderna de individuo desde el pensamiento liberal

establece la categoría de lo “público” universalista, homogéneo, relegando toda particularidad. Preguntarse por “lo personal es político” a la luz del trabajo de las activistas es una apuesta que invita a las mujeres a reconocer desde su propia historia, las formas en que el ámbito personal, familiar y de sus relaciones afectivas, se manifiesta y afecta su trabajo como activistas y, cómo operan las relaciones entre estas diferentes dimensiones. Desde ese lugar se busca proponer cambios frente a prácticas que inciden negativamente en su tranquilidad personal, y potenciar aquellas que favorecen el ejercicio de un activismo con un mayor goce y consciencia de sí.



Implica, repensar los imaginarios e imperativos culturales que reafirman el sacrificio por los demás dejando a un lado las propias necesidades e intereses. Interrogar imaginarios como el de la cuidadora generosa que acompaña a quienes lo necesitan hasta agotar su propia fuerza: la incansable, la que lo arriesga todo por la causa que defiende y siente culpa si se toma tiempo para sí misma.

Dicha aproximación obliga a preguntarse por la forma en que las mujeres organizadas, a partir de la exploración de su mundo interior y de su cotidianidad, expanden las nociones de lo político y la concepción tradicional de hacer política, relevando la importancia de la subjetividad y lo personal, situando en la agenda política nuevas formas de ejercer el activismo, de leer el cuerpo, de ejercer el poder para fortalecer a las mujeres, y dar otro enfoque a la seguridad y la protección de las mujeres que trabajan por la defensa de los derechos humanos. Se expande la noción de lo político, lo político se concibe con el Estado, pero va más allá de él, haciendo énfasis en lo

cotidiano y en la sociedad como espacios para la transformación y emancipación (Vargas, 2007).

En este sentido cabe preguntarse, ¿Qué nuevas formas de política surgirían cuando mujeres defensoras de derechos, atravesadas por diferentes identidades, se reúnen entorno a una preocupación común: transformarse a sí mismas para continuar aportando a la transformación de la sociedad?

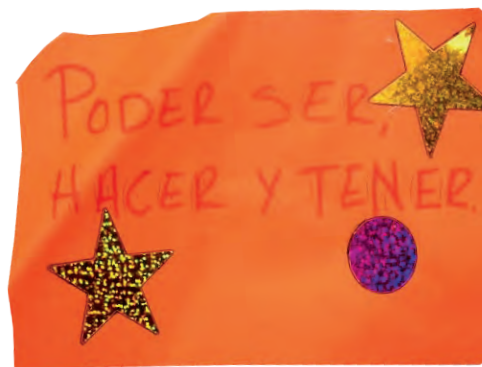
“A mí me ha sacudido mucho pensar cómo estamos haciendo nuestras prácticas. Siento que estamos muy confundidas. Veo que sanar lo nuestro primero es importante” (Participante de taller, Memorias, 2014:10).

Las mujeres activistas han transgredido las normas culturales que impedían su ingreso en el mundo público, ejercen el poder en lo público y posicionan necesidades e intereses en las agendas políticas. Las exigencias de lo político público, de su estructura formal y de las formas de liderazgo propios de una cultura patriarcal producen en el mediano plazo, una desconexión de las mujeres con el adentro de sí mismas. El actuar en lo político público difícilmente promueve espacios para la reflexión interior y tampoco da los tiempos necesarios para tejer en colectivo; los tiempos de trabajo, las exigencias, los juegos de poder, van afectando la salud y el bienestar de las mujeres.

Lo personal es político, a la luz de la experiencia de las activistas de la región, se resignifica. Se trata ahora de que ese espacio de lo íntimo y cotidiano, tenga un lugar en el quehacer político, que promueva esa conexión, que no se deje de lado como si no existiera, se trata de reconocer la dinámica entre lo personal y lo político, no de fragmentarlo ni negarlo.

EL PODER⁴

Para abordar la pregunta por el poder y las relaciones de poder entre las mujeres activistas y al interior de sus organizaciones nos alejamos de la noción de un poder represor externo. Es decir, lo entendemos como ejercicio personal, colectivo-organizativo y público, así como actos de resistencia cotidiana. El poder en este sentido no se entiende exclusivamente como dominación y opresión, sino como red de relaciones (Foucault, 1987).

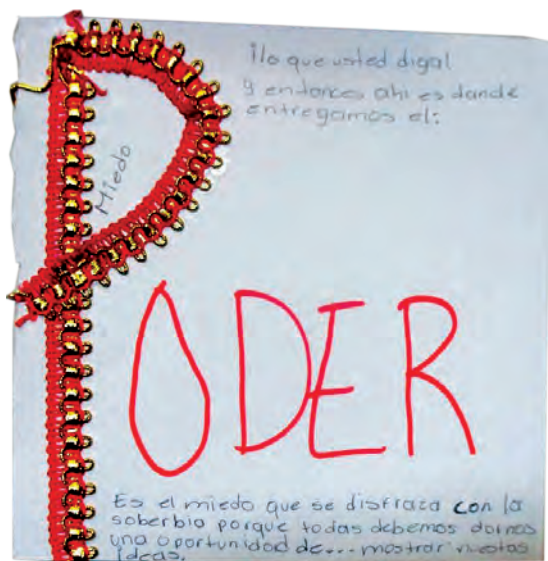


"[...] el poder se extiende capilarmente, impregnando toda una serie de espacios y relaciones: la familia, el sexo, la escuela, la distribución urbana [...] Es un flujo reversible que se traslada, se concentra y se expande. Ningún individuo lo posee sino por el lugar que ocupa, "el poder es siempre una forma de enfrentamientos instantáneos y continuamente renovados entre un cierto número de individuos." (Rodríguez, 1999: 153).

En este sentido, la aproximación que se propone hace énfasis en la identificación de los mecanismos de poder más sutiles, las relaciones de poder que operan en lo personal y actúan en los grupos, las organizaciones, la familia, y las formas como opera el ejercicio del poder en la experiencia de vida de las activistas.

La cotidianidad y el sí mismas, son los ámbitos más cercanos donde se producen y reproducen las maneras cómo los sujetos damos sentido al mundo que nos rodea, y a las experiencias en el tiempo. Es también en el terreno de lo cotidiano donde

4. Para profundizar en esta reflexión ver: Ospina Murillo, Luz Stella. (2013). *El poder para la construcción de un activismo sostenible de las mujeres defensoras de derechos humanos y bienes universales en América Latina*. Bogotá: FAU; y Ospina (2015). *Del poder personal al poder colectivo un camino del activismo sostenible*. Bogotá: FAU. Disponibles para descarga en www.fondoaccionurgente.org.co



se aprende y siente el poder. Ejercemos acciones contra sus efectos, son acciones inmediatas que se relacionan con lo más cercano, las instancias de poder más cotidianas.

El FAU-LA propone a las mujeres activistas hacer una reflexión autocrítica sobre el ejercicio del poder y los modelos de liderazgo dentro de sus organizaciones, con la intención de reconocer en qué medida las formas de entender y ejercer el poder favorecen o no la protección y fortaleza de las activistas en el nivel personal y colectivo.

Se busca propiciar el reconocimiento del propio poder, y la forma en que estos poderes potencian su labor por la defensa de los derechos humanos y derechos de los bienes universales, de cara a los poderes a los que afrontan diariamente. “Activar la conciencia de sí mismas para identificar “los tiranos internos” y crear posibilidades de emancipación y cambio, desde la propia alma” (Goldman, 1977: 26) tomar conciencia de aquello que atenta contra el bienestar de las mujeres y sus organizaciones.

En este sentido se busca avanzar en la deconstrucción de los dualismos entre razón-naturaleza, masculino-femenino, público-privado que estructuran escalas jerárquicas de relaciones de poder, para idear nuevos cruces y posibilidades de encuentro que nos permitan construir otras formas de relación.

La posibilidad de pensar en los cambios requeridos en la forma de ejercer el activismo y el poder, desde el lugar de lo personal y cotidiano, facilita la identificación de los propios prejuicios, del peso de las tradiciones y las construcciones culturales en el quehacer cotidiano, generando posibilidades de transformación del ejercicio político en lo público, enriqueciendo sus contenidos y transformando sus estrategias de in-

cidencia en favor de una comprensión más integral y de transformaciones profundas en la estructura para un mejor vivir personal y colectivo.

Para Rosa Braidotti, “la filosofía feminista es la crítica del poder en el discurso y como discurso, y el intento activo de crear otras formas de pensamiento; es decir, el comportamiento en el proceso de aprender a pensar de manera diferente” (Braidotti, 2000: 143). En este contexto, para Sonidos de Caracola, otra forma de pensamiento es reivindicar no sólo la razón sino la afectividad, el cuerpo, la emoción y la experiencia del poder en las mujeres y las formas en que estas experiencias han moldeado su manera de asumir y ejercer el activismo.

Es hacer de la experiencia del poder con, el poder para, compartido, delegado, en confianza, una oportunidad para construir otras maneras de ser y hacer activista.

LO ESPIRITUAL⁵

Es una dimensión que tradicionalmente se ha vinculado con lo religioso y, en nuestros contextos, con el poder de las iglesias. Sin embargo, en la práctica, somos una región pluricultural, cargada de creencias y rituales enriquecidas por las tradiciones ancestrales de los pueblos indígenas y afroamericanos. La espiritualidad y sus expresiones forman parte de nuestra cultura y de nuestra cotidianidad. Han sido parte de las estrategias de protección individual y colectiva y de la ritualidad que le da sentido a la vida. El canto, los tambores, la danza, el cultivo, la celebración, la minga son algunas de esas expresiones.

Estas creencias han permitido la conexión con la energía vital, con la fuerza de la vida. Alimentan y reconocen esta inter-relación e inter-dependencia entre lo humano, los seres vivos y todo lo que nos rodea. En este sentido, esta dimensión es innegable en la noción de cuidado, pero implica un diálogo y apertura intercultural.

5. Para profundizar en esta reflexión ver documento: Cardoza, Melissa (2014). Espiritualidad de mujeres garífonas y un activismo en transformación, Honduras: FAU. Disponible para descarga en www.fondoaccionurgente.org.co

Frente a la gestión del riesgo, en general, toman las medidas clásicas tradicionales y algunas organizaciones y/o activistas hacen uso de otras formas que son también muy importantes: ceremonias de protección, el uso de símbolos ancestrales de protección, el uso de las plantas y la medicina tradicional, la terapia individual (que aún sigue siendo de elección personal, porque no hay una política institucional al respecto). Algunas comparten otras prácticas como recuperar las buenas noticias, celebrar así no haya motivo.

Una de las mujeres en uno de los grupos al preguntarles cómo celebraban decía: con el agua porque fui criada en el campo y mi sangre es como el agua, los ríos, las quebradas, lloro, cocino, corro, contacto con la naturaleza, leo, siembro maíz, no dejo pasar las cosas.

Es importante festejar, celebrar la juntura, aliviarnos bailando, realizar otras prácticas como la bio-danza, terapias, masajes, la risa.



MARCO METODOLÓGICO

Teniendo como antecedente los hallazgos presentados en el documento “Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar” (Barry y Dordevic, 2007) el FAU propició un espacio para la conversación y la reflexión con algunas de las organizaciones solicitantes de los Apoyos de Respuesta Rápida (ARRs), para pensar la gestión del riesgo, la seguridad, prevención y protección de las activistas, desde un enfoque integral. En estos encuentros se trazaron los primeros esbozos del concepto de Protección y Seguridad Integral, en tanto mantenerse a salvo y en condiciones dignas eran condiciones vitales y básicas para continuar la labor de exigibilidad y movilización social.

En el 2012 después de tres años de haberse creado la Oficina Regional del FAU para América Latina, se propuso profundizar con las mujeres y las organizaciones en las reflexiones acerca de la seguridad y protección; se invitaron a mujeres y organizaciones que habían solicitado ARRs y organizaciones cercanas en la región, a conversar sobre ¿qué activismo querían y cómo lo querían? Y allí se presentó el primer documento “Sonidos de Caracola”, llamado al corazón de las mujeres activistas, defensoras de los derechos humanos y bienes universales en América Latina. Sonidos de Caracola nace de la necesidad de revisar en colectivo, las concepciones, los estilos de vida, los imaginarios y las prácticas en las que se sostiene el activismo de las mujeres. Para construir conjuntamente propuestas para un activismo que fortalezca la vida y las acciones solidarias, de ayuda mutua, de confianza, cuidado mutuo y cuidado de sí que acompañara la estrategia de Apoyos de Respuesta Rápida.

La imagen de la Caracola llegó desde la intuición para reconocer que este llamado, no es de ahora, es ancestral, y sólo será escuchado por quien sienta la conexión en su corazón. Este es un llamado a una conexión y resonancia de dónde venimos, un llamado a una dimensión espiritual, que hace parte de nuestra pluriculturalidad, de la raíz indígena y afro que atraviesa toda nuestra región.



“Cuando era niña, en la Isla, las mujeres soplabamos las caracolas. Era un poder que teníamos. Cuando una mujer nacía, la mamá le regalaba una caracola y se la enseñaba a soplar. Era un poder que sólo teníamos las mujeres. Me acuerdo que nos parábamos en un lugar alto y tocábamos la caracola para anunciar que alguien había muerto, o cuando una persona se perdía en el mar. A cada evento correspondía un sonido distinto. Todas las mujeres de mi casa tienen su caracola. Yo la llevo siempre conmigo. A veces me siento sola, sacó la caracola y la pongo a sonar, me ayuda” (Participante taller, Memorias, 2014: 1).

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

DIALÓGICO

La propuesta metodológica se funda en la importancia de la conversación como forma de compartir saberes y experiencias. El intercambio de experiencias y pensamientos alrededor de una pregunta fundamental para la vida de las mujeres se propone como un ejercicio de diálogo donde el pensamiento, la emoción y el afecto se conjugan, generando acontecimientos con diferentes niveles de intensidad. La conversación se entiende como flujo de pensamientos y afectos, como posibilidad de conexión con otros y reconexión con una misma, como interacción dinámica. La metodología propone una aproximación desde lo vivencial. Se busca generar un espacio de reflexión que recoja el saber de cada mujer, que promueva la reflexión auto-crítica sobre las prácticas activistas y sus impactos en la vida de las mujeres.

CREATIVO

Existen múltiples formas de propiciar una experiencia sensible, lo creativo es una de ellas. Las exploraciones creativas nos conectan con el mundo inconsciente y simbólico, proponen otras formas de expresar y construir discursos, desborda el lenguaje hablado, y favorece la conexión interior, con el deseo, las emociones y sus manifestaciones en el cuerpo. Lo creativo es una posibilidad para abrir la propia mirada, por esta razón, generar familiaridad con otros lenguajes y su exploración propicia una mayor tendencia a la tolerancia con las diferencias de todo tipo.

Desde esta mirada se promueve acercarnos a la realidad desde lo sensible, crear espacios para la re-significación de experiencias dolorosas, el diálogo y la exploración entre sujetos políticos sensibles, privilegiando la experimentación, el juego, la incertidumbre por sobre las certezas y lo conocido, desde los lenguajes sonoros, audiovisual y la escritura, entre otros. Se apuesta por la exploración de las subjetividades, y desde allí se propone problematizar la relación entre lo íntimo, lo privado y lo público; lo íntimo y lo colectivo; en esos tránsitos se trata de pensar cómo trabaja la subjetividad y cómo es posible, desde ese lugar, detonar movimientos en

lo profundo, desde la pregunta por las prácticas de las activistas, la protección y seguridad a nivel personal y colectivo.

Partiendo de activar la experiencia sensible, a través de lenguajes creativos, la escritura, lo plástico, lo sonoro, entre otros, el FAU-AL propone generar espacios de confianza para el autoconocimiento y el aprendizaje con otras en la experimentación y la creación.



CORPORAL

Ligado al abordaje y análisis de las prácticas del activismo desde la cotidianidad, se propone situar las reflexiones en el cuerpo de las mujeres; el cuerpo entendido como un territorio atravesado por las dinámicas sociales, políticas y económicas, así como por las experiencias más íntimas de las mujeres.

Desde el reconocimiento del cuerpo como territorio, se representan en él los conflictos relacionados con las prácticas de las activistas, la seguridad y la protección, y las relaciones de poder, junto a las emociones y sensaciones relacionadas con la vivencia de dichos conflictos y los impactos particulares que generan en sus vidas.

Sonidos de Caracola propone la exploración del propio movimiento corporal, la expresión corporal y el ritmo para realizar una búsqueda del silencio, de la pausa, de lo lento, de otros movimientos. Exploraciones creativas con el cuerpo para acercarse a la comprensión del cuerpo físico y en consecuencia de nuestro consciente, razón así como de nuestras inteligencias y tipos de pensamiento, para acercarse a la comprensión del cuerpo sensible y por tanto a la vida emotiva y espiritual. Comprensiones que ayudan a tomar conciencia de la propia condición y a mirarnos sin distorsión y sin prejuicios.

Para tal fin, se trabajan posibilidades metodológicas como: las cartografías corporales, la respiración consciente, el movimiento, la escritura creativa, las cartografías colectivas, el masaje y auto masaje, la representación, entre otras, que se desarrollarán en los apartes siguientes.

DISEÑO METODOLÓGICO

El abordaje metodológico propone posibilidades de mirar el mundo de lo cotidiano y lo personal de las mujeres, y permite mapear el cuerpo en relación con los impactos y las afectaciones relacionadas con su trabajo como activistas defensoras de derechos

humanos y en relación con su experiencia personal de ejercicio del poder. Asimismo, reconoce otras formas de construir narrativas más cercanas a la subjetividad femenina, rescata los acontecimientos cotidianos, la intimidad, la familia, la comunidad, la organización como fuente de conocimiento, le da valor al afecto y a las emociones asociadas a las experiencias vividas por las mujeres mapeándolas en el cuerpo.

La metodología propuesta parte de la importancia del poder de lo colectivo en su diversidad, por lo tanto, es una propuesta que busca favorecer la construcción colectiva a partir de la consciencia de sí y la reflexión individual de las mujeres.

La ruta metodológica toma forma de conversatorio-taller, y da cabida a la intuición, la pregunta y la incertidumbre como elementos fundamentales de toda experiencia creativa y de autoconsciencia. Su apuesta se centra en: el desarrollo de la expresión creativa, fortalecer la conexión con la naturaleza, provocar una mayor consciencia del cuerpo, enriquecer el propio mundo y potenciar el sentido ritual y sagrado de la vida.

PROPICIANDO UN AMBIENTE SEGURO

“Este espacio es un ritual todo el tiempo. Me hace sentir segura y tranquila hasta para derrumbarme. En el trabajo no nos podemos derrumbar, si lo hacemos es como si fuéramos incoherentes. Este es un espacio para continuar creciendo” (Participante taller Chinauta, Memorias, 2014).

Reconociendo la dificultad para situar la mirada dentro de una misma y el vértigo que puede causar, es fundamental que las personas facilitadoras del conversatorio-taller sean muy cuidadosas y generen un espacio de seguridad, escucha, cuidado, y confianza entre las mujeres, para poder fluir tranquilamente. Es importante motivar a las participantes a hablar desde el sí misma, desde lo que piensan y sienten y no desde el juicio de las otras. Recordar que lo compartido en este espacio queda entre las participantes.

La disposición del espacio juega un papel determinante en la creación de un espacio seguro y de confianza, por lo tanto, se sugiere disponer el espacio en forma circular para facilitar una relación horizontal entre las participantes, y buscar elementos que generen sensaciones tranquilidad y confianza. Se sugiere disponer en el espacio elementos que consideren les puede ayudar, motivar e inspirar (fotografías, objetos, elementos de la naturaleza, libros, escritos, entre otros) para enriquecer las conversaciones.

Una vez dispuesto el espacio, es importante crear un momento en el que las participantes cuenten cómo se encuentran, cómo se sienten.

Para trabajar el Activismo Sostenible y el poder desde lo personal, se requiere que las mujeres estén abiertas a preguntarse; ¿por qué llegaron al activismo?, ¿cómo es la dinámica cotidiana en su trabajo?, ¿qué efectos genera el ejercicio de su activismo en su vida afectiva, personal y familiar?, ¿en qué lugares del cuerpo localizan estos efectos?, ¿qué hace para cuidar de sí misma y para cuidarse entre sí, en la organización?, ¿qué hacen para celebrar y celebrarse?, ¿cómo son las relaciones de poder al interior de la organización? y ¿cómo estas formas de poder las afectan?

Hacerse estas preguntas, requiere de gran honestidad y apertura para revisar las costumbres, creencias, estereotipos, inseguridades y también las fortalezas relacionadas con el que hacer como activistas. Y precisamente de eso se trata, de ir entrando en estas reflexiones personales y colectivas.

Como parte de la creación de un espacio seguro es importante invitar a las participantes a sentir su cuerpo, a tener consciencia de ser un cuerpo en el que se manifiestan las emociones cotidianas, a través de las sensaciones. La identificación de las sensaciones en el cuerpo ayuda a tener reacciones más tranquilas frente a los estímulos del mundo exterior.

NIVELES Y DIMENSIONES

¿DESDE DÓNDE ABORDAMOS EL ACTIVISMO SOSTENIBLE Y EL PODER?

La propuesta que se desarrolla a continuación está diseñada con el fin de apoyar a las mujeres que atendieron al llamado de “Sonidos de Caracola” y están interesadas en extender la reflexión sobre el Activismo Sostenible y el poder, y pasar de la experiencia personal, al trabajo colectivo en sus organizaciones y a la incidencia en lo público.

Recordemos que hay **tres niveles de la reflexión sobre el activismo y el poder**, sobre los que hay interés de profundizar:

- Personal
- Organizativo-Colectivo
- Institucional-Público

Los lugares desde donde se sitúan estas reflexiones son:

- Las emociones
- El cuerpo
- La experiencia de vida

Los lenguajes desde donde se explora:

- Creativo
- Corporal
- Oral y escrito
- Simbólico
- Ritual

POSIBILIDADES, PISTAS METODOLÓGICAS

En este apartado se presentan una serie de posibilidades metodológicas para trabajar sobre la pregunta por las prácticas de las activistas y las relaciones de poder al interior de sus organizaciones. Las posibilidades presentadas permiten explorar las formas en las que las mujeres viven su activismo de forma individual y cómo se articula esta experiencia individual con la forma en la que se desarrolla en lo colectivo y/o en lo organizativo.

Las preguntas van encaminadas a explorar algunos aspectos, relacionados con los dos conceptos en relación, Activismo Sostenible y Poder, tales como:

- Elaboración de la propia experiencia del activismo.
- Descripción y aprendizajes de las prácticas activistas.
- Impacto de dichas prácticas en la vida cotidiana y organizativa.
- Perspectivas de cambio hacia un Activismo Sostenible.



Las posibilidades que se describen a continuación son las que “Sonidos de Caracola” ha utilizado en los Conversatorios-Talleres llevados a cabo a lo largo de estos dos años de trabajo, en las que se utilizan herramientas de la escritura, las artes visuales, la narración oral, la representación, entre otras.

Los caminos para explorar los temas tratados son múltiples, esta es una propuesta que el FAU-AL comparte con las mujeres para multiplicar los ecos de Sonidos de Caracola, extender el llamado a otras mujeres e ir transformando desde lo pequeño y más cercano a la vida de las mujeres activistas: la práctica, el territorio, el cuerpo y la organización.

CUERPOS PARLANTES

Cartografía del cuerpo



Es un ejercicio que consiste en dibujar el croquis del propio cuerpo y mapear en él emociones, experiencias, heridas y recuerdos.

Cartografías colectivas

Para generar una experiencia de creación colectiva, se parte de los mapas del cuerpo elaborados por las participantes o de otras imágenes surgidas en el encuentro. A la cartografía del cuerpo como ejercicio individual, se agrega la estrategia de conjugar imágenes, objetos y otros elementos. Estas creaciones colectivas, deben tener en cuenta para su construcción el espacio donde son construidas y deben proponer a las espectadoras formas de interactuar con la creación. Posteriormente se recogen las impresiones y las reflexiones que el ejercicio genera.

RESPIRACIÓN

Respiración consciente

Mediante momentos de respiración, relajación, estiramientos, se busca que las mujeres contacten con su propio cuerpo, con su propio ritmo, con su propio movimiento y pausa. La respiración constituye una actividad vital que la mayoría de las personas realizan de forma automática e involuntaria. En los talleres se propone hacer consciencia sobre la respiración como una actividad que conecta interiormente y que favorece una relación más armónica con el mundo exterior, en constante movimiento.

El aquí y el ahora del cuerpo puede ser re-conocido a través de la consciencia de la respiración. En actitud atenta y de alerta, se recorre el cuerpo y se hace consciencia de las sensaciones. En esta conexión están involucrados lo sensible, el mundo simbólico

y el ritual como formas de contactar con el mundo interior para despertar el espíritu y conectar con un lugar profundo del propio ser (Hart: 1987).

La consciencia de la respiración ayuda a aumentar la vitalidad física y mental y a eliminar las causas de muchas dolencias y desequilibrios físicos. Nos ayuda a liberar tensiones.

Una de las maneras de entrar en la práctica de la respiración es la siguiente:

Posición: De pie abiertos en dirección paralela a los hombros, rodillas levemente semi-flexionadas. Brazos sueltos, sin cruzar. Busquen una posición cómoda, sueltas. Tomamos aire por la nariz e intentamos llevarlo al bajo vientre, expandiendo el bajo vientre, contamos: 1, 2, 3, 4 mientras tomamos el aire. En la respiración están involucrados todos los órganos, en este momento de inspiración se movilizan el riñón y el hígado.

Retenemos el aire en otros cuatro tiempos: 1,2,3,4. El bazo páncreas se encarga de hacer la distribución de los líquidos. Recordemos que el bajo vientre está expandido, no hundido, cómo fuimos aprendiendo a respirar, se trata de desaprenderlo.

Exhalamos vaciando el bajo vientre, ascendiendo al estómago, al pecho, a la garganta, al entrecejo, a la coronilla de la cabeza y baja por la columna hasta el coxis y cuenta; 1,2,3,4,5,6,7,8. En este momento de espiración interviene el pulmón y el corazón. Retenemos de nuevo y contamos: 1,2,3,4

Y así sucesivamente vamos haciendo al comienzo ciclos cortos de 5 respiraciones y luego vamos aumentando según nos vamos sintiendo cómodas. Se trata de hacerlo despacio, lentamente y si de pronto hay sensación de mareo, estén tranquilas, se sientan y recuperan su respiración normal.

RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO

Se mantiene la secuencia de la respiración consciente descrita arriba y ahora la vamos a acompañar con el movimiento del cuerpo así:

- Van a caminar con la consciencia de la respiración. Lento, suave y manteniendo la secuencia: inspiración 1,2,3,4, pausa 1,2,3,4, exhalación 1,2,3,4,5,5,7,8, pausa 1,2,3,4.
- Ahora toman el aire, y en la pausa, llevan el talón al piso y exhalan mientras van asentando el pie.
- Finaliza con la pausa espiratoria.
- Van alternando un pie y otro.
- Tengan presente caminar sin seguir a la otra sino que van a buscar ocupar todo el espacio, que no queden espacios vacíos y caminan por direcciones diferentes y con el ritmo de la respiración, por lo tanto el movimiento será lento, muy lento.
- Intenten hacerlo cada vez un poco más de tiempo.
- Luego van a caminar un poco más rápido y se quedan quietas cuando haya un aplauso. La idea es que cada una tenga consciencia de cómo queda su cuerpo al momento de parar.
- Hay otro aplauso y siguen caminando, ahora de manera lenta.
- Cuando suenen de nuevo las palmas de las manos se van a juntar con otra, con una pareja y van a quedar quietas, en estatua.
- Es un ejercicio que se puede hacer combinaciones de lento, rápido, medio.

MOVIMIENTO Y COMBINACIONES CON PARTES DEL CUERPO

Van caminando por el espacio y a la voz de la facilitadora se juntan por parejas y juntan las partes del cuerpo que ella indique. Por ejemplo: nariz con frente, rodilla con espalda, cadera con tobillo, codo con cabeza, ojo izquierdo con dedo gordo del pie derecho, frente con dedo meñique izquierdo, hombro derecho con oreja izquierda. Se detienen un momento y continúan caminando.

Otra variación es caminar con música de fondo y cuando se silencie la música dar la indicación de que parte del cuerpo van a juntar.

MOVIMIENTO LIBRE

Se coloca la música y se les va invitando a mover cada una de las articulaciones del cuerpo y luego entren en una danza libre. Que cada una se mueva como sienta el cuerpo y las posibilidades de expresión, teniendo siempre presente todas sus articulaciones y los planos alto, medio, bajo; es decir que se pueden desplazar hacia arriba, hacia abajo, hacia el medio.

CONFIANZA

Una va con los ojos cerrados y la otra la va llevando muy lentamente por el espacio y la va acercando a objetos o texturas que estén dispuestos en el lugar.

La otra variación es en un lugar amplio, verde con árboles una cierra los ojos y la otra persona la lleva y sin hablar sólo con el tacto o las señales en el cuerpo la va llevando a reconocer el entorno, a que no se choque, a que se pueda mover de manera tranquila, ahí es muy importante como es llevada por la compañera.

Luego cambian, la que lleva los ojos cerrados los abre y lleva a su compañera.⁶

6. Otras fuentes que pueden consultar: Blog con ejercicios para respiración “Formarse”: http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_respiracion.htm#aprendiendo

Página dedicada a difundir ejercicios de respiración “Técnicas de respiración”: <http://tecnicasderespiracion.com/>

MASAJES Y AUTO MASAJES

Los masajes son una forma de establecer una relación afectiva y de cuidado con el propio cuerpo y el cuerpo de las demás. Hacer un masaje para relajar o para ayudar a la otra persona conlleva una intención de ponerse a disposición de aliviar un dolor corporal que tiene un origen también emocional. Es un acto de cuidado y amor que busca ayudar a restablecer el equilibrio energético del cuerpo y el alma.

Estos contactos con el cuerpo permiten salir del ruido mental. Nos abrimos a otras formas de conocimiento.

Cuando nos vamos a acercar al cuerpo de la otra compañera recordar pedir permiso porque hay personas que no se sienten cómodas con ser tocadas o tocar a la otra. Es importante tener en cuenta el contexto social y cultural en el que se desarrolla la actividad.

Hay una serie de masajes que se pueden llevar a cabo tanto consigo mismas, como con las otras.

MOVIMIENTO DE ARTICULACIONES

Se trata de mover a consciencia cada una de las articulaciones del cuerpo, cada una de ellas tiene relación con una actitud, una respuesta ante la vida. Se trataría de hacer secuencias de 5 tiempos para cada movimiento en cada articulación e ir aumentando a medida que lo sientan cómodamente. Somos seres articulados, que requerimos de la comunicación y nuestro cuerpo es una expresión articulada de lo que somos.

- Los tobillos: el sostén de la vida. Flexión, extensión, a un lado, al otro, rotación a un lado, al otro.
- Las rodillas: representan la humildad. Flexión, extensión.
- La cadera: se relacionan con la responsabilidad, la vitalidad, el miedo. Moverla adelante, atrás, a un lado, al otro, medio giro por delante, medio giro por detrás, giro completo por un lado, por el otro.

- Hombros: representan la capacidad para llevar alegremente nuestras experiencias. Con nuestra actitud hacemos de la vida una carga. Movimientos hacia arriba contener y soltar, rotar llevando el hombro a la oreja y luego rotación completa hacia adelante, hacia atrás.
- Los codos: facilitan el abrazo, la aceptación. Flexión, extensión
- Las muñecas: recuerdan que la vida es un juego de niñez. Con la mano derecha presionamos la parte anterior de la mano izquierda y contamos hasta diez y luego con la otra, luego con la mano derecha presionamos la parte posterior de la palma de la mano y contamos de nuevo hasta diez y cambiamos a la otra. Hacemos rotación de ambas muñecas.
- El cuello: tiene que ver con la aceptación de la autoridad, la comunicación, la rabia. Colocamos la mano derecha en la oreja izquierda y llevamos desde la oreja el cuello hacia la derecha y contamos hasta diez, y luego lo hacemos con la otra mano y llevamos desde la oreja derecha el cuello hacia el izquierdo y contamos hasta diez. Entrelazamos las manos y las llevamos al cuello y lo presionamos suavemente hacia adelante. Luego llevamos la cabeza girando a la izquierda y luego la derecha por 5 veces a cada lado, adelante y atrás, rotamos medio círculo por delante, luego medio círculo por detrás y luego círculo completo por un lado y luego por el otro lado.
- Dedos: detalles de la vida. Movemos cada articulación de los dedos de los pies y luego de los dedos de las manos.



AUTOMASAJE

En tobillos con ambas manos, frotando hasta calentar la zona y luego las muñecas primero con una mano sobre la muñeca izquierda y finaliza con la mano izquierda sobre la muñeca derecha.

- Rodillas: frotar con las dos manos y moviéndolas en sentido circular y luego los codos
- Cuero cabelludo: frotar con los dedos de las manos haciendo caminos desde la frente hacia atrás.
- Orejas: presionar con el pulgar e índice en forma de pinza.
- Espalda hacia el cuello: con las manos explorar puntos dolorosos y presionarlos.

En el centro del pecho, con los dedos juntos, nos damos unos golpecitos suaves para estimular la vitalidad y en momentos de angustia con el dedo pulgar presionar nueve veces.

Recostada en el piso sobre una manta masajear la columna recoger los pies y balancear la columna adelante, atrás, de un lado a otro. Otra manera es con el cuerpo estirado tomar el aire, recoger los pies y volver a bajar al piso exhalando, tomar el aire y volver recoger los pies y bajar al piso y así sucesivamente por cinco veces o más, según lo que cada una convenga.

Para diluir la obsesión: dar golpecitos suaves con el nudillo del dedo anular en la coronilla.

Respirar y soltar suspiros relaja y da salida a la angustia.

A la otra persona, se le puede hacer de manera sutil y sin presionar, pasar las yemas de los dedos por la espalda por cinco veces y luego dar gracias a la compañera.

LOS ELEMENTOS

Se recurre a lo simbólico, a lo que han representado y representan universalmente elementos de la naturaleza (agua, aire, fuego, tierra) y lo que representan los objetos en el imaginario y experiencia cultural de las participantes como un camino posible para desarrollar los temas que se abordan.

En los talleres se trabajan los objetos en dos sentidos:

- El primero consiste en dotar un objeto de cualidades específicas, por ejemplo una cartera que simboliza el poder.
- El segundo consiste en trabajar con las memorias, sentidos y significados culturales de objetos que las participantes traen y comparte como parte del diálogo sobre un tema particular.

Algunos de los objetos simbólicos usados en los talleres son:

LA CARTERA DEL PODER

Una de las propuestas metodológicas para trabajar el poder es escoger un objeto que simbolice el poder, en este caso: una cartera. A través de la cartera se propone activar tres formas distintas de conseguir el poder: la primera, mediante la entrega del poder al azar con los ojos cerrados; la segunda, poniendo a disposición del público la cartera para que una mujer decida, voluntariamente, tomarla; y por último, se propone identificar algunas candidatas que podrían tener la cartera, las participantes votan por su candidata, se contabilizan los votos y se le entrega la cartera a la mujer que obtenga más votos. Quien es elegida, pide o a quien le es asignada la cartera tiene el poder durante un periodo de tiempo determinado. No se dan instrucciones para el ejercicio del poder. Cada una de las mujeres hace lo que considera pertinente con el poder.





La cartera contiene diferentes objetos y mensajes relacionados con el poder, que pueden ser o no utilizados. Con esta posibilidad se busca evidenciar las relaciones de las mujeres con la idea de poder.

LOS ELEMENTOS (AGUA, FUEGO, AIRE, TIERRA)

Estos cuatro elementos vitales de la naturaleza y sagrados en todas las tradiciones se incluyen, como elementos de conexión. La dimensión espiritual es parte de nuestra cultura, de nuestra raíz. El ritual, es parte de la conexión con la vida y una manera de relación con lo espiritual, con el entorno, con las otras y los otros.

Cada elementos tiene propiedades específicas, su contenido lo van dando las tradiciones culturales y los saberes de quienes participan. Estos se usan como elementos simbólicos para enriquecer el compartir entre las mujeres y como activadores entre momento y momento del Conversatorio-Taller.

LA ESCRITURA

En Sonidos de Caracola la escritura se propone como una exploración a través del ejercicio de crear textos, acciones, movimientos, imágenes, lugares y sonidos y poner estos materiales en relación, para construir desde lo individual, aproximaciones colectivas a los temas de reflexión.

A través de la escritura se busca conectar a las mujeres con las experiencias personales asociadas al poder y el activismo. En los conversatorios se proponen exploraciones a través de ejercicio de escritura individual y colectiva; también desde la escucha del cuerpo, se explora la escritura corporal, es decir, cómo escribir y contar historias personales o expresar emociones a través de gestos y cómo comunicar una vivencia o una emoción a través de la composición de gestos corporales.

La escritura individual

Se propone como otra posibilidad para la introspección, y consiste en tomar un momento para que las mujeres dialoguen consigo mismas y reflexionen, por escrito, sobre la experiencia vivida durante los días del conversatorio. En esta modalidad se proponen ejercicios de:

Escritura automática: Es una escritura rápida (no más de 5 minutos), individual, a partir de un tema o una vivencia. Esa forma de escritura, activa el inconsciente, la intuición y el mundo afectivo. Es hacer la escritura sin pensar, ni calificarla, hacer lo que pueda en un determinado tiempo.

Bitácoras personales y/o colectivas: Es un ejercicio de escritura tipo diario, que consiste en un diálogo escrito íntimo y sensible personal que también puede ser colectivo y para lo cual se escogen materiales que puedan diversificar las formas comunicativas, no sólo escribir, sino dibujar, relacionar imágenes, fotos, objetos, texturas, preguntas, interpelaciones, conversaciones en grupo.

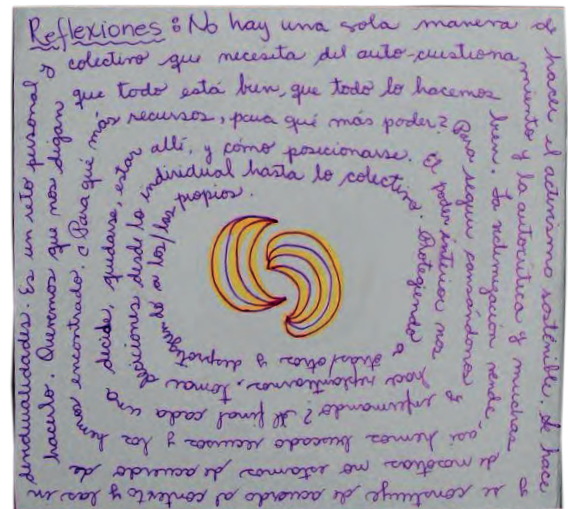
Escritura con un propósito: Se plantea la actividad de escritura al finalizar la mañana y la tarde de cada día. Escritos diarios donde se invita a recopilar lo que se ha

sentido, pensado, hablado, oído, visto, actuado, saboreado, masticado, olido; en este caso, acerca del poder. De tal manera que el escrito dé cuenta de lo que cada una de las mujeres piensa, siente y actúa con respecto y en relación al poder desde ella, desde su vivencia en el conversatorio/taller.

La escritura colectiva: desde la palabra escrita, la imagen y el cuerpo se utilizan posibilidades que permiten ensamblar diferentes voces en relatos colectivos, tales como: la escritura automática, los cadáveres exquisitos, la escritura con imágenes.

Cadáver exquisito: es un juego de palabras por medio del cual de un relato es posible obtener muchos relatos distintos. Es una técnica de creación usada por los surrealistas en los años veinte. El juego consiste en que las participantes escriben por turno en una hoja de papel, la doblan para cubrir la parte que han escrito y dejan visible una palabra, a partir de esa palabra la siguiente persona escribe una frase y así sucesivamente. Luego se desdobra todo el papel y se lee esas conexiones que han surgido al azar. El cadáver exquisito es usado en los conversatorios como una herramienta para la construcción colectiva de narrativas relacionadas con la experiencia de los temas a tratar desde el ámbito colectivo y organizativo.

Escritura colectiva con imágenes: para apelar a las vivencias desde el ámbito colectivo se usa la escritura colectiva con imágenes creadas por las mujeres a partir de la reflexión sobre el poder y el activismo. Las imágenes individuales son los materiales para la construcción de nuevas imágenes dentro de un espacio que dan forma a una aproximación, desde lo colectivo, a los temas tratados. Un ejemplo de este tipo de escritura es el de creación en colectivo, de nuevas imágenes a partir de los mapas corporales de las participantes.





LA REPRESENTACIÓN

Consiste en representar colectivamente, situaciones relacionadas con las vivencias personales o colectivas sobre el poder y el activismo. Se propone que un grupo asuma la representación o la escenificación de una situación cuyo contenido será analizado por el conjunto de las participantes que están como público.

La representación se ha trabajado usando las siguientes posibilidades:

Elaboración de máscaras: se ofrecen cartulinas y diversos accesorios decorativos, tijeras, palitos de madera y pegante. Se plantea la construcción de una máscara en papel, a la cual, cada mujer le dará poder directo para representarla y usarla en las diferentes actividades del Conversatorio/Taller que ella considere conveniente.

Cine mudo: tiene como propósito motivar una reflexión colectiva a partir de historias de vida. Además propone la expresión corporal y la creación colectiva como otros caminos de sensibilización y reflexión que faciliten la aparición de múltiples miradas alrededor de un hecho concreto, en este caso, la historia de vida, para evidenciar de forma creativa como se actúa y se reacciona de forma cotidiana y cuáles posibilidades diferentes a las ya reconocidas se pueden proponer.

Se entrega una historia de vida por grupo. Se sugiere una lectura lenta y cuidadosa, una reflexión sensible en lo posible libre de prejuicios, acompañada de miradas

amplias y diversas para la historia de vida en cuestión. Proponemos primero definir las tres escenas a comunicar, sugerimos una búsqueda de los lenguajes no verbales para cada escena, luego definir los textos y escribirlos en carteles grandes que acompañen cada escena.

Se recuerda a las participantes que se busca responder a estas preguntas:

- ¿Cuál es el tema general de la historia de vida?
- ¿Cuáles son los personajes de la historia de vida relacionados con el poder?
- ¿Cuál es o cuáles son los conflictos que se reconocen y relacionan Activismo Sostenible y Poder?
- ¿Cuál o cuáles propuestas se plantean para la protagonista de la historia de vida con respecto a los temas en cuestión: Activismo Sostenible y Poder?

En las escenas de cine mudo las actrices pueden usar las máscaras construidas. El vestuario y maquillaje será definido por cada grupo, así como la escenografía o el lugar donde mostrarán sus tres escenas.

Socialización de las escenas de cine mudo: cada grupo muestra las tres escenas. Duración mínima de cada escena 1 minuto y máxima de 2 minutos. Tiempo máximo para la propuesta de cine mudo de cada grupo: 6 minutos.

La representación se hace en silencio y sólo se usan letreros para el cambio de escena o aviso de los cambios y así representar, una situación que enfrenta la mujer, los efectos de esta situación en su vida y su trabajo; al final presentan el desenlace y/o alternativas a la situación.



Esculturas: son montajes colectivos, con imaginativas escenografías que muestran una situación, una vivencia, a partir de ideas encarnadas por personajes de un grupo que posan inmóviles durante un tiempo.

Otras posibilidades de trabajar lo teatral para la reflexión sobre el poder y activismo son:

Teatro del oprimido: Esta metodología introduce, a partir de la representación que el grupo construye sobre un problema identificado como opresión

en sus vidas, el papel de un “comodín” que provoca al público para que intervenga en la situación escenificada, de manera que resuelva como considere más conveniente, el problema planteado por la opresión. Cada vez se representa nuevamente la situación para que, quien interviene, intente dar soluciones. Lo importante es suscitar la discusión y promover un clima de libre opinión en el que se evidencien las múltiples miradas, sin juzgar, sin concluir. Es posible utilizarlo para facilitar la expresión de los imaginarios que están en juego y de las transformaciones ocurridas durante los procesos de formación. Su ventaja comparativa reside en que se adapta con facilidad a culturas en las que predomina la oralidad y a participantes que no leen. Además, permite hacer otras interpretaciones sobre el lenguaje corporal y gestual, sobre el manejo espacial y sobre el contenido simbólico de la representación.

ACTIVISMO SOSTENIBLE Y EL PODER PERSONAL

Las reflexiones sobre el concepto Activismo Sostenible lo van perfilando como una posibilidad de reflexión, de definir límites en el trabajo y ganar espacio para el descanso y la pausa; para algunas mujeres es una propuesta de cuidado y protección colectiva que propende por cuidar la propia fuerza a nivel personal y organizativo. Es también la pregunta por la democratización del poder dentro de las organizaciones como estrategia de protección.

Hasta el momento, se identifican tres niveles de la reflexión en torno a los contenidos del Activismo Sostenible.

El primer nivel se plantea la seguridad y protección desde la demanda por el reconocimiento económico del trabajo de las activistas. Dicha dimensión material de la protección, se articula con otras dimensiones: la política, la espiritual y la social.

El segundo nivel se relaciona con la conexión consigo mismas y con el cuerpo como una forma de prevención y protección, en tanto que permite prevenir el deterioro de las condiciones emocionales y de salud de las activistas, la revisión y autocrítica de las propias prácticas, para crear nuevos vínculos con otros/ otras, que fortalecen las apuestas personales y políticas.

Un tercer y último nivel, corresponde al ejercicio del poder y las formas de liderazgo. Para las mujeres, el Activismo Sostenible

propende hacia liderazgos colectivos, solidarios, que establecen relaciones más armónicas de las mujeres con la naturaleza y el propio cuerpo, y de ellas con las demás mujeres, relaciones basadas en la confianza, el cuidado y el desarrollo del poder de sanación del ser afectado por el dolor.

La pregunta por el poder relacionada con la prevención y protección y la seguridad de las mujeres está estrechamente relacionada con la forma de concebir el Activismo Sostenible. Para las activistas, una de las causas de vulneración y riesgo para la protección y la seguridad, en los niveles personal y organizativo se relaciona con las formas de vivir y ejercer el poder y con ciertas relaciones de poder a nivel personal y en la organización que afectan las relaciones de confianza, apoyo mutuo, redes de apoyo y por ende inciden en el proceso de protección integral. Por estas razones se consideró que abordar y profundizar la relación entre poder y Activismo Sostenible en la experiencia de las mujeres tanto en el ámbito personal, organizativo, colectivo, y en lo público, era central para la discusión sobre la seguridad y la protección de las mujeres y el activismo que queremos e imaginamos. Para Flory Yax Tiu, miembro de la Junta Directiva del FAU-AL “una forma de evitar el riesgo es democratizar el poder (al interior de las organizaciones)”, es una de las estrategias de protección más poderosas frente a los riesgos que enfrentan en su trabajo. Ella afirma:

“(...) me parece clave el tema del poder, el tema es complejo, es dulce, pero a la vez amargo, suave y es duro, se siente, pero no se mira, en fin.... requiere de todos los sentidos para tratarlo. Me preocupa que las mujeres no sean las mismas, pero así es, tiene que ver con la concentración de poder.” (Yax Tiu, Memorias, 2013)

Poder erótico
Resistencia
Fuerza creativa
Placer
Colectivo
Rebeldía

Varias preguntas ha sido planteadas por las mujeres acerca del ejercicio del poder al interior de sus organizaciones:

- ¿Es el poder un fin o una herramienta?
- ¿Cuál es el poder de cada una, cómo lo ejerce?
- ¿Cómo hemos aprendido a relacionarnos con el poder, qué queremos cambiar?
- ¿Qué tipo de poder ejercemos, un poder patriarcal, vertical, avasallador, o un poder solidario?

Respondiendo a esta necesidad y en consonancia con el marco definido con los aportes de las mujeres activistas que respondieron al llamado de "Sonidos de Caracola", el FAU-AL diseñó una propuesta conceptual y metodológica para trabajar la reflexión feminista sobre el Activismo Sostenible y el poder, sus concepciones y prácticas.

Una propuesta de Taller: **ACTIVISMO SOSTENIBLE Y PODER PERSONAL**

Objetivo: Compartir experiencias y reflexiones sobre las vivencias del poder para alimentar la construcción hacia un Activismo Sostenible de las mujeres defensoras de derechos humanos y bienes universales.

Dimensiones:

- Acercamiento individual y colectivo al tema del Activismo Sostenible a través de una actividad creativa, la conversación y la escucha, la concertación y el trabajo en equipo.

- Reflexión colectiva sobre Activismo Sostenible y el Poder Personal

Requerimiento general: Se requiere un equipo de trabajo de 3 personas: facilitadora, apoyo de logística y relatora.

Preparación: Previo al inicio del taller se harán escarapelas con los nombres de las mujeres participantes. Junto a la convocatoria al taller se pide a las participantes que traigan un objeto que simbolice el poder para cada una.

Primer día

Tiempo	Actividad	Materiales
30 min	Respiración, relajación, contacto con el cuerpo.	Ver referencias en la sección Activismo Sostenible y el Poder Personal, Posibilidades, pistas metodológicas, respiración consciente
40 min	Presentación de las participantes y del conversatorio- taller.	Las escarapelas, la entrega del contenido del taller.
10 min	La cartera del poder, primer momento: Entrega del poder.	Objeto de poder (cartera u otro)
60 min	Cartografía corporal: mapeando el activismo en el cuerpo.	Papel periódico, tijeras, papeles de colores, cartulina, marcadores, bisturí, hilos, lentejuelas, telas, botones, palitos de chuzo, agujas, ensartadores.

Una propuesta de Taller: ACTIVISMO SOSTENIBLE Y PODER PERSONAL

Primer día		
Tiempo	Actividad	Materiales
120 min	Construyendo un cuerpo colectivo: aproximaciones al poder colectivo y el activismo sostenible	<p>Texto: Ospina Murillo, Luz Stella, "El poder para la construcción de un Activismo Sostenible de las mujeres defensoras de derechos humanos y bienes universales en América Latina" (leído previamente).</p> <p>Papel periódico, tijeras, papeles de colores, cartulina, marcadores, bisturí, hilos, lentejuelas, telas, botones, palitos de chuzo, agujas, ensartadores, cinta de enmascarar, resortes, tela elástica.</p>
30 min	Escritura personal	Bitácora, recortes de papel, hojas de colores, bisutería, pegante, marcadores.
Segundo día		
40 min	Respiración, relajación, contacto con el cuerpo.	Activismo Sostenible y el Poder Personal, Posibilidades y pistas metodológica, respiración consciente, masaje y automasaje
30 min	Exposición de instalaciones	
10 min	La cartera del poder segundo momento: me pido el poder.	Cartera del poder
60 min	Representación gráfica de la vivencia del poder.	Papelógrafo, colores, marcadores
30 min	Elección por votación, tercer momento de la cartera del poder	
120 min	Conversatorio sobre el poder	Formato con preguntas sobre el poder.
20 min	Cierre y agradecimiento	

DESARROLLO DEL TALLER

PRIMER DÍA

Todos los días se busca activar en las participantes la consciencia del cuerpo y de la respiración, liberar tensiones, reconocerse, reconocer y sentir a las demás. En el primer día se presenta el marco desde donde se aborda el tema del poder y por último explorar su relación con el poder desde lo personal e íntimo y el propio cuerpo.

RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN, CONTACTO CON EL CUERPO

Se pide a las participantes que se ubiquen en círculo. La facilitadora propone una serie de ejercicios que ayudan a mejorar la forma de respirar. Se hace una pequeña rutina de estiramientos y movimientos que activen y hagan circular la energía vital del cuerpo.

Al finalizar los ejercicios se pide a las mujeres que compartan cómo se sintieron.

Como variación se puede diseñar una rutina propia de estiramientos o ejercicios de consciencia de la respiración o de yoga.

Se recomienda hacer este ejercicio acompañado de música relajante, para favorecer la distensión.

PRESENTACIÓN DE LAS PARTICIPANTES Y DEL CONVERSATORIO - TALLER

Se propone una entrega de manera creativa y activa de las escarapelas y que se acerquen a los nombres de cada participante. Que se preparen con anterioridad las escarapelas con algún detalle, escrito, dibujo. Cada una escoge las maneras de hacerlo y que también posibilite el ejercicio de la imaginación, de la inventiva.

¿QUÉ TRAIGO Y QUÉ ME QUIERO LLEVAR?

Es importante conocer qué emociones y qué disposición trae, así como lo que se quiere llevar para hacer el encuadre necesario entre las expectativas que el grupo tiene y los límites que tiene el Conversatorio-Taller.



LA CARTERA DEL PODER, PRIMER MOMENTO: ENTREGA DEL PODER

Se pide a las participantes hacer un círculo, estirar los brazos hacia atrás y abrir las manos, en posición de recibir. La facilitadora se ubica detrás de las mujeres con los ojos cerrados, recorre el círculo sintiendo la energía de cada participante y le hace entrega de la cartera del poder a una de ellas.

La facilitadora le hace saber a quién le fue entregada la cartera que durante todo el día tendrá la cartera del poder y que puede hacer uso de ella como bien le parezca.

La facilitadora debe estar atenta de las dinámicas que activa la cartera del poder, debe tener presente las siguientes preguntas para posteriormente hacerlas en plenaria. ¿Cómo nos sentimos con el poder? ¿Para qué el poder? ¿Qué hacemos con el poder? ¿Qué tipo de poder ejercemos? ¿Dónde aprendimos esas formas de relacionarnos con el poder? ¿Qué relación existe entre la forma en la que ejercemos el poder y el nuestro trabajo como activistas?

El objeto cartera puede cambiar. Pensar en los objetos cercanos a las mujeres, y escoger aquellos que podrían ser investidos de poder. Tener presente las connotaciones simbólicas que tiene cada objeto a la hora de escogerlo.

La cartera puede contener o no diferentes objetos y mensajes relacionados con el poder, que pueden ser o no utilizados. La metodología busca evidenciar las relaciones de las mujeres con la idea de poder.

El ejercicio de la cartera del poder es útil para identificar las prácticas de las mujeres en relación con el poder. Las indicaciones que da la facilitadora da son mínimas. Entrega la cartera y le indica a quien la recibe por cuanto tiempo la tendrá. No se le dan más indicaciones para que la relación con el poder sea lo más espontánea posible. Una vez terminado el tiempo de tener la cartera se le pide a quien la lleva que la deje en un lugar específico del salón a la vista de todas. El ejercicio busca propiciar reflexiones personales que se volverán colectivas en torno a la relación de las mujeres con el poder y a las formas en las que se llega a “tener poder”.

CARTOGRAFÍA CORPORAL: MAPEANDO EL ACTIVISMO EN EL CUERPO

Se pide a las participantes que se hagan en parejas. Cada una debe dibujar la silueta de la otra en un papel de papelógrafo del tamaño de su cuerpo real. Luego cada una toma el papelógrafo donde esta dibujada su silueta y empieza a construir



una cartografía corporal, es decir, debe llenar la silueta con elementos simbólicos, respondiendo a las siguientes preguntas: ¿en qué partes de su cuerpo resuena el activismo?, ¿Qué efectos tiene su activismo sobre el cuerpo? ¿Cómo son sus relaciones de poder y cómo se manifiestan en el cuerpo? ¿Qué formas nuevas introduce la noción de Activismo Sostenible en su cuerpo?

Una vez terminado el ejercicio se pide a las participantes que deseen exponer su mapa corporal



teniendo presentes las preguntas que guiaron el ejercicio.

La facilitadora toma nota de los elementos más relevantes que las participantes nombran, relacionados con la forma de concebir y de vivir el activismo y el poder desde el cuerpo y las nociones que aparecen sobre Activismo Sostenible y en qué lugares del cuerpo se ubican. Este registro es útil para hacer un ejercicio de devolución a las participantes.

El cuerpo es el primer territorio que habitamos, por lo tanto este ejercicio busca mapear las formas de ser activistas y sus manifestaciones en el cuerpo.

El ejercicio es una propuesta de introspección a través de la representación del cuerpo por lo tanto es recomendable el silencio o poner música que invite la relajación y ayude a concentrar la atención.

Este ejercicio busca aumentar la capacidad de hacer consciencia del propio cuerpo.

Entender el cuerpo como territorio donde pueden leerse los acontecimientos importantes de la vida y en el caso del ejercicio propuesto los acontecimientos, recuerdos, imágenes, sensaciones asociadas a la práctica del activismo en la vida de cada mujer.

Todo pasa por el cuerpo y es preciso contactar con su totalidad para poder reconocer prácticas y efectos de dichas prácticas, creencias e imaginarios en nuestra vida rastreándolas en el cuerpo. Recorrer el cuerpo, narrar con el cuerpo, escuchar el cuerpo hacen parte de las prácticas del cuidado de sí y cambios de actitud y pensamiento al respecto del cómo estamos realizando el activismo que se busca promover.

Ligado al abordaje y análisis de las prácticas del activismo desde la cotidianidad, se propone situar las reflexiones en el cuerpo de las mujeres, entendido como un territorio atravesado por las dinámicas sociales, políticas y económicas, así como por las experiencias más íntimas.

Desde el reconocimiento del cuerpo como territorio, se representan en él los conflictos relacionados con las prácticas de las activistas, la seguridad y la protección, y las relaciones de poder, junto a las emociones y sensaciones relacionadas con la vivencia de dichos conflictos y los impactos particulares que generan en sus vidas.

CONSTRUYENDO UN CUERPO COLECTIVO: APROXIMACIONES AL PODER COLECTIVO Y EL ACTIVISMO SOSTENIBLE

Después de presentar la silueta de cada una, se pide a las mujeres que se junten en grupos de a cinco y construyan, por grupos, una instalación en el espacio, con las cinco siluetas del grupo. La facilitadora pide que elaboren la instalación teniendo en cuenta las nociones que tiene el grupo sobre el Activismo Sostenible y el poder colectivo.

Del cuerpo individual se pasa a la construcción de un cuerpo colectivo, un relato colectivo sobre lo que entendemos por Activismo Sostenible. Este ejercicio tiene como propósito la





creación de una imagen que represente lo que para cada grupo es el Activismo Sostenible. La creación de la imagen debe tener en cuenta el espacio y quienes miran, a quien se le debe proponer algún tipo de interacción con la imagen construida. Se pide a las participantes que jueguen con las siluetas de las cartografías corporales, las conecten, las intervengan y creen una nueva imagen que provoque en el espectador las sensaciones y emociones asociadas a lo que el grupo entiende por Activismo Sostenible.

ESCRITURA PERSONAL

Se pide a las mujeres registren sensaciones, pensamientos y emociones en las bitácoras personales.

Al ejercicio de la escritura pueden añadir el dibujo, el color para narrar estados de ánimo durante el día, el collage como una forma de expresión y escritura visual.



SEGUNDO DÍA

Durante el segundo día se busca profundizar en la reflexión sobre el poder, su ejercicio y la relación entre las formas de ejercer el poder de las mujeres, su práctica como activistas, y el Activismo Sostenible.

RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN, CONTACTO CON EL CUERPO

Se pide a las participantes que se ubiquen en círculo. La facilitadora propone una serie de ejercicios que ayudan a mejorar la forma de respirar.

EXPOSICIÓN DE INSTALACIONES

Terminar de exponer al grupo las instalaciones grupales.

La cartera del poder segundo momento: me pido el poder.

La facilitadora pregunta a las mujeres quién quiere tener la cartera del poder y se la entrega. Si hay muchas candidatas se determina al azar quien de todas ellas deberá tenerla.

Esta persona tendrá el poder durante toda la mañana del día 2 del taller. Terminado este periodo debe entregar la cartera a la facilitadora quien deberá ponerla en un lugar visible y de fácil acceso.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA VIVENCIA DEL PODER

Por grupos se pide a las mujeres trabajar juntas en graficar su vivencia de las relaciones de poder al interior del grupo en el ejercicio del día anterior. Cada grupo presenta en plenaria su gráfico y lo comenta. Cuando todos los grupos hayan terminado se abre una breve conversación sobre las sensaciones, reflexiones que dejó el trabajo el día anterior.

ELECCIÓN POR VOTACIÓN, TERCER MOMENTO DE LA CARTERA DEL PODER

El grupo en pleno postula los nombres de varias mujeres para representarlas en el ejercicio del poder. Se hace una votación secreta para seleccionar a quien desde ese momento tendrá el poder. Quien tenga mayor cantidad de votos tiene el derecho a llevar la cartera el resto del día.

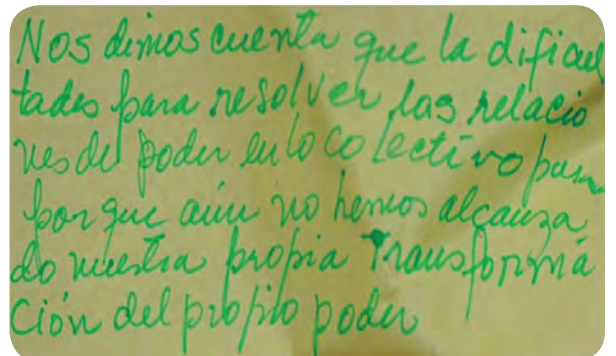
CONVERSATORIO SOBRE EL PODER

En plenaria se entregan una hoja con las siguientes preguntas para que las participantes las respondan individualmente

¿Cuáles son nuestros poderes? ¿Cómo nos relacionamos con el poder? ¿Qué tipo de poder ejercemos en las organizaciones? ¿En quién delego el poder y para qué? ¿Cómo se relaciona el ejercicio del poder con lo que entendemos por Activismo Sostenible? ¿Cuáles son los efectos del poder en nuestros cuerpos? ¿Para qué el poder? ¿Qué cambiaría en mi forma de ejercer el poder?

Una vez contestadas las preguntas por escrito inicia el conversatorio para compartir las reflexiones que cada pregunta les generó y la experiencia de las personas que tuvieron la cartera del poder.

Es importante que alguien vaya tomando nota en el papelógrafo de las ideas más importantes sobre cada pregunta, para poder hacer un ejercicio de síntesis al finalizar el conversatorio.



Nos damos cuenta que la dificultad para resolver las relaciones del poder es lo colectivo porque aún no hemos alcanzado nuestra propia transformación del propio poder

La facilitadora hace la invitación a las participantes a adoptar una actitud de escucha, escuchar sin juzgar, en disposición de aprender de la experiencia de las demás.

CIERRE Y AGRADECIMIENTO

Proponer un ritual de cierre y agradecimiento. Se trata de valorar y reconocer públicamente los aportes de cada participante y la importancia de sus experiencias de vida.

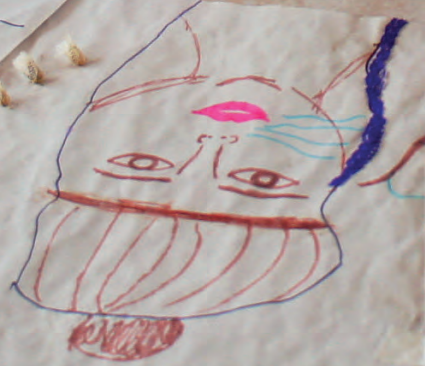


Sanación

SILENCIO
Cama.

En este
ser, expresando
sentimientos.

4.5



ACTIVISMO SOSTENIBLE Y PODER COLECTIVO

Caminar hacia el Activismo Sostenible es una construcción frágil, suave, resistente, concentrada, dispersa, con confusiones y claridades. Se identifican hasta el momento los siguientes territorios del Activismo Sostenible en un todo interdependiente y relacional:

LA SUBJETIVIDAD: ACTITUDES, EMOCIONES, TENSIÓN CON LOS IDEALES Y LA CULTURA

Nos está hablando del ser, sus imaginarios, sus ideales, sus paradigmas y cómo actuamos en contextos específicos en tanto: observamos, calificamos, descalificamos, cuidamos, descuidamos, esperamos, escuchamos, frenamos, interpretamos y cómo desde ahí se responde, se actúa o se paraliza.

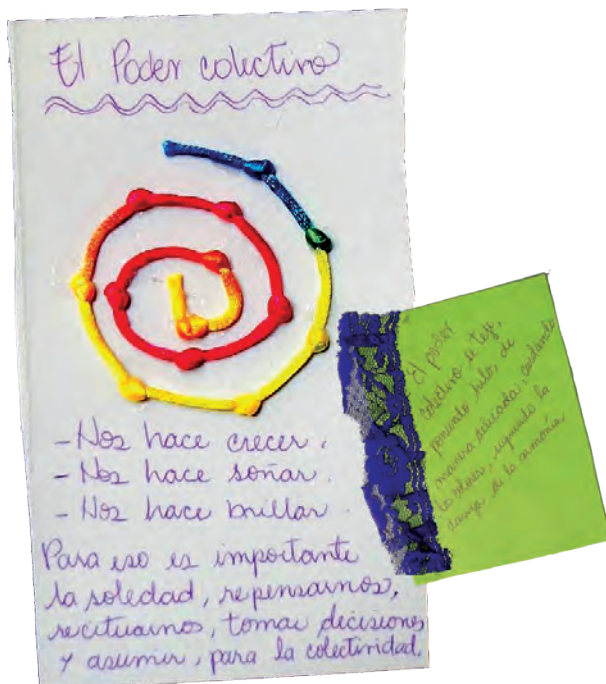
Las emociones presentes que se evidencian son el miedo, la soledad, el agotamiento por escuchar tantos dolores, tantas penas, cansancio, desesperación, afán, vértigo, somatización, esfuerzo por mantener unido lo que está hecho, dejar los sueños.

Todo esto se convierte en un tapete en el que se aposenta la vida, las heridas, las conquistas, las dudas, las posibilidades, los frenos para ser y hacer.

LO RELACIONAL, LAS DECISIONES, LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA

Implica: tomar distancia, protegerme, pausar, no exponerme por proteger a los demás, conectarme y seguir o dejar todo tirado, querer estar y cómo estar y en este estado de cosas reconocer un proceso, sin calificar: sin juzgar, reconocer cómo la energía llamada negativa u oscura moviliza, transforma; ver las posibilidades en el caos y en los diferentes caminos.

El Activismo Sostenible se da al interior de un colectivo donde cada una de las mujeres participantes ha elegido a sus representantes por su poder de convencimiento, de convocatoria, por su calma y su capacidad para la gestión. Porque estas mujeres lideresas han aprendido a priorizar, a decir no, a delegar para de esta manera no fracturar su liderazgo.



El Activismo Sostenible requiere articulación y comunicación, ambas características se podrían alimentar del agua como realidad horizontal-vertical que fluye, y es una sola espiral en continuo movimiento.

El Activismo Sostenible en su mirada espiritual y vital se puede alimentar de las sabidurías ancestrales en tanto ellas involucran el espacio cósmico, el espacio de la superficie y el espacio interior de la tierra.

El Activismo Sostenible nos llama a tratar de conciliar el discurso y las prácticas en las organizaciones para que en ambas se consideren los sentimientos y las

emociones de las mujeres que las conforman, y estrategias para liberar procesos de dolor y resentimiento.

El Activismo Sostenible podría referirse a un activismo donde se movilizarán los poderes en sentido colectivo y con una visión integral hacia la vida y la naturaleza.

El Activismo Sostenible es una fuerza colectiva, unida por una voluntad política para el reconocimiento de los derechos de las mujeres, donde las mujeres encuentren canales y procesos de sanación y/o resignificación de sus odios, dolores y traumas.



Un propuesta de Taller: Activismo Sostenible y Poder Colectivo

Objetivo: Dirigir la mirada hacia el poder de lo colectivo como uno de los elementos constitutivos de un activismo feminista que permita disminuir y afrontar los riesgos.

Dimensiones:

- Acercamiento individual y colectivo al tema del poder colectivo a través de una actividad creativa, la conversación, la escucha, la reflexión, la concertación y el trabajo en equipo.
- Hacer una pausa, para mirar-nos y encontrar pistas de actuación acorde con los sueños de un activismo que recupere el poder desde sí y para sí de las mujeres en lo individual y lo colectivo
- Vivenciar desde y con el cuerpo cada instante, de acercarnos a la conexión entre los que pensamos, sentimos y hacemos.

Requerimiento general: Equipo de trabajo de tres personas: facilitadora, apoyo de logística y relatora. Lugar cómodo y de preferencia con zona verde.

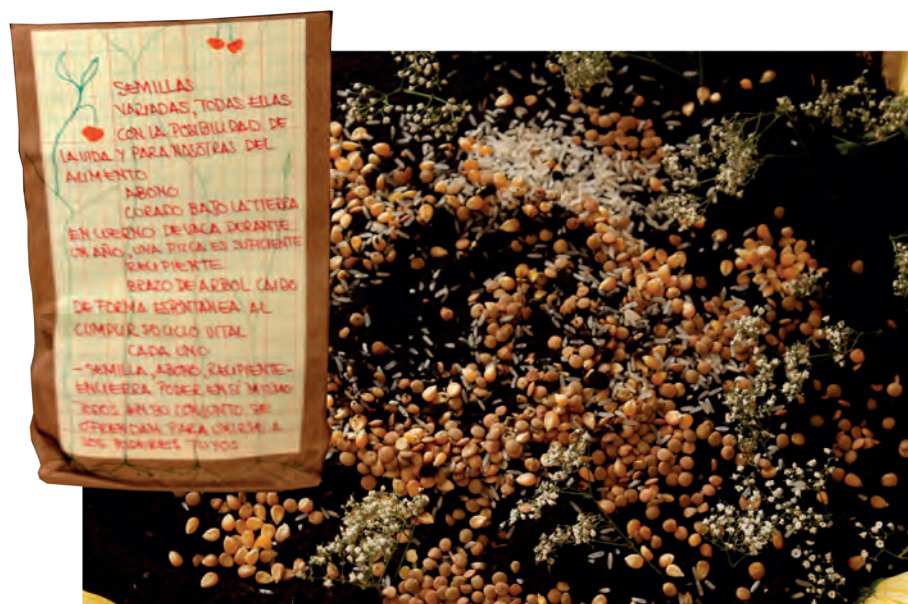
Preparación: Previamente se harán escarapelas con los nombres de las participantes. Se pide a las participantes que traigan semillas de sus lugares de procedencia y un elemento que relacionen con el poder colectivo para intercambiar. Se enciende el fuego y se le hace la ofrenda de las semillas que cada una trajo y que permanecerá durante el tiempo del taller.

Primer día

Tiempo	Actividad	Materiales
30 min	Respiración, movimiento	Música.
120 min	Presentación y bienvenida.	Escarapelas, el presente para cada una, guía del taller.
120min	Presentación sobre Activismo Sostenible y el Poder Personal	Hojas de papeles de colores, marcadores.
180min	Primera sesión de lectura y conversación.	Copias para cada grupo de textos cortos y/o apartes de: Ospina, Luz Stella. El poder para la construcción de un activismo sostenible de las mujeres defensoras de derechos humanos y bienes universales en América Latina Marcela Lagarde: Autonomía y Poderío de Género de las Mujeres (En: Claves Feministas) Rainer Eisler: Hacia una Política Participativa: Nuestras Opciones para el Futuro (En: Placer Sagrado) Audre Lorde: La Hermana. La Extranjera Kaqla: Caminos para la plenitud de las Mujeres Mayas y Nuestros Pueblos: La Red de la Vida

Un propuesta de Taller: Activismo Sostenible y Poder Colectivo

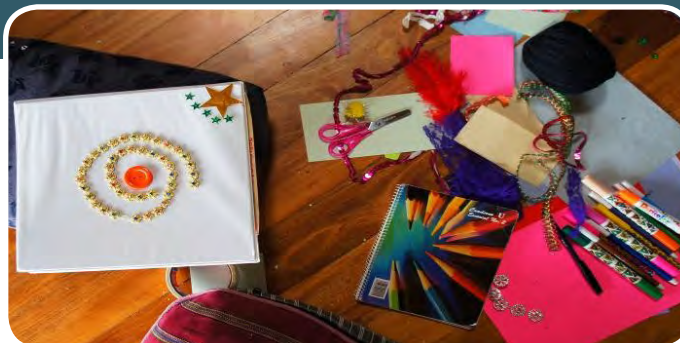
Primer día		
Tiempo	Actividad	Materiales
60min	Conversatorio poder de creación colectiva y la relación con el poder colectivo y el poder personal	
30min	Respiración. Movimiento y cierre del día.	Tarjetas de colores, marcadores
Segundo día		
30 min	Respiración, movimiento	
150min	Segunda sesión de lectura y conversación.	
120 min	Movimiento y viento provocador entre el Activismo Sostenible, el poder personal, el poder colectivo.	
120min	Socialización	Marcadores gruesos, tablero, o porta papel , papelógrafo.
60 min	Cierre	



DESARROLLO DEL TALLER

PRIMER DÍA

Todos los días se invita a las participantes que lo deseen a hacer consciencia del cuerpo a través de la respiración, el movimiento y su relación con el bienestar, la calma, la fortaleza interna, la mirada hacia sí misma y sus posibilidades infinitas. En este primer día se le pide a cada una que enuncie los poderes personales con los cuales participa y aporta al grupo en general y al grupo particular donde trabajara en estos tres días. Se hará una presentación de los hallazgos sobre el Activismo Sostenible y el Poder Personal encontrados en el taller anterior.



RESPIRACIÓN, MOVIMIENTO

Dispuestas en el círculo de llegada para la respiración inicial juntas, y luego cada una busca un lugar en el salón donde se sienta cómoda para realizar los movimientos propuestos.

Pueden diseñar una rutina propia de estiramientos o ejercicios de consciencia de la respiración o de yoga. Se recomienda hacer este momento acompañado de música relajante.

PRESENTACIÓN Y BIENVENIDA

Se entrega de manera creativa y activa las escarapelas y que se acerquen a los nombres de cada participante.

Todos los ejercicios propuestos pueden tener la variación que cada una considere conveniente de acuerdo a sus condiciones y propósitos. Se sugiere generar maneras diferentes y creativas de acercarnos a los nombres y a quiénes son las mujeres que nos acompañan.

PRESENTACIÓN CORTA SOBRE LOS HALLAZGOS SOBRE ACTIVISMO SOSTENIBLE Y EL PODER PERSONAL

Explicación de la metodología del trabajo y la entrega de las bitácoras. Cada mujer escribe los poderes que hasta el momento reconoce en ella y usa en su activismo. Las que vienen en el proceso “Sonidos de Caracola” tienen su hoja con las propuestas que cada una dejó desde la sesión pasada para recordar. Las mujeres participantes se integran en grupos de a cinco mujeres por colores asignados previamente. Se configuran y personalizan las bitácoras de trabajo. Se entrega a cada mujer una hoja con sus palabras sobre el poder personal producido en el taller anterior para que recoja lo vivido y su reflexión sobre el poder colectivo durante este conversatorio-taller.

Se les presenta los hallazgos que están descritos al comienzo de la descripción de estos talleres en la sección Activismo y Poder Personal. Cada grupo escoge 2



documentos para su lectura, pueden ser repetidos, cada grupo se acercará a ellos a su manera y con su sello particular.

En este taller se utiliza la bitácora como una posibilidad para dejar consignado lo que en cada grupo se va realizando. Es una propuesta de construcción colectiva y de la responsabilidad personal que incide en lo colectivo. La Bitácora es un folder que tiene secciones por grupo de hojas de colores diferentes, texturas, formas:

- Hojas para registrar las preguntas elaboradas por el grupo o por las facilitadoras, las respuestas consideradas y los escritos temáticos elaborados. 10 hojas mínimo y máximo las que cada grupo considere pertinente.
- Hojas para los dibujos y los collages que refuerzan, complementan las ideas planteadas o en algunos casos sugieren ideas no planteadas o aun confusas. Tres hojas mínimo y máximo las que cada grupo considere que expresa su búsqueda
- Hojas para poemas o canciones. Seis hojas mínimo y máximo las que cada grupo considere para expresar sensibilidad y comprensión
- Hoja personal en la que cada una de las participantes debe dejar por escrito los poderes que hasta el momento reconoce en ella y aportara al colectivo.

Es muy importante familiarizarse con esta forma de trabajar para contarles a las compañeras cómo usarla. La facilitadora dinamiza desde la pregunta y la observación y también debe hacer su propia bitácora. Todas las bitácoras son libros abiertos que se pueden consultar al final de cada día. Se trata de hacer construcción colectiva de conocimiento a partir de la lectura de cada documento, las relaciones, preguntas, asociaciones, divergencias que se presente en cada grupo e ir relacionando el poder colectivo, el poder personal y el Activismo Sostenible y sus realidades organizativas y de país.

PRIMERA SESIÓN DE LECTURA Y CONVERSACIÓN

Construcción de conocimiento colectivo y referencias para las relaciones: poder personal, poder colectivo y sus realidades organizativas. Escogen la primera lectura para trabajar.

Este ejercicio busca aumentar la capacidad creativa y de conversación colectiva y de ir consignando las ideas que van encontrando en la bitácora; mientras se lee, se discute, se conversa, se puede estar dibujando; todo lo que se produzca de pensamiento, escritos, sensaciones va a la bitácora.



CONVERSATORIO ACERCA DEL PODER DE CREACIÓN COLECTIVA Y LA RELACIÓN CON EL PODER COLECTIVO, PODER PERSONAL

Socializar lo que acontece al interior de cada grupo desde el pensamiento, el sentimiento y el hacer en lo colectivo.

Es muy importante reconocer las habilidades de cada una para facilitar, escribir y coordinar en cada grupo y potenciar las capacidades reconociéndolas en el colectivo y rotando las responsabilidades de manera que todas puedan poner su aporte. La responsabilidad personal y colectiva con la regulación del uso de la palabra y estar atentas entre todas a los ejercicios de poder que realizamos. Estar alertas con los conflictos y las maneras de afrontarlo. Es muy importante recordar que en el trabajo colectivo se trata de evidenciar las tensiones, los conflictos, las diferencias y afrontarlos porque la tendencia es a dejarlo callado, a dejarlo pasar para evitarnos problemas y lo único que ocasiona son malestares. Las activistas somos todas las que estamos en el ejercicio en ese momento. Recordar también que las preguntas que se le haga a cada grupo tanto de las participantes, como de la facilitadora deben quedar consignados en cada bitácora y permite dinamizar la conversación, la construcción colectiva. Motivar la escritura de lo que va suscitando el documento y la conversación.

RESPIRACIÓN. MOVIMIENTO Y CIERRE DEL DÍA

Se coordinan ejercicios de relajación y preparación para el descanso y el olvido y que cada quien en una tarjeta cuente qué le queda del día.

Estos momentos están pensados al inicio y al final, cada una de acuerdo al ritmo de trabajo y la intensidad de lo que se haga puede hacer momentos de pausa entre los momentos para favorecer la concentración; la distensión en el trabajo y los momentos de acercamiento entre las participantes.



SEGUNDO DÍA

Durante el segundo día se busca seguir en la profundización, relaciones y conversaciones entre la lectura de los documentos, las experiencias personales y organizativas sobre el poder, su ejercicio y la relación entre las formas de ejercer el poder de las mujeres, su práctica como activistas, y el Activismo Sostenible. Es un tiempo para evidenciar qué pasa cuando nos juntamos y está bajo nuestra responsabilidad lo que sucede y cómo se desarrolla para luego hablar de ello y evidenciar esta dinámica entre el poder personal y el poder colectivo como caminos hacia el Activismo Sostenible.

Hacer consciencia del cuerpo a través de la respiración, el movimiento y su relación con el bienestar, la calma, la fortaleza interna, la mirada hacia sí misma sus posibilidades infinitas.

SEGUNDA SESIÓN DE LECTURA Y CONVERSACIÓN

Construcción de conocimiento colectivo y referencias para las relaciones: Poder personal, poder colectivo y sus realidades organizativas.

Movimiento y viento provocador entre el Activismo Sostenible, el poder personal, el poder colectivo.

El propósito es conversar acerca de los acuerdos mínimos del Activismo sostenible, y su relación con el poder personal y el poder colectivo en la organización, qué lo facilita, qué lo dificulta. Identificar posibles indicios a poner en consideración en sus organizaciones, a partir de algunos de los aspectos que se han encontrado en las conversaciones anteriores.

La motivación para este momento se puede hacer a través de una construcción en papel que representa el tejido hacia el Activismo Sostenible. Cada una toma un hilo en sus manos y depende de cada una y de todas el cuidado de dicho tejido. A la invitación de la facilitadora de hacer diferentes movimientos, gestos corporales, el grupo se va moviendo en direcciones diferentes sin soltar la punta del tejido. A partir de ahí observar qué pasa con el grupo, con cada una, cómo lo resuelve, cómo lo afronta, qué dificultades identifica. Luego se realiza una plenaria sobre el ejercicio, qué produjo en cada una, qué conclusiones sacan del papel en relación con el poder personal y colectivo en la construcción del Activismo Sostenible

Cada grupo se pone de acuerdo sobre lo trabajado en los grupos, las lecturas, las reflexiones realizadas y las bitácoras, seleccionan lo que van a compartir en la socialización final y cómo lo van a presentar. Escogen algunas de las preguntas propuestas para la conversación.

SOCIALIZACIÓN

Cada grupo presenta y la facilitadora debe ir recogiendo lo que los grupos van contando y que se pueda ir teniendo un cuerpo sobre las relaciones entre el poder

personal, el poder colectivo con el Activismo Sostenible y las implicaciones personales y colectivas para que esto se pueda dar en los diferentes niveles de la vida de una activista y/u organización.

Tener presente los debates que se dieron en el grupo entorno al papel del poder personal, poder colectivo para el logro de un Activismo Sostenible, cómo seguimos en las organizaciones, qué hemos hecho, qué es posible hacer, y finalmente como se vive y se hace la construcción colectiva (emociones, afectaciones, conflictos, trámite del conflicto, entre otras).

Intercambiamos el objeto simbólico que se relaciona con el poder colectivo y cada una escoge entregar a otra y así sucesivamente sin repetir persona. Para el cierre final devolvemos a la tierra la semilla y cada una cuenta qué se lleva y cómo se siente para emprender su viaje de regreso.

Es muy importante el cierre y entrar en sintonía con lo que hemos construido, preguntas que quedan, sensaciones, perspectivas y ganas.

ACTIVISMO SOSTENIBLE Y PODER EN LO PÚBLICO

El poder en lo público es una interacción entre el poder del cuidado de sí, el poder del cuidado mutuo e ir hacia una sociedad del cuidado, en el que la protección y la seguridad integral involucren y valoren los diferentes niveles de actuación

Estas son algunas preguntas guía para trabajar en este nivel de la reflexión que está aún por desarrollarse.

- ¿Qué tipos de poderes enfrentamos en nuestro ejercicio público como defensoras de derechos y cómo se relacionan con el poder que ejercemos en lo personal y en lo organizativo? ¿Cómo nos afectan?
- ¿Qué prejuicios, tradiciones y construcciones culturales aprendidas en lo cotidiano buscamos transformar con nuestro ejercicio como activistas en lo público?
- ¿Qué tipo de poder ejercemos cuando reivindicamos y exigimos derechos?
- ¿Qué cambiaríamos en nuestras formas de ejercer el poder en lo público?
- ¿Cómo promovemos en las agendas y propuestas el cuidado de sí, el cuidado mutuo, hacia una sociedad del cuidado en los procesos de exigibilidad?

ECOS DE SONIDOS DE CARACOLA



PARA MULTIPLICAR

SONIDOS DE CARACOLA

Las mujeres interesadas en llevar a cabo este camino han pasado ya por la experiencia de Sonidos de Caracola y han decidido voluntariamente trabajar el tema del Activismo Sostenible y el poder al interior de sus organizaciones, con sus pares. Entrar en esta senda es exigente, por lo tanto se sugiere a las mujeres que se hagan varias preguntas antes de empezar el proceso de construir la experiencia que quieren plantearle a sus compañeras, haciendo uso de las posibilidades que les ofrece Sonidos de Caracola, y así pueda afianzar su deseo y pasión para el encuentro con las otras. Las preguntas son:

- ¿Cuál de todas las experiencias de los Conversatorios-Taller de Sonidos de Caracola me impactó más y por qué?
- ¿Para qué deseo trabajar estos temas con la organización?
- ¿Cuáles son las cualidades que tengo y puedo poner para trabajar los temas del poder y el Activismo Sostenible?
- ¿Con cuáles de las posibilidades metodológicas que me ha ofrecido la vivencia de Sonidos de Caracola me siento más cómoda para trabajar con las compañeras de la organización?
- ¿En qué y con quiénes me puedo apoyar para llevar a cabo esta labor?

Las respuestas a estas preguntas les dará una orientación, desde su propio sentir, para diseñar el tipo de experiencia que consideren más oportuna para trabajar las reflexiones sobre el activismo y el poder en su organización utilizando las posibilidades metodológicas propuestas por “Sonidos de Caracola” y otras que provengan de su propia experiencia en el trabajo con mujeres.

Por último, es importante tener presente que cada encuentro con las mujeres mueve emociones y puede revivir situaciones dolorosas; por lo tanto, es necesario que las organizaciones interesadas en propagar el llamado de Sonidos de Caracola, discutan y acuerden previamente, los mecanismos que pondrán a disposición de las mujeres para contener las situaciones que se puedan presentar como resultado de los movimientos internos que se generan en los encuentros.

Algunos de los temas que han surgido en las conversaciones con las mujeres y sobre los cuales el FAU-AL está interesado en profundizar a futuro son:

- Espiritualidad y resistencia
- Racismo estructural
- Poder Personal
- Poder Colectivo
- La urgente calma: Estrategias para la defensa de las defensoras

Estos tópicos se han trabajado a través de documentos conceptuales que pueden ser descargados de la página web www.fondacionurgente.org.co, esperamos que se difundan y que sirvan de documentos de trabajo y reflexión en el marco del Activismo Sostenible.

BIBLIOGRAFÍA

Audre, Lorde y Corniero, María. (2003). La Hermana. La Extranjera. Madrid: Horas y Horas.

Ávila, Maria Betânia. (2001). "Feminismo, cidadania e transformação social". En: Textos e imagens do feminismo: mulheres construindo a igualdade. Recife: SOS Corpo. p. 15-61

Barry J. y J. Dordevic. 2007. ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?. Fondo de Acción Urgente. Disponible en: <http://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/2012/06/WTPR-in-Spanish1.pdf>

Bass, Ellen y Davis, Laura. (1988). The courage to heal. New York: Harper and Row Publications.

Boff, Leonardo. (2001). El cuidado esencial. Ética de lo Humano, Compasión por la Tierra. Madrid: Trotta.

Bolen, Shinoda. (1999). El Millonesimo círculo. Barcelona: Editorial Kairos.

Braidotti, Rosi. (2000). Sujetos nómades. Corporización y diferencia sexual en la teoría feminista contemporánea. Buenos Aires: Paidós.

Cardoza, Melissa (2014). Espiritualidad de mujeres garífonas y un activismo en transformación. Fondo de Acción Urgente.

Curiel, Ochy. (2009). "Un recorrido por la autonomía feminista. A propósito de la realización del Encuentro Autónomo realizado en México". Revista En Otras Palabras No 17, Mujeres Feminismos y Democracias. Diciembre 2009. Bogotá.

Eisler, Rainer. (2000). "Hacia una Política Participativa: Nuestras Opciones para el Futuro". En: Placer Sagrado. Nuevos caminos hacia el empoderamiento y el amor. México: Pax.

Fondo de Acción Urgente; Ospina, Luz y Marín, Beatriz (2014). Cuadernos de Atitlán. Guatemala.

Fondo de Acción Urgente; Ospina, Luz y Marín, Beatriz. (2013) Memorias Conversatorio/taller Ante, Cabe, Con, Por, Sin, Tras El poder. Antigua - Guatemala.

Fondo de Acción Urgente; Ospina, Luz. (2013). Insumos para Informe Final Sonidos de Caracola.

Fondo de Acción Urgente. (2014). Memorias Conversatorio Taller Chinauta. Cundinamarca, Colombia.

Foucault, Michel (1987). Historia de la sexualidad. España: Siglo XXI.

Goldman, Emma. (1997). Tráfico de mujeres y otros ensayos sobre feminismo 1986-1940. Barcelona: Anagrama.

Guattari, Félix y Rolnik Suely. (2005). Micropolítica: Cartografía del deseo. Petrópolis: Editora Vozes Ltda.

Hart, William. (1987). The art of living. Vipassana Meditation, as taught by S.N Goenka. New York: Harperone.

Lagarde, Marcela. (1998). "Autonomía y Poderío de Género de las Mujeres" En: Claves Feministas para el poderío y la autonomía de la mujeres. Managua: Puntos de Encuentro.

Millet, Kate. (2010). Política Sexual. Madrid: Cátedra.

Mouffe, Chantal. (1999). El retorno de lo político. Comunidad, ciudadanía, pluralismo, democracia radical. Barcelona: Paidós.

Mujeres Mayas Kaqla. (2010). Caminos para la plenitud de las mujeres mayas y nuestros pueblos. (Rub'eyal Qak'aslemal). Guatemala: Mujeres Mayas Kaqla.

Nancy, Jean Luc. (2007). 58 indicios sobre el cuerpo. Extensión del alma. Buenos Aires: Ediciones la Cebra.

Ospina, Luz Stella. El poder para la construcción de un activismo sostenible de las mujeres defensoras de derechos humanos y bienes universales en América Latina. Fondo de Acción Urgente.

Ospina, Luz Stella. (2015). Del poder personal al poder colectivo un camino del activismo sostenible. Fondo de Acción Urgente.

Pateman, Carole. (1996). Críticas feministas a la dicotomía público-privado. Barcelona: Paidós.

Retrepo, Álvaro (s.f.) Experiencias. Disponible en: http://aplicaciones.colombiaaprende.edu.co/red_privada/sites/default/files/Experiencias.pdf

Rodríguez, Magda. (1999). Foucault y la genealogía de los sexos. Barcelona: Anthropos.

Valcárcel, Amelia. (2001). La memoria colectiva y los retos del feminismo. Santiago de Chile: CEPAL.

Vargas, Virginia. (2007). Nuevas dinámicas feministas en el nuevo milenio. Disponible en: http://www.flora.org.pe/pdfs/gina_nuevasdinamicas.pdf



FONDO DE ACCIÓN URGENTE
PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (FAU-AL)
Carrera 27A No. 40A-68
Bogotá, Colombia
(57+1) 368 6155
info@fondoaccionurgente.org.co
www.fondoaccionurgente.org.co