



SEGURIDAD al alba

Hacer de la seguridad una conversa

Cuadernillo de ejercicios y
herramientas para la facilitación





Proyecto Perspectivas y alternativas de las mujeres sobre los desafíos de la seguridad en América Latina.

Seguridad al alba

Hacer de la seguridad una conversa

Cuadernillo de ejercicios y herramientas para la facilitación

Corporación de Investigación y Acción Social y Económica-Ciase (Colombia)

Juliana Suescún Gómez, directora interna

Karen Domínguez Mendoza, profesional de apoyo

Rosa Emilia Salamanca González, asesora de Gestión Política y Alianzas

Verónica Ramírez Montenegro, coordinadora operativa

Diana Gunnevia García Salamanca-Ciase

Compilación y pedagogización

Irina Avila Baquero y Patricia Luli-Ciase

Ajuste de Caja de herramientas Revisión final 2022

Just Associates / Asociadas por lo Justo - JASS Mesoamérica

Orfe Castillo Osorio, coordinadora de país, México, JASS Mesoamérica

Servicios y Asesoría para la Paz A.C.- Serapaz (México)

Diana Isabel Lepe Sánchez, subdirectora operativa

Elsa Catherine Pierre, coordinadora del área de seguridad y protección

Centro de Investigación y Educación Popular- Cinep (Colombia)

Catalina Serrano, proyecto de Iniciativas de Paz e investigadora

Laura Henao-Izquierdo, coordinadora del proyecto de Mediación de conflictos sociales e investigadora

María Fernanda Urrego García, pasante proyecto de Mediación de conflictos sociales

Instituto Internacional Catalán para la Paz- ICIP

Kristian Herbolzheimer, director

Sandra Martínez Domingo, coordinadora del programa Alternativas de seguridad

Apoyado por IFA (Institut für Auslandsbeziehungen), con fondos de la Oficina de Asuntos Exteriores del Gobierno Federal de Alemania, programa Zivik.



Lo aquí plasmado no representa la opinión del Gobierno Federal de Alemania ni de su programa IFA.



AltaVoz Editores

María del Pilar López Patiño

Coordinación editorial

Carlos Arturo Robles

Diagramación

Impresión

Bogotá/México D.F/ Barcelona

Diciembre de 2022



Creative commons licence




Introducción

Este cuadernillo, que se complementa con el cuadernillo para agenciadoras: *Conversemos sobre seguridad*, es el resultado de un proceso realizado durante dos años y medio, en el marco de un encuentro entre organizaciones feministas y no feministas de Colombia, México y organizaciones con residencia en Cataluña, y el desarrollo de un proceso formativo desde la Escuela Feminista. La construcción de la Caja de herramientas tuvo un momento de revisión y ajuste colectivo durante el 2022, en el cual las organizaciones fueron invitadas a poner sus percepciones, a través de un formulario, sobre elementos conceptuales, metodológicos, complementaciones al enfoque y el lenguaje. Varias de estos aportes pudieron incluirse en esta versión, según un criterio de coherencia con el trabajo construido colectivamente. Estas acciones son parte del proyecto *Perspectivas y alternativas de las mujeres sobre los desafíos de la seguridad en América Latina*. En este proceso nos hemos abierto a reflexionar sobre preguntas difíciles en torno a la seguridad y su relación con la construcción de paz, para detenernos a pensar qué significa la seguridad desde una mirada interseccional, feminista, decolonial y cercana a nuestros contextos, en la que las relaciones de poder se transformen.

Esta es una invitación para hablar sobre la seguridad, reconociéndola como una vivencia en la que el cuidado y la protección deben ser una realidad, y el lugar de las mujeres en las discusiones sobre esta. Además, esta invitación parte de un proceso en el que se ha construido un vínculo de confianza con las mujeres locales para hablar sobre seguridad, y se ha construido colectivamente conocimiento (desde el saber de las organizaciones aliadas y desde el saber propio de las mujeres) en torno a la seguridad, el diálogo/la mediación que resuena con las herramientas de protección, cuidado o diálogo/mediación propuestas por las organizaciones de acuerdo con las necesidades, prioridades y capacidades de las mujeres aliadas, en su diversidad, en México, Colombia y Cataluña.

Se parte de que crear espacios para reflexionar sobre la seguridad debe pasar por el reconocimiento del miedo y el dolor que, en sociedades atravesadas por las violencias, pueden provocar dichas conversaciones.



Buscamos transformarnos al tiempo que invitamos a otr*s a transformarse. Por ello, queremos que las personas de las organizaciones aliadas, que han hecho parte del proceso, transformen su conciencia del lugar situado, tensionando sus puntos ciegos, y nutran su saber sobre la seguridad en relación con el diálogo/mediación y la construcción de paz desde una mirada feminista e interseccional.

En este marco, *Hacer de la seguridad una conversa* es una hoja de ruta pensada para desarrollar con mujeres urbanas, rurales, campesinas, mujeres indígenas y afrodescendientes en entornos físicos y virtuales que brinda metodologías, herramientas y estrategias para espacios de encuentro centrados en los siguientes objetivos pedagógicos:

- Invitar a la reflexión pausada sobre la seguridad, comprendiendo la relación entre seguridad y construcción de paz
- Reconocer que las mujeres tenemos voz y capacidad de agencia en la seguridad
- Identificar caminos iniciales para construir seguridad desde una mirada interseccional, feminista, decolonial y glocal

Partimos de una mirada central en el hacer feminista: el autocuidado, reconociendo que hablar sobre seguridad en sociedades atravesadas por las violencias, los dolores y los conflictos exacerbados debe pasar por el encuentro entre y con cuerpos concretos, con cuerpos adoloridos, con cuerpos cansados, con cuerpos enojados. Esto, sin dejar de lado que esos cuerpos son físicos, pero también mentales, emocionales y espirituales.

En este cuadernillo encontrarás una entrada a nociones fundamentales, una invitación a pensar desde el feminismo y desde una apuesta decolonial, ejercicios de cuerpo (recomendados, al menos, al inicio de cada sesión), ejercicios para reflexionar sobre la seguridad y para explorar lo que implica construir paz, y herramientas para potenciar escenarios de diálogo y mediar de manera segura.



Pensar desde el feminismo

Los feminismos se encuentran al ser apuestas por transformar y cuestionar las relaciones de poder basadas en los mandatos (discursos), arreglos (lugares simbólicos y materiales que se asignan) y roles (acciones) de género que hacen normales las discriminaciones y violencias contra las mujeres. A esto se suma una apuesta por recuperar el valor de lo femenino en el mundo y cuestionar las expectativas de normalidad en relación con el género; ya sea esperar que las mujeres sean obedientes, que todas las personas sean heterosexuales o que todas las personas sean cisgénero.

Pensar desde el feminismo parte de la noción y práctica de la epistemología feminista:

La epistemología feminista estudia lo anterior, abordando la manera en que el género influye en las concepciones del conocimiento, en la persona que conoce y en las prácticas de investigar, preguntar y justificar. Identifica las concepciones dominantes y las prácticas de atribución, adquisición y justificación del conocimiento que sistemáticamente ponen en desventaja a las mujeres porque se les excluye de la investigación, se les niega que tengan autoridad epistémica, se denigran los estilos y modos cognitivos femeninos de conocimiento, se producen teorías de las mujeres que las representan como inferiores o desviadas con respecto al modelo masculino, se producen teorías de fenómenos sociales que invisibilizan las actividades y los intereses de las mujeres o a las relaciones desiguales de poder genéricas, y se produce conocimiento científico


y tecnológico que refuerza y reproduce jerarquías de género (Blazquez, p 22, 2012).

El origen de la epistemología feminista es cuestionar los modos tradicionales del pensamiento, pero su mayor fuerza es la posibilidad de generar procesos de teorización, es decir, procesos en los que hacer, crear y saber no estén divididos sino integrados; procesos en los que la cotidianidad sea el escenario central para construir ideas y generar caminos de acción situados, tensando el lugar tradicional de la academia.

Es por esto que pensar desde el feminismo es una invitación a hacer desde un lugar que no acepta la pretensión de objetividad, sino que la construye a partir de cuestionar nuestros puntos ciegos y lo patriarcal de nuestro pensamiento como construcción social y de la profunda convicción de cambiar el mundo.

Abrazamos entonces una mirada situada, tejida por las posturas, condiciones y experiencias de quienes aportamos a ello; no pretendemos universalizar postulados, pues tenemos claro que cada discurso está enraizado en un contexto histórico y cultural; queremos generar encuentros en la diferencia, apostándole la pluralidad, convocando voces distintas, incluso contradictorias, para desde allí tomar posturas y tener comprensiones más amplias (Ciase, 2017).

Estos son algunos caminos para promover reflexiones desde el feminismo, que son esenciales a este proceso:



Reconocer las voces, propuestas y agencia de las mujeres como ciudadanas plenas. Esto implica saber que el reconocimiento formal de la ciudadanía es un paso hacia una ciudadanía activa, un camino concreto para el reconocimiento de las propuestas, necesidades y voces de las mujeres, en el que se deben asumir acciones concretas y reales para derribar barreras y prejuicios.

Visibilizar la existencia de relaciones de poder que se encuentran en todas las relaciones humanas, en especial las que se dan entre hombres y mujeres. El feminismo es una apuesta que en su esencia busca transformar y trascender las relaciones de poder que se centran en jerarquizar las existencias.

Reconocer que el pensamiento que solo piensa de manera dual normaliza dinámicas y relaciones que impiden abrazar el amplio espectro de ser parte de la humanidad. Pensar desde el feminismo pasa por trascender la contraposición entre A y B, pasa por reconocer que los espectros de la realidad son la constante, mientras que la constante del pensamiento actual es la polaridad, tú o yo, conmigo o en mi contra. La mirada feminista no dual, se vuelve sustancial cuando abrimos reflexiones sobre la seguridad, ya que nos permite salir de ideas pre-concebidas, que están arraigadas en nuestras sociedades, como que las mujeres siempre son receptoras de protección y los hombres son los responsables de proteger, porque se asume que son fuertes.

Preguntarnos por las desigualdades, riesgos y violencias que afectan a las mujeres, por el hecho de ser mujeres y evidenciarlos.

Comprender que el género es una construcción social y cultural en un tiempo y un territorio particular. Esta mirada nos permite entender que pensar el género, es decir, aquello que define social y culturalmente lo femenino y lo masculino, no es un proceso

estático. La posibilidad de reconocer su movimiento nos permite transitar y vislumbrar caminos de transformación.

Reconocer que los mandatos de género (los discursos que dicen que hay un deber ser) construyen dinámicas de desigualdad y violencia. Los mandatos de género son discursos culturales que construyen las ideas compartidas en la sociedad. Hay muchos tipos de discursos culturales, pero los mandatos de género son particulares porque definen una manera de dividir el mundo desde que nacemos; empiezan al nacer, cuando alguien decreta si eres niño o niña... y allí inicia un camino de privilegios o discriminaciones.

Transformar los arreglos de género pasa por reconocer que normalizamos lugares desiguales en la vida cotidiana, por ejemplo: quién se sienta en la cabecera de una mesa. Los arreglos de género hablan de los lugares simbólicos y físicos que la sociedad espera que habitemos por ser hombres o mujeres, por ser homosexuales o habernos construido en el tránsito. Identificar los arreglos de género es fundamental para hablar de seguridad.

Generar acciones para transformar los roles de género, como quién esperamos que lave la ropa o haga los arreglos de la electricidad. Los roles de género son las acciones y prácticas que atraviesan la vida cotidiana y que se suelen asignar de manera diferencial a hombres y mujeres. En la seguridad, cuestionar y transformar los roles es fundamental.

Cuestionar las relaciones norte-sur y las relaciones de poder entre naciones, etnicidades, clases sociales y grupos etarios. Esta mirada ampliada se llama interseccionalidad y la profundizaremos más adelante, al igual que lo que implica construir apuestas decoloniales.



Transformar el poder

Transformar el poder en sí mismo, y las relaciones que construye, es un elemento central del pensamiento feminista, y, sobre todo, es sustancial para generar reflexiones y acciones para el cambio en cuanto a la seguridad, la protección, el cuidado y la construcción de sociedades en paz en las que el diálogo y el encuentro sean la realidad, y el control y la eliminación de quien es diferente a mí sean un recuerdo del pasado.

El poder es uno de los temas más difíciles e inquietantes de abordar. Puede parecer especialmente monolítico e impenetrable para los individuos que han vivido bajo regímenes que niegan las libertades o que reprimen la voz y participación de sus pueblos. En estos casos, el poder es visto como una especie de relación de ganadores y perdedores; un juego de suma cero que implica arrancarle el poder a alguien más para utilizarlo y evitar que otros lo tomen. Una visión tan unidimensional puede paralizar el análisis y la acción. Cuando la gente ve al poder como algo siniestro e imposible de cambiar, entonces, no puede reconocer su propia fuente de poder. En realidad, el poder es dinámico, multidimensional, basado en relaciones interpersonales y cambiante según el contexto, las circunstancias e intereses. Sus expresiones y formas pueden ir de la dominación y resistencia a la colaboración y transformación. Estas son buenas noticias para las y los

promotores de la justicia social cuyas estrategias dependen de nuevas oportunidades y aperturas en la práctica y las estructuras del poder (Jass, 2018 p. 6).

El poder tiene múltiples formas y expresiones por el ámbito de la sociedad en la que se origina. Existen además diversas formas de poder: *poder entre*, que es aquel que permea las relaciones; *poder para*, que posibilita hacer, y *poder desde*, que es el que nos permite cuidarnos (Jass, 2018). Aunque muchas veces el poder termina siendo considerado solo una idea, el poder es un elemento sustancial en la realidad y se materializa en vivencias cotidianas y en dinámicas estructurales.

Al poder se le puede definir como el grado de control sobre los recursos materiales, humanos, intelectuales y financieros que ejercen diferentes secciones de la sociedad. El control de estos recursos se convierte en una fuente de poder individual y social... La cantidad de poder de un individuo o un grupo se correlaciona con la cantidad de recursos al que tiene acceso y control. Diferentes grados de poder se sostienen y perpetúan mediante las divisiones sociales como las de género, edad, casta, clase, grupo étnico, pertenencia al Norte o al Sur Global; y a través de instituciones como la familia, la religión, la educación, los medios, la ley, etcétera... Hay



un proceso continuo de resistencia y desafío por parte de las secciones menos poderosas y más marginadas de la sociedad, lo cual tiene como resultado diversos grados de cambio en las estructuras de poder. Cuando esta resistencia es lo suficientemente fuerte y extensa, puede traer como resultado la transformación total de las estructuras de poder (Batliwala, 1995, en Jass, 2018)

Cuando hablamos de seguridad el poder está en la base de la conversación, ya que las formas tradicionales de comprenderlo se cimientan en las nociones de control y de tener la capacidad (y supuesta legitimidad) de decidir sobre la vida y bienestar del otro/a/e. Tensar y transformar la seguridad desde una mirada que se centra en la persona, que reconoce las emociones y que no solo equipara seguridad con barreras de protección tradicionales (tener un hombre armado en tu puerta para que “no te pase nada”) es una posibilidad enorme de transformar las jerarquías y supuestos que mantienen dinámicas y relaciones de poder que normalizan las desigualdades.

Esta manera de pensar la seguridad no solo parte de imaginar... sino que requiere usar

“formas de poder transformadoras y liberadoras para contrarrestar las formas opresivas y violentas de poder que operan para subyugarlos. Estos son tipos de poder que buscan acabar con la desigualdad y las injusticias y que nacen de la empatía, la solidaridad, la conciencia y el cuidado mutuo. Estos tipos de poder personal y colectivo se expresan en las capacidades, valores, sueños, saberes y búsqueda por la justicia que vemos en la vida de las mujeres defensoras, sus organizaciones y comunidades, y dan lugar a un sinfín de estrategias que contrarrestan y transforman las formas violentas de poder” (Jass, 2018).

Decolonizar nuestro pensamiento y acción

La decolonización no es algo que ya pasó. Aunque en todos los países de América Latina celebremos la independencia de las naciones colonizadoras que nos ocuparon por siglos, nuestros pensamientos y expectativas como nación y como sociedad siguen estando permeadas por la colonia, una colonia que se

refleja en nuestros referentes, en nuestros anhelos, en nuestra continua sensación de estar en un estadio “más atrasado” que las naciones colonizadoras del mundo. Las ideas sobre la seguridad son unas de las más permeadas por una exaltación de las formas de pensar y hacer coloniales, empezando por los ejércitos y fuerzas armadas, hasta nuestros sistemas de justicia centrados en una mirada blanca del castigo.

Por ello, para conectar con nuestras necesidades de seguridad y caminos posibles para una seguridad centrada en la persona, debemos transformar y cuestionar (no solo en nuestros países, sino en el mundo, porque nuestras diásporas son una realidad, sobre todo en las naciones que nos colonizaron) las maneras universalistas en las que se concibe la seguridad, la protección, el cuidado y una vida en paz. Nos implica poder vernos entre nosotr*s y ver a otr*s desde una apuesta por reconocer que la imitación e imposición de supuestos de seguridad refleja anhelos impuestos por mentalidades coloniales (Espinosa-Miñoso, 2014).

La forma en que la imposición y la imitación se materializan en la seguridad, ya sea por necesidad del estado o por vivencia individual, da cuenta del sesgo que se tiene en el



cual se marcan formas de opresión como el racismo o la xenofobia, que no son otra cosa que el miedo al diferente, al otro. Así, estas dinámicas se observan en las personas, especialmente en quienes no cumplen las expectativas que les impone la modernidad, siendo excluidas de la seguridad como una posibilidad de vivir.

Vale resaltar que, para transformar una mirada colonial, que también permea epistemológica feminista clásica (liberal), es necesario entonces abrazar la interseccionalidad, ya que implica comprender las tensiones al interior de una identidad compartida, apostando por la concreción de una sociología de las ausencias (de Sousa, 2010). La sociología de las ausencias permite la revolución de la seguridad desde nuevas perspectivas locales.

La interseccionalidad

La interseccionalidad es un concepto que nació de las conversaciones que tuvieron las feministas “de color” con las blancas en los años 70 y lo encontramos en muchos escritos feministas, tanto de las blancas como de las “de color”, de esa época. Es más, este concepto nos dice que todas las


categorías sociales que han servido para discriminar a las mujeres se dan sentido mutuamente. Kimberley Crenshaw define el concepto de interseccionalidad a partir de un proceso jurídico de discriminación contra unas mujeres negras empleadas en una fábrica automotriz, quienes estaban desamparadas por las leyes de mujeres —centradas en las blancas—, por las leyes de trabajo —centradas en los hombres trabajadores— y por las leyes raciales —centradas en los hombres afroamericanos— (Crenshaw, 1994) (Jass, 2012)

La interseccionalidad nos habla de cómo las diferentes formas de discriminación que son social y culturalmente construidas y sostenidas interactúan en múltiples niveles simultáneamente construyendo así el sistema de opresión que las feministas llamamos patriarcado. En el patriarcado, todas las formas de discriminación basadas en la raza o etnia, en la religión, la nacionalidad, la clase socioeconómica, la edad, el estatus migratorio, la mayor o menor discapacidad, la edad, etc. son atravesadas por el género y, a su vez, lo atraviesan actuando las unas sobre las otras de manera que se crea

un sistema de opresión y privilegios que refleja la “intersección” de las múltiples formas de discriminación que experimentamos la mayoría de las mujeres (Jass, 2012, p. 10)

Al ser una herramienta que nace del feminismo, la interseccionalidad permite generar una medida amplia de las mujeres en su diversidad, pero a la vez, es una herramienta que nos permite reconocer y ser conscientes de los caminos (vectores) completos de la diversidad que nos atraviesa (intersecciones) a todas las personas individualmente y como parte de nuestras comunidades (Nash, 2008, Ciase, 2019)

La interseccionalidad nos permite ver, analizar y visibilizar cómo, a través de la historia, hemos construido sociedades en las que la características y realidades de las personas generan dinámicas de discriminación y privilegio, es decir, aunque todos y todas somos seres humanos, en nuestras sociedades jerarquizamos las diferencias, haciendo que no todas las personas puedan hacer ejercicio de sus derechos (Mc Call, 2005) y visibilizar sus voces, sus ideas, propuestas, necesidades y realidades de la misma medida y al mismo tiempo.



La interseccionalidad es un gran instrumento de análisis, definición y seguimiento de la acción; por ello es de utilidad entender diversas formas en las que este concepto se ha comprendido, desde miradas centradas en las estructuras o en las vivencias individuales.

Interseccionalidad identitaria: Es la apuesta por una perspectiva no-esencialista de la identidad, que reconoce que l*s sujet*s, individuales y colectivos, se nombran de acuerdo con sus vivencias presentes y de acuerdo con la identidad o identidades que auto-denominan como propias.

Interseccionalidad estructural: Esta concepción reconoce el encuentro entre identidades, junto con la intercepción entre múltiples escenarios de vectores estructurales que se edifican en su encuentro. Estos vectores determinan lo que consideramos valioso, poderoso y deseable en una sociedad, así como aquello subvalorado e indeseable. Hablar de vectores, y no únicamente de puntos de encuentro o intersecciones, permite evidenciar que la interacción entre las estructuras representan fuerzas y dinámicas de poder que provocan determinados rumbos en las sociedades.

Interseccionalidad intercategorial: Esta visión reconoce las relaciones entre diferentes apuestas identitarias o posicionamientos situados, a partir de reconocer que las estructuras de desigualdad están presentes en todos los escenarios y que las vivencias societales, aunque diferentes, pueden conectarse, para transformar las estructuras de violencias y desigualdad.

Interseccionalidad intracategorial: Esta parte de entender que los vectores estructurales atraviesan todos los espacios y

escenarios vitales, por ello, dentro de grupos que comparten la identidad o el posicionamiento en un vector, se construyen dinámicas de desigualdad hacia algunos de sus miembros.

Cuando hablamos de interseccionalidad nos encontramos con caminos, sus intersecciones y realidades. Algunos de los caminos que llevan a identidades y vivencias cotidianas diferentes en la sociedad y que se analizan cuando se aplica una mirada interseccional son (Ciase, 2019):

- La identidad de género: es la manera en la que nos definimos en nuestra vivencia personal en relación con el género, identificándonos como hombre, mujer o asumiendo una identidad no binaria.
- La orientación erótico-afectiva: es el camino que elegimos para construir una familia y tener un entorno cercano propio que nos apoye y ame. Nos habla sobre hacia quienes nos sentimos atraídos o atraídas y si queremos o no tener una relación emocional y/o erótica y con quién.
- El proceso de construcción de la identidad de género: es el camino a través del cual definimos nuestra vivencia personal en relación con el género, es decir nuestra identidad de género.
- La pertenencia étnico-cultural: se refiere a cuando nos identificamos con un conjunto de creencias, valores y tradiciones de un pueblo o grupo, es decir, con quienes compartimos nuestra cultura.



- La condición socioeconómica: muestra el contexto social y económico en el que hemos crecido y en el que habitamos diferentes momentos de nuestras vidas. Hace referencia a la cantidad de recursos que tenemos disponibles.
- La divergencia funcional: muestra la diversidad de capacidades en el cuerpo y en el cerebro que cada persona habita.
- El territorio que se habita: habla del lugar que habitamos en la tierra. Puede ser de gran tamaño, como un país, o tan específico como el territorio que caminamos entre los lugares donde vivimos, trabajamos y hacemos nuestras compras.
- La edad: se refiere a los años que tenemos. Se suele clasificar en rangos etarios como niña o niño, joven, adulta o adulto, adulta o adulto mayor.

La racialización: se refiere a un proceso político, cultural e histórico que ha determinado la manera en la que se configuran las relaciones entre las personas basándose en las diferencias que existen entre sus características humanas fenotípicas (los rasgos físicos de las personas como el tono de cabello, ojos y piel, entre otros).

En el cruce de estas variables podemos habitar un lugar de desventaja y exclusión en el que experimentamos situaciones de discriminación, rechazo y posiblemente violencia o un lugar de privilegio y ventaja que beneficia a ciertas personas y no a otras. Cuando analizamos las interacciones nos damos cuenta de que

para transformar las realidades que producen discriminación debemos entender la cotidianidad de las diferentes vivencias y realidades.


Lugar situado

El lugar situado hace referencia a los espacios vitales en los que nos ubicamos, son los cruces de caminos en los que se edifican privilegios y se sufren violencias y discriminaciones. Cuando hablamos de seguridad esta noción permite entender con mayor amplitud y suficiencia qué hace a esa persona en particular sentirse insegura y en riesgo.

El análisis del lugar situado tiene además otro sentido, es una invitación a ver a los otros y las otras, pero, sobre todo, a nosotros y nosotras mismas, comprendiendo los lugares desde los que hablamos, creamos y vemos el mundo. A partir de analizar los caminos que se intersectan en quienes somos y en cómo nos ubica el mundo por nuestras identidades y contextos, podemos reconocer las características de nuestra identidad.

Punto ciego

Comprender el lugar situado nos permite entender que, a veces, sin saber o entender, o por la inercia de normalizar que otr*, al ser diferente, es menos o más peligros*, discriminamos y excluimos a personas o grupos que se encuentran en lugares situados diferentes a los que habitamos. Además, nos da la posibilidad de saber que nuestras vivencias particulares nos



permiten entender unas realidades y otras no. El no comprender las vivencias (camino) que se intersectan (que se encuentran) y los desafíos que tienen otras personas que les impiden acceder a sus derechos se llama punto ciego (Serano, 2007).

Son situaciones que yo no veo y que no vivo y, por lo tanto, me cuesta trabajo comprender que a otras personas les pasa. Los puntos ciegos generalmente significan discriminación consciente

o inconsciente y pueden generar conflictos y confrontaciones por desconocimiento. Reconocer el lugar situado y los puntos ciegos es fundamental para entender por qué existen los derechos humanos; porque, aunque cada persona se construya, habite y vea el mundo de forma diferente, comparte las mismas necesidades básicas con todas las personas y, sobre todo, pueden necesitar otros elementos y otras dinámicas para sentirse seguras.



Nociones clave

La seguridad

La seguridad centrada en la humanidad compartida busca la disminución de los riesgos cotidianos y la eliminación de riesgos provocados por situaciones de violencia escalada y extrema. Se hace realidad cuando podemos vivir en libertad, tranquilidad, confianza y serenidad, y gestionar aquello que nos produce miedo. Ese es el resultado de acciones de protección que generan barreras efectivas ante los riesgos inminentes y de cuidado para garantizar el bienestar presente y futuro.

Una seguridad que se hace humana, atravesada por el feminismo y la interseccionalidad, es una seguridad que:

- parte del bienestar integral y el desarrollo de todos los ámbitos de la vida con tranquilidad. Es decir, que me permite acceder a todos mis derechos y servicios de manera fácil, con el fin de mantener una vida digna y tranquila tanto en lo público como en lo privado. Esto es: tener un trabajo digno, tener una alimentación adecuada, acceder a la educación y poder expresarme sin miedo, vivir en una sociedad en paz, entre otras.
- genera la sensación, percepción y certeza de encontrarme protegida, cuidada y sin riesgo.
- permite contar con un conjunto de respuestas ante los riesgos de diversa índole.

- reconoce la presencia diferencial del Estado y, por ende, no es la única actoría de la seguridad.
- permite vivir en un mundo sin machismo, que es la práctica que más nos ha puesto en peligro. Esta es una expectativa a largo plazo e idealista, pero que puede empezar por salir a la calle sin el miedo de sentirme como un objeto sexual.
- trasciende las medidas de seguridad centradas en la protección individual, sin negar su utilidad puntual, como los premios, las acciones urgentes, los refugios, etc., para generar acciones en las que las comunidades y los movimientos sean centrales.
- cuestiona la exaltación del riesgo como un valor, invitando a un proceso de reflexión sobre cómo muchas mujeres consideran que ser mejor defensora es tener mayor riesgo, para poder construir activismos sostenibles.

Cuando hablamos de seguridad, la primera puerta es entenderla como un sistema de respuestas que existen ante diversos riesgos presentes en conflictos armados o sociales, y la multiplicidad de factores en ellos, teniendo en cuenta que esto se relaciona con variables diferenciadas. En sociedades atravesadas por las violencias, esa concepción se basa en una seguridad ligada a la urgencia, al breve umbral entre la vida y la muerte. La propuesta de este proceso es hablar de este sistema no como seguridad, ya que esta es una vivencia, sino como protección.



Protección

La protección es el conjunto de todos aquellos mecanismos, individuales y colectivos, que sirven para resguardar la integridad de las personas y comunidades que se ven sometidas a diversos factores de riesgo inminentes (es decir, de corto plazo). Se materializa a través de las barreras físicas o simbólicas, edificando mecanismos que detengan el impacto de los factores de riesgo.

Sin duda, la protección es fundamental ya que nos permite mantenernos a salvo y prevenir el daño que pueden causar diversas formas de ataque. Sin embargo, la protección no debe englobar toda la seguridad, ya que está enmarcada en las lógicas duales del amigo/enemigo y, en la mayoría de los casos, en los contextos de quienes defienden los derechos, es palpable que los riesgos de corto plazo suelen venir de una otredad que los quiere eliminar (simbólica o físicamente).

Cuidado

Al reconocer que queremos transformar la seguridad, con las personas en el centro, hemos abrazado un concepto fundamental del feminismo: el cuidado. Este, en el marco de la seguridad, trasciende la lógica amigo-enemigo y las miradas en las que la seguridad solo ve el corto plazo y el riesgo inminente.

El cuidado hace referencia a todas las acciones individuales y colectivas que previenen riesgos de mediano y largo plazo, no solo a aquellas ligadas a actorías armadas y a riesgos asociados con la violencia, y sobre todo, a las que buscan

transformar las dinámicas cotidianas que sustentan las lógicas de las violencias. El cuidado se materializa en cocinar comida saludable para que nuestros cuerpos no sean tan vulnerables a enfermedades o generar procesos para hablar abiertamente sobre los extremismos violentos que se hacen norma en nuestras sociedades.

Un ejemplo centrado en el cuerpo para diferenciar la protección y el cuidado es nuestra relación con el sol: la protección es un bloqueador solar, es una barrera; en cambio el cuidado es una alimentación rica en colágeno y carotenos que permitan la resiliencia a largo plazo de nuestra piel.

Cuando hablamos de seguridad, desde una mirada renovada, el lugar situado y las miradas contextuales son indispensables. En este marco, algunos de los desafíos que se presentan en el trabajo relacionado con la seguridad, que se ampliarán en el proceso de conversación y generación de confianza con otros/as/es, que propone este cuadernillo, son mostrar:

- 1.Cuál es la realidad de las necesidades locales que América Latina tiene en materia de seguridad.
2. Cómo se pueden ampliar los referentes de marcos legales, así como su soporte práctico en lo local, desde el lugar situado, y cómo podemos transformar la idea y vivencia de víctima a protagonista política.
3. Cómo las mujeres pueden ser un ejemplo de rutas innovadoras de seguridad para la sociedad en general, en términos de construcción de paz.
4. Cómo podemos agenciar nuevas construcciones relacionales sobre la paz y la seguridad y no como polos opuestos.



Además de comprender el lugar situado de este proceso, en cuanto a los retos que implica una seguridad que vea a América Latina y a las mujeres que en nuestra diversidad la habitamos, es fundamental tener clara la diferencia entre los conceptos de sector seguridad, provisión de servicios de seguridad y seguridad.

Sector seguridad: es parte del Estado y está compuesto por las entidades a las que constitucionalmente se les otorga la competencia de defensa (Fuerzas Militares; Ministerio de Defensa), las instituciones policiales, el sistema penitenciario, los servicios de inteligencia y las instituciones responsables del control de las fronteras, aduanas y emergencias civiles, entre otros actores e instituciones (Asamblea General de las Naciones Unidas, 2008).

Provisión de servicios ligados a la protección (seguridad) física de bienes o personas: Hace referencia a la acción, pública o privada, que construye y mantiene barreras físicas (ventanas, guardias, guardaespaldas).

Provisión de servicios ligados a la protección y la seguridad en el ámbito digital: son aquellas acciones que buscan garantizar la salvaguarda de datos personales en el ámbito digital.

A estos se suma la noción de Actoría de la seguridad: hace referencia a los grupos de personas que influyen en las decisiones y formas de materialización de la seguridad. Desde una mirada feminista hablar de actorías de seguridad implica tensar la predominancia de las miradas de los hombres y de lo masculino en la seguridad, visibilizando la voz de las mujeres, en su diversidad, como sustanciales para comprender y materializar la seguridad en la cotidianidad.

La mirada tradicional de la seguridad

Este es un abrebocas para hablar de la mirada tradicional de la seguridad, que, sin duda, es un tema para el que necesitarás buscar referentes de tu propio contexto y del mundo. Sin embargo, estos son elementos centrales con breves reflexiones que tensan las nociones comunes, en especial aquellas que centran la seguridad en una mirada que normaliza el control y la exacerbación de los miedos para lograr la seguridad.

La ley del más fuerte

Es una visión profundamente arraigada en las estructuras patriarcales de las sociedades y que se evidencia tanto en las fuerzas de los estados como en actores armados irregulares. Se centra en que la seguridad se garantiza por la fuerza, aquella que se supone que tienen los hombres en sus cuerpos y que en la actualidad se sustenta en el uso de las armas como elementos principales para garantizar la seguridad. Es una visión pre-moderna y colonial que aún permea todos los ámbitos de nuestra vida cotidiana y de nuestra experiencia de sentirnos segur*s.

Estado seguro

Esta visión se centra en que el sujeto de seguridad es el Estado. Esta mirada es de donde parte la equiparación entre seguridad y protección. En el mundo esta mirada se exacerbó con la guerra fría, en América Latina se materializó a través de la Escuela de las Américas y la idea del enemigo interno. Su *boom* ha sido toda la evolución de las políticas de securitización a partir de diversos atentados, siendo hito el 9/11.



No hay necesidades diferenciales en la seguridad

Al igual que muchas miradas de la modernidad, pero atravesadas por vivencias anteriores, la mirada de la seguridad ve en la diferencia un riesgo. Una seguridad en la que no hay necesidades diferenciales está regida por una visión única de la colonización, en la cual el mundo debía convertirse en ideal: una Europa homogénea (desconociendo la diversidad del mundo no eurocentrado y de Europa misma). Esta mirada ha regido las doctrinas policiales y militares.

Seguridad = barreras

Es la materialización de la seguridad a través de barreras físicas y vitales. Existen barreras de relacionamiento, como cuando nuestras familias nos decían que no nos juntáramos con alguien por sus características, identidades, vivencias o contextos, y barreras físicas como las rejas, las alarmas y las armas, entre otras.

Restricción de libertades

La limitación impuesta para garantizar la seguridad es un pensamiento arraigado en la sociedad cuando se habla de seguridad como vivencia colectiva.

Cuando esta mirada se tensa es posible ampliar la manera en la que entendemos y soñamos el sentirnos segur*s y el construir comunidades seguras, protectoras y cuidadoras.

Ampliar la mirada de la seguridad

Durante décadas la mirada de seguridad ha estado en tensión por abrirse de una mirada que prioriza la seguridad del Estado, como sujeto efímero, y centrarse en la persona. Este proceso apuesta por reconocer que la seguridad debe ser una vivencia cotidiana de las personas en su diversidad.

Abrazar la vulnerabilidad

Una mirada ampliada de la seguridad reconoce que la vulnerabilidad es una vivencia orgánica de la humanidad.

Centrarse en la persona

A partir del surgimiento de las propuestas de la seguridad humana se comenzó a cuestionar que el Estado era quien debía estar seguro y se propuso que las personas deben ser el centro de la seguridad.

Las necesidades de seguridad son diferenciales

Al reconocer las estructuras de opresión y privilegio y los contextos vitales nos damos la oportunidad de ver las necesidades diferenciales de seguridad, que se traducen en necesidades diferenciales de protección y cuidado.

La seguridad implica protección y cuidado

Una mirada feminista, que cree más en las relaciones que en los saberes fragmentados, permite devolverle a la seguridad



su sentido vital, centrada en que es una vivencia; es decir, un resultado de la realidad que nos rodea y se logra a través de la materilización del cuidado y de la protección.

Libertad de ser diferente

Las formas tradicionales de la seguridad se centran en que la posibilidad de ser diferente no implique, *per se*, un riesgo.

Además, ampliar la seguridad desde esta mirada nos ha llevado a plantear que la seguridad está compuesta por múltiples dimensiones; las hemos nombrado como las seguridades.

Las seguridades (Ciase, 2019)

Seguridad cognitivo - emocional: Es la seguridad relacionada con los sentimientos, pensamientos y emociones que habitamos. Sus componentes son:

- Tener un entorno social (contexto) que me permita expresar mis sentimientos, pensamientos y emociones de forma tranquila (no censura a la emocionalidad o a ciertas emociones o sentimientos).
- Tener todas las condiciones para garantizar la salud mental: aprender a gestionar emociones y pensamientos y a expresarlos de forma asertiva (entorno social primario y sistema educativo).
- Tener integridad emocional y en el pensamiento, y que ninguna persona del entorno social cercano, un actor

social o estatal haga daño emocional (el daño no es sentir emociones que no son “chéveres”, es la afectación a mediano o largo plazo de las personas en su capacidad de tener estrategias de afrontamiento asertivas) o cause daños a mis estructuras de pensamiento que me impidan la interacción social.

- Que el Estado cumpla con la garantía de mi protección emocional y cognitiva. Es decir, que el Estado tenga todos los mecanismos necesarios y suficientes para que yo pueda tener una emocionalidad segura, esto implica salud mental, la posibilidad de expresarse tranquilamente y que haya diferentes mecanismos para la gestión, solución, negociación y transformación de conflictos.
- Tener la capacidad y posibilidad de construir estrategias autónomas para monitorear y gestionar mis propias emociones y pensamientos (arte, costura, música, tener a alguien con quien conversar, etc) y que el entorno en el que vivo me pueda ayudar a potenciar estas estrategias, que no se me impongan otras estrategias.

Seguridad física: Es la seguridad relacionada con el cuerpo, los bienes materiales y el entorno vivo. Sus componentes son:

- Estar viv* y tener buenas condiciones de salud, no normalizar el dolor y el malestar, buscar caminos para encontrar qué está sucediendo en el cuerpo.
- Tener una alimentación suficiente y balanceada, tener el alimento en la cantidad suficiente y la información necesaria sobre la calidad y balance de la comida, saber si algo de lo que estoy comiendo me puede hacer daño.



- Tener un lugar físico en el que me sienta segur*, donde pueda descansar de manera segura, tener la posibilidad de encontrar-construir este lugar y buscar uno nuevo en caso de riesgo físico o emocional.
- Tener los bienes materiales que he adquirido y poder mantenerlos el tiempo que yo decida, de la forma en que yo decida (evitar robos, establecer límites con los miembros de la familia).
- Tener la garantía de la seguridad física por parte del Estado (hospitales, sector seguridad).

Seguridad Espiritual: Es la seguridad relacionada con las prácticas que nos permiten conexión con seres superiores o búsquedas trascendentales. Se materializa en:

- Que pueda expresar libremente mi espiritualidad sin que me ponga en riesgo, sin ser estigmatizada ni agredida por otras personas.
- Que pueda decidir y construir mi espiritualidad autónomamente, sin que me sea impuesta y que mi entorno social y cultural la respete. Decidir autónomamente cuáles son las prácticas espirituales que son más acordes a mí.

- Integridad y seguridad en los lugares donde yo voy a realizar mis prácticas espirituales. Que los lugares sagrados sean protegidos integralmente.
- Transparencia de las estructuras religiosas. Que los líderes y lideresas espirituales sean coherentes con la práctica espiritual. Tiene también que ver con prevenir y encontrar formas de sanción y expulsión de las personas que van en contra de esa colectividad.
- Que haya las condiciones (materiales y de posibilidades de tiempo) para poder hacer protección espiritual en caso de necesitarlo.

Seguridad Económica: Es la seguridad relacionada con los recursos personales y colectivos. Se materializa en:

- Tener los ingresos y recursos suficientes para alcanzar el bienestar, que yo pueda garantizar la subsistencia de múltiples maneras; puede ser tierra para mí y quienes dependen de mí, que no me roben mis recursos. Cuando hablamos de recursos, no nos referimos únicamente a los monetarios, también

al tiempo, los conocimientos, la infraestructura, etc.

- Que los distintos actores (Estado, comunidad, empresas, familias, asociaciones, etc.) aporten al bienestar colectivo en la sociedad desde su capacidad de recursos y que su aporte sea reconocido. Está ligado con la importancia de pagar impuestos.
- Que las reglas de juego económicas no cambien todo el tiempo, saber qué puedo hacer yo hacia el futuro con mi sueldo y mi tiempo, proyectar mi bienestar económico y estabilidad laboral.
- Tener la autonomía para usar mis recursos. Ser autónoma en mis decisiones económicas. Tiene que ver con el reconocimiento económico de las labores domésticas y otros trabajos de cuidados a nivel comunitario.
- Garantizar que yo pueda tener condiciones para pensar que las generaciones futuras van a tener condiciones de vida digna, pero también que pueda tener la vejez digna por la que he trabajado durante mi vida. La autonomía siempre es una relación de tensión que debe garantizar poder poner límites.



Seguridad Política: Es la seguridad relacionada con el ejercicio de la ciudadanía, del ser sujet*s polític*s. Implica:

- Que l*s funcionari*s públic*s cumplan con su deber. Tod* funcionari* públic* tiene prohibido lo que no está permitido, por lo tanto, tienen que ser actores en los que la sociedad civil pueda confiar.
- La posibilidad de expresar mi opinión política sin poner en riesgo ninguna de mis otras seguridades, sin que me amenacen, me maten, me quiten el trabajo.
- Las reglas de juego deben ser claras y conocidas por todos y todas para garantizar la forma de estructura del Estado y de la relación política que tenemos, tener una educación electoral y política.
- Tener la libertad de asociarse con fines políticos que no solo son partidistas sino del ejercicio de los derechos de nuestros grupos poblacionales.
- Tener una posición política autónoma y expresarme libremente y que se garantice mi entorno cultural, social, comunitario y educativo.



Tensar la agenda global Mujeres, paz y seguridad (MPS)

Centrar la mirada en la experiencia de las mujeres en entornos de violencia ha sido una apuesta de los movimientos sociales de mujeres del mundo. Esta búsqueda llevó a un logro sin precedentes hace 20 años (2000); el Consejo de Seguridad de Naciones Unidas expidió la Resolución 1325 de Mujeres, Paz y Seguridad, a la cual se han sumado las resoluciones: 1820 (2008), 1888 (2009), 1889 (2009), 1960 (2010), 2106 (2013), 2122 (2013), 2242 (2015), 2467 (2019) y 2493 (2019). Estos documentos son el esqueleto de lo que conocemos como la agenda global de Mujeres, Paz y Seguridad. Desde una mirada institucional esta agenda se compone por tres P:

Participación Protección Prevención¹

A las resoluciones se suman los acuerdos internacionales, entre los que vale la pena relatar las recomendaciones de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, Cedaw por sus siglas en inglés, para garantizar una vida libre de violencia, ya que la seguridad y la paz no existirán a menos que las mujeres podamos disfrutar una vida en la que las libertades no sean limitadas por la violencia.

La apertura de una agenda global a Mujeres, Paz y Seguridad ha hecho que haya una multiplicidad de reclamantes que están en desacuerdo, siendo una barrera reconocer a la otredad como sujeto derecho. Esto evidencia la necesidad de estas conversaciones en el mundo, pero, sobre todo, de que estas conversaciones se vuelvan cotidianas y no solo un entramado de legislaciones, acuerdos y escenarios supranacionales.

Con la ampliación de la agenda de MPS, la legislación se ha quedado estrecha en el sentido de la diversidad y la tensión que implica que el foco de atención esté puesto en las miradas del norte global que priorizan la guerra o una mirada, propuesta desde el norte global, que prioriza la guerra.

La agenda MPS global es una agenda normalizada en los conflictos reconocidos formalmente, pero, cuando se habla de otros conflictos y violencias que se salen de las formas tradicionales de entender la guerra y se empieza a hablar de crimen organizado, la agenda de MPS queda muy corta, no sabe qué hacer con lo que se sale del conflicto/guerra clásico.

¹ Se recomienda la lectura del documento *Manual de consulta de ONU Mujeres sobre las Mujeres, la Paz y la Seguridad: Resumen del contenido* disponible en <https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2012/10/wpssourcebook-01-overview-es.pdf?la=es&vs=2741>



Una Agenda Mujeres, Paz y Seguridad en América Latina implica ampliar, re-definir, actualizar y hacerle un marco a lo que implica pensar en las mujeres como constructoras de paz y como agenciadoras de seguridad en un contexto de violencia escandalosa multidimensional, que requiere análisis colectivos para entender esa multiplicidad de vectores que afectan a las mujeres, una lectura integral y una ampliación de una agenda que aún equipara seguridad con protección. Esto hace indispensable el reconocimiento internacional de que la agenda de Mujeres, Paz y Seguridad en América Latina debe ser diferente y no una copia de la agenda de Mujeres, Paz y Seguridad de la ONU.

Cuando se tensa la agenda global con miradas más amplias es necesario reconocer 4 pilares:

- Participación política con sentido e impacto, y no solo con invitadas de piedra.
- Prevención permanente de todas las formas de violencias, ampliando la mirada de la prevención para ligarla con el cuidado y con la transformación de todas las actorías que generan violencias contra las mujeres.
- Protección del Estado y también desde un “nosotras” en relación con “otros”, preguntándonos qué significan las expresiones *yo me protejo, me proteges, te protejo, nos protegemos*.
- Reconocer la diversidad de la protección organizada, visibilizando las demandas de las mujeres por un lugar y la naturalización/normalización de su ciudadanía. *Naturalizar la no-discriminación es una transformación enorme y necesaria.*



La construcción de paz y su relación con la seguridad

La construcción de paz es un proceso, o más bien, es la conjunción de procesos en simultáneo que propenden la configuración de condiciones sociales, económicas, políticas y culturales para el bienestar; no solo es el silenciamiento de las armas.

Cuando se conjuga con la construcción de paz, el concepto de seguridad se amplía más allá de la ausencia de violencia y terror y de las responsabilidades del sector seguridad y del Estado como garante del derecho a la seguridad, sino en la necesidad del desarrollo integral de las sociedades y comunidades (Ciase, Cinep. 2019).

La relación entre construcción de paz y seguridad es estrecha, ya que, por un lado, hay una idea de que la paz solo es viable sin violencia directa y esto implica que podamos sentirnos seguras/os/es. La paz y la seguridad son una dupla compleja y complementaria, y para comprenderla necesitamos preguntarnos cómo se sienten cómo se sienten en la cotidianidad y en el cuerpo para poder salir solo del pensamiento y de la necesidad de construir barreras cada vez más fuertes para los riesgos crecientes (Ciase, Cinep. 2019).

La paz es utopía. El proceso de construirla implica entender la paz como una expresión de la vitalidad compartida de la humanidad, que pasa por nombrarse como positiva, negativa, multidimensional, cotidiana; es decir, construir paz es una constante en nuestras

relaciones personales, comunitarias y que construimos como sociedad; a veces tiene mejores o peores resultados, de acuerdo con el camino y enfoque que guía cada proceso de construir paz.

La construcción de paz busca la transformación de las estructuras de desigualdad que generan injusticias y violación de derechos humanos. Es la posibilidad de transformar los conflictos, entendiendo el conflicto como: “el conflicto una posibilidad de cambio, de sacar a la luz un problema o de modificar una situación injusta” (Serapaz, 2012, p. 7), es decir es la posibilidad, la oportunidad de vernos en la diferencia y reconocer los momentos en que hemos invisibilizado, dañado, ignorado, eliminado (sobre todo simbólicamente) a otr*.

Vale la pena destacar que

existen conflictos en todos los niveles: entre personas, entre grupos, organizaciones, comunidades y naciones. Todas las relaciones humanas experimentan crecimiento, cambio y conflicto. El conflicto surge del desbalance o desequilibrio de estas relaciones y expresa la necesidad de cambio. Dependiendo de la manera en la que se procesa el conflicto, este puede conducir a una dinámica destructiva y violenta o bien puede transformarse productivamente para mejorar una situación (Serapaz, 2012, p11).

Diálogo

Los diálogos, como perspectiva metodológica, parten de que las personas que participan deben estar dispuestas a transformar la manera en que se ven y ven a otras, el contexto y sus distintos factores (territorio, cultura, historia, coyuntura, etc.). El diálogo es imposible sin que algo de lo que hemos considerado definido o en lo que creemos como certeza se ponga en cuestionamiento. Comprendemos los diálogos como procesos de construcción entre personas con diferentes pensamientos, actorías políticas, sociales, sectores sociales o poblacionales con intereses, necesidades y derechos diversos (Ciase, 2018; Cinep, 2019), reconociendo que los escenarios de diálogo son espacios de aprendizaje, intercambio, discusión y creación, que empiezan por motivar la curiosidad (ICIP).

Las condiciones para un diálogo se pueden resumir en (ICIP, 2019):

Aproximaciones diversas a una misma situación. Para generar curiosidad es fundamental entender que las personas participantes sean conscientes de que no todas tenemos la misma manera de leer

lo que vemos, puesto que la experiencia personal, los discursos, valores y prácticas incorporadas nos dan los instrumentos para esa lectura. Por lo tanto, ver que desde otras experiencias personales las lecturas son diferentes o radicalmente opuestas, nos debe invitar a la curiosidad del por qué, comprender desde dónde se lee el mundo. De esta manera se nos abren las puertas a las distintas maneras de ver la realidad.

Reconocer que los conflictos son la forma en que la sociedad se dinamiza, y que no son malos per sé. Los conflictos nos permiten la transformación de la vida misma y de nuestras dinámicas de encuentro y relaciones. Las maneras en que se abordan los conflictos o las diferencias son las que pueden llevar a situaciones de polarización y enfrentamiento o a situaciones de transformación pacífica de los mismos. Aprender a tramitar conflictos es sustancial para la seguridad y la paz sostenible.

Reconocer el problema. Siendo conscientes de los dos puntos anteriores, es más fácil reconocer que existe un conflicto o múltiples -partiendo de que no debemos entender de la misma manera sus causas-

para ello es sustancial comprender los lugares situados, los puntos ciegos y las vivencias diferenciadas que se quieren analizar, y dialogar para ver si se acuerda un proceso de negociación.

Acuerdo en el desacuerdo. Hay que volver a normalizar que la diferencia es sana, las personas deben poder estar de acuerdo o en desacuerdo. Por ejemplo, con las aspiraciones independentistas en Cataluña, con el proceso de paz en Colombia, en fin, con diversas situaciones... Deben tener el espacio para poder defender lo que piensan sin que se le cuestione su legitimidad. En el caso español hay que detener la criminalización del independentismo y la demonización de la democracia española. Reconocer es la clave de que nadie tiene la verdad absoluta.

Disponernos a ceder. No tiene sentido entrar en un proceso de negociación sin la voluntad (y capacidad) de ceder en ciertos aspectos que inicialmente parecen intocables. Nadie debe renunciar a sus principios y aspiraciones en un diálogo, no es el objetivo. No se trata de encontrar una solución intermedia. Al contrario, se trata de llegar a acuerdos creativos y novedosos, sobre unos mecanismos y unas



nuevas fórmulas o reglas del juego que puedan ser aceptadas por mayorías amplias y transversales de las personas involucradas.

Para participar de manera activa en un diálogo es indispensable el respeto y la capacidad de autorreflexión y autocrítica (ICIP, 2020):

- **Creatividad:** nos permite salir de las soluciones obvias y salirnos de nuestros lugares de *confort* en los que solo vemos nuestras perspectivas desde nuestros lugares situados.
- **Inclusión:** implica reconocer que la sociedad es múltiple y debe participar activamente para transformar el conflicto, construir paz y ser actoría para la seguridad.
- **Audacia:** implica saber que en momentos tendremos que arriesgarnos.
- **Dignidad:** implica reconocer la dignidad sustancial propia y de la otredad en la conversación y en cómo les presentamos.

En este marco “[e]s importante que aprendamos a tratarnos con CURA (cuidado en catalán), en resumen: con Curiosidad por quien piensa de forma diferente; con respeto a las personas

independientemente de sus ideas, y Auto-crítica porque nadie tiene la verdad absoluta” (Herbolzheimer, 2019)

Los diálogos desde una perspectiva feminista reconocen las relaciones de poder en la sociedad. Por lo tanto, en un diálogo no todas las personas entran con el mismo poder. Por ello durante los diálogos deben realizarse acciones afirmativas, principalmente para aquellos grupos o personas que están en clara desventaja por discriminación naturalizada y todas las variables que ello conlleva.

No todo diálogo conduce a una negociación, pero toda negociación requiere diálogo.

Un diálogo puede ser una herramienta para definir si hay disposición a negociar o no y para definir la agenda que se negociará de manera concreta. Por ejemplo, podemos ver el interés de dialogar entre población campesina e indígena sobre tierras. En el diálogo se define la voluntad, la manera y la agenda, entre otros. Pero luego se entrará a una fase ya de negociación concreta.



Mediación, facilitación o acompañamiento

La mediación, la facilitación o el acompañamiento es el rol de una persona o un grupo de personas que intervienen para facilitar la gestión, resolución o transformación de un conflicto en un contexto específico, a partir de herramientas entre las que se destacan: la escucha activa, el análisis de conflictos, el acompañamiento a las discusiones y emociones, y la facilitación de construcción de perspectivas compartidas entre las múltiples partes involucradas en el conflicto.

Dependiendo de si el rol se define como mediación, facilitación o acompañamiento, la participación de estas personas cambia. A partir de las características y condiciones que nutren los procesos de diálogos que se pueden transformar en mediaciones, facilitaciones o acompañamientos se definen las formas en que estos roles deben gestarse y la ruta a seguir. Esto no implica que no se puedan modificar conforme avanzan los procesos, por el contrario, pueden nutrirse de las diversas alternativas y habilidades que las partes involucradas tienen para tramitar sus conflictos. Asimismo, est*s facilitador*s también deben reconocer los lugares que ocupan en los diálogos entre las comunidades.

Las mediaciones no son imparciales ni objetivas *per se*.

El propósito de la mediación es prevenir o disminuir las expresiones violentas de un conflicto en el análisis y salidas de las discusiones. Ayudan a generar soluciones alternativas, creativas e innovadoras a una situación en decidido llevar a cabo una negociación.


Cualquiera de estos roles, desde la sensibilidad del feminismo, cuenta con herramientas para reconocer y mapear los lugares situados, e identificar las relaciones desiguales de poder.

Una mediación sensible al feminismo es una en la que se reconocen todas las personas que hacen parte de la cotidianidad que atraviesa el conflicto. América Latina ha venido buscando nuevas formas de interpretar la mediación a partir de su experiencia situada.

Si bien se ha avanzado en la transformación de conflictos desde la perspectiva de la conciliación en equidad y de justicia comunitaria, su dificultad es que se regulan generalmente por ámbitos jurídicos. En los nuevos diálogos estamos promoviendo recuperar formas ancestrales de diálogo, nuevas aproximaciones de los nuevos movimientos sociales para tramitar intereses, necesidades y derechos que generalmente no tienen suficiente cabida en el ámbito jurídico tradicional que intenta ser objetivo y por lo tanto está muy lejos de la subjetividad de los conflictos.

Lenguajes paralelos

Hablar de lenguajes paralelos y no solo de artes o disciplinas permite ver las potencialidades que tienen otras formas de expresión, que trascienden lo escrito (o lo complejizan) para comunicar y construir diálogos entre múltiples sujetos. Sin duda, la narración, como evidencia Ricoeur (1996), es fundamental para



la construcción de espacios y dinámicas sociales y culturales, al igual que para la construcción de identidades individuales y colectivas. Retomando a Barceleta, “se destaca el papel de la narración en la reconstrucción de la experiencia humana; es decir, en el proceso de la narración, la experiencia se transforma. De esta manera, la narrativa estructura la experiencia, y los relatos son una forma de conocerla, transmitir, compartirla” (Barceleta, 2010 p. 71).

Sin embargo, es necesario reconocer que las narraciones son sinestésicas, es decir, que entrelazan los sentidos y los aprendizajes con experiencias estéticas ligadas a la capacidad humana de experimentar en múltiples códigos de manera simultánea. Parafraseando a Reyes, la sensorialidad humana no existe de manera natural, es sobre todo una construcción cultural (2014) que se construye en la interacción entre el propio cuerpo, la otredad y un contexto lleno, y en algunas situaciones saturado, de estímulos. “El ser humano percibe el mundo de forma simultánea a través de todos los sentidos” (Tuan, 2007 p. 22), o como lo proponen Tuan y Le Breton, “en las condiciones normales de la vida, una corriente sensorial ininterrumpida

le otorga consistencia y orientación a las actividades [humanas]” (Tuan y Le Breton, 2014 p. 76).

El lenguaje paralelo es una forma de comunicación capaz de traducir una narrativa en un lenguaje que puede ser recibido y codificado por un sentido, en el que se crean códigos para generar procesos de intercambio de sentires, pensamientos, sensaciones en los que la prioridad está en generar reflexiones más allá de la lógica verbal, más frecuente en las prácticas educativas y políticas. Estos lenguajes se preguntan por las potencialidades que tiene el pensar y habitar otras traducciones para las experiencias narrativas, desde otras estéticas, que en muchas ocasiones son consideradas inalcanzables, porque están destinadas a quien “tiene talento” o porque se asumen como lugares infantilizados de la experiencia (Barceleta, 2010). Esta potencialidad de transformación pasa por reconocer los espacios simbólicos y materiales ligados a cada sentido:

La vista pasa por los ojos como órganos codificadores y se liga al lugar que ocupan en el cuerpo, el extremo de la verticalidad que posibilita la experiencia de visión panóptica: “[I]a persona que solamente

“ve” es un[a] espectador[a], un[a] visitante, alguien que no es parte de la escena” (Tuan 2007 p. 22); se trata de un sentido que abstrae: “el mundo que se percibe con los ojos es más abstracto que el que experimentamos a través de los otros sentidos” (Tuan 2007 p. 22).

La visión es un sentido simbólicamente dominante, que construye la idea habitual de la estética, partiendo de cánones establecidos por espacios económica o políticamente hegemónicos. Sin embargo, es también, un escenario habitado por la simbología colectiva y personal de los colores y las formas, que se transforman a través de la cultura, por medio del paisaje y con el paso del tiempo.

El olfato habita la nariz y suele estar destinado al espacio más íntimo, porque en la construcción moderna la asepsia reduce el espectro de olores permitidos y regula aquellos considerados indeseables: “[e]l vocabulario olfativo no es muy extenso, y a menudo es despreciativo. Es más fácil decir que algo huele mal que precisar, por ejemplo, la naturaleza de los olores desagradables. Es el sentido cuya evocación provoca mayores resistencias, a causa de la dificultad para limitarlo y de la resistencia de



la comunidad a ocuparse de él” (Le Breton, 2002; p.112). “Incluso la cuestión del olor es un elemento que ha funcionado como parte de las argumentaciones racistas y clasistas de cualquier signo: según estas valoraciones el otro-inferior suele despedir un olor desagradable, lo cual es indicativo de su bajeza o vileza” (Le Breton, 2014 p. 73).

Vale la pena destacar que el olfato es uno de los detonantes más efectivos del recuerdo y el aprendizaje, porque siempre está presente, aunque no sea consciente. El olor es un activador emocional que puede modificar las interacciones con la otredad y con la idea de la diferencia, porque genera puentes y relata la discordancia como experiencias complejas y enriquecedoras.

El gusto pasa por la boca, específicamente por la lengua. Es interesante notar cómo la lengua está relacionada con este sentido y a su vez con una interacción comunicativa dominante como el habla, ese tránsito constante del sonido. El gusto suele ser un sentido ligado a la comida, a través del cual se determina, sobre todo, su calidad. Hace parte importante la cotidianidad sin tener mayor protagonismo.

La audición viaja por el oído, consolidando la experiencia del espacio y la sensación de lugar, por la presencia de ecos, sonidos, silencios, presencia y ausencia. No es casual que el sonido sea protagonista como “fondo” de la vivencia cotidiana. Como lo dice Le Breton “una red de sonidos impregna continuamente el curso de la existencia y le da un aspecto familiar. Pero, en general, el ruido aparece como algo desagradable para la conciencia de los contemporáneos (Le Breton 2002 p. 109)” (Le Breton en Reyes, 2014 p. 74) y a su vez el silencio se habita como escenario de la angustia.

Sin embargo, “parece que el oído, ese sentido vulnerable y cotidianamente agredido, puede producir sensaciones de manera más directa y profunda que la vista.” (Reyes, 2014 p. 75), sobre todo cuando trasciende la posición de recibir la palabra y asume el estímulo cotidiano, permitiendo asumir el estar.

El tacto ha sido ligado a las manos, pero transita por el órgano más amplio del cuerpo: la piel. Está caracterizado por su capacidad de percibir la presión y textura de su entorno. Sin embargo, más allá de

su utilidad cotidiana —y laboralizada— a través de las manos, el tacto se ha constituido como un espacio prohibido, que se sexualiza en exceso y se le presta atención solo en las situaciones de alarma, en especial ligadas al dolor físico.

Esta multisensorialidad implica entender el mundo como codificador, en el que los sentidos —socialmente construidos— median la interpretación e interacción con el entorno, creando lo que se conoce; codifica y simboliza habitando una relación bi-direccional entre lo que ya se ha construido y lo que está en construcción en el entorno y en la corporeidad (Haraway, 1995). Esta vivencia codificadora múltiple genera un paralelismo en las vivencias, que se potencian al hacer conscientes los mensajes que se quieren transmitir a los sentidos, reconociendo la intención de generar contradicciones, paradojas y complementos.



Los cuerpos

*Algo que hace ruido adentro,
enoja al espíritu*

Hablar de los cuerpos implica reconocer las múltiples capas que tienen, empezando por nuestro cuerpo biológico en su complejidad, para pasar por el cuerpo emocional y el cuerpo trascendental, entre muchas otras formas de comprender las dimensiones del ser que atraviesan el cuerpo. Al hablar de cuerpos también se hace referencia a la manera en la que los cuerpos de las personas se relacionan y comunican de múltiples maneras.

Esta mirada que atraviesa el cuerpo se aventura por habitar lenguajes no-hegemónicos y des-hegemonizar los dominantes,

para transformar la jerarquización de las prácticas de conocer, hacer y sentir, como parte del camino de construcción de paz, habitando nuevas estéticas y vivencias del conflicto y experimentando, en la vivencia cotidiana, atravesada por la multisensorialidad del cuerpo y su relación con los estímulos, la seguridad.

Esta práctica de habitar lenguajes no-hegemónicos comienza por transgredir la postura que asume el cuerpo físico como espacio pasivo del conocimiento e intercambia la dominancia entre el saber y el sentir, que asume el saber y la racionalidad como herramienta, y la corporeidad y el sentir como componentes centrales del relato, es decir, del lugar donde el discurso se convertirá en bienestar, en tranquilidad, en cuidado.



DISPOSITIVOS DIDÁCTICOS DE APOYO PARA LOS TALLERES

Grabaciones de las sesiones de la Escuela Feminista

Sesión 1 Relaciones de poder

https://drive.google.com/file/d/13hChmilDtAN6phznzJxel1WrwD8VWOml/view?usp=share_link

Sesión 2 Poder y Feminismo

https://drive.google.com/file/d/1Nls9bta8Ux9udebV7yfV2W-SCbAFdiv4/view?usp=share_link

Sesión 3 Introducción al feminismo

https://drive.google.com/file/d/1TnvguC63jbous5m4PDbool6f5sj7hly6/view?usp=share_link

Sesión 4 Profundizando en los feminismos

<https://drive.google.com/file/d/15oE9pBsoCbv3GYqUA5HfYPIiEKmYoEFq/view?usp=sharing>

Sesión 5 del diálogo y la mediación (1)

https://drive.google.com/file/d/1CH5sC9dQzkRAf-cX17NPnJDCSLaOfy2/view?usp=share_link

Sesión 6 del diálogo y la mediación (2)

https://drive.google.com/file/d/1lq6RZX4vQlakjAp3NI2evRYoIvPx6vHh/view?usp=share_link

Sesión 7 Vivir en y para la paz. Transformando nuestros conflictos (1)

https://drive.google.com/file/d/1nxWitA_xEqsit6yuBP9fg6BDaU6hYk_-/view?usp=share_link

Sesión 8 Vivir en y para la paz. Transformando nuestros conflictos (2)

https://drive.google.com/file/d/1AqtGvGjNDXoAbG4pPEyicD_7ocE-J14v/view?usp=share_link

Sesión 9. De las emociones y el manejo del cuerpo para las seguridades

https://drive.google.com/file/d/1kf52O1UFYy5u9TeBShTCQn_TdnUecYN_/view?usp=share_link

Sesión 10 Las dimensiones de la seguridad

https://drive.google.com/file/d/12lW2WotspUT6go8odvb_Zcrtblxme62x/view?usp=share_link



Diapositivas de la Escuela Feminista

Diapositivas sobre feminismos

<https://drive.google.com/file/d/19iUULNsrhvkZ12tIjm85MH73PaeOEp7A/view?usp=sharing>

Diapositivas sobre diálogos

https://drive.google.com/file/d/1AT-J_LZUxgDMztxzT9DT-BZpLzIseM6X/view?usp=share_link

Diapositivas Tramitación de las emociones y seguridades

https://drive.google.com/file/d/1O23Aen-vmwjZGurCgMyYku_f8wFBN1Vr/view?usp=sharing

Infografías

Infografías fase 2020

<https://drive.google.com/file/d/1MObB8opEJwTBXqr3ao6uRoGpLyXFIXbA/view?usp=sharing>

Infografía sobre poder

https://drive.google.com/file/d/1R-JnzWUTgrX7JMBMBV_oBQGn-2PkS4Fo/view?usp=sharing

Infografía Diálogo, puntos ciegos y lugar situado

https://drive.google.com/file/d/1CnaOVIfIPDs1e1ukYEbG6PmZRdBZuAMd/view?usp=share_link

Infografía conflicto y paz

https://drive.google.com/file/d/1XG_vhtPwT-4ewtbaFbSgrUs_A-2Zn8el/view?usp=sharing

Infografía Feminismo dialógico

https://drive.google.com/file/d/1m9oH-MDugG6bX6_mSbsywXvY8Gsh8tIV/view?usp=share_link



Podcast

Podcast de punto ciego y lugar situado

<https://open.spotify.com/episode/1LR1nTKO9aVDtUJl3PGeGI> (material de CIASE género en un cafe)

Podcast sobre diálogo y mediación

Mujeres Paz y Seguridad Episodio 2 Paz y Mediación (Parte 1) <https://drive.google.com/file/d/1X2umSoXSAJg2Ror2YNdGvT2QSwZOts8E/view>
Mujeres Paz y Seguridad Episodio 2 Paz y Mediación (Parte 2) <https://drive.google.com/file/d/1X2umSoXSAJg2Ror2YNdGvT2QSwZOts8E/view>

Podcast feminismos La Güira, podcast feminista y antiracista:

FEMINISMO DECOLONIAL:

<https://open.spotify.com/episode/1WzcGwNTJsgTzGxfVCY8RH?si=42177doef94049b6&nd=1>

FEMINISMO INTERSECCIONAL:

<https://www.google.com/url?q=https://open.spotify.com/episode/5g27wn3BbHrSSwLBkR3Q6m?si%3D1959db9dbd154550&sa=D&source=docs&ust=1662999499988743&usg=AOvVaw3auAuGMA1FTJo6F-1Q3kBG>

ECOFEMINISMO

https://www.google.com/url?q=https://open.spotify.com/episode/oGmMo7r7tauUHsfw3lajva?si%3D4fd2337592c247e7&sa=D&source=docs&ust=1662999499989852&usg=AOvVaw3w3nehOUQV91_qM5-n1Y8

FEMINISMO NEGRO Y ANTIRACISMO

<https://www.google.com/url?q=https://open.spotify.com/episode/4A2GRj1JlPtYJzjoQyA4C?si%3D9fdf472oece542b4&sa=D&source=docs&ust=1662999499986078&usg=AOvVawoScVehuzyBbAlc7dPW-dsf>

FEMINISMO ISLAMICO

<https://www.google.com/url?q=https://open.spotify.com/episode/3MyhTot91weqYHkmiw6VE6?si%3Dbe391070645d4dob&sa=D&source=docs&ust=1662999499991744&usg=AOvVawo8YSQGvWE8dlz3535mCjXl>

FEMINISMO DE ALIANZAS Y LUCHA DEL LGBTIQ+

<https://open.spotify.com/episode/3UtJmDRUVbdjaTsRu2zrRv?si=4c8a33fdffe64d7f&nd=1>

Ejercicios corporales

A continuación, encontrarás una serie de ejercicios corporales. Para realizarlos se recomienda leer sobre relajación física del estrés y del nervio vago.

Masaje facial relajante

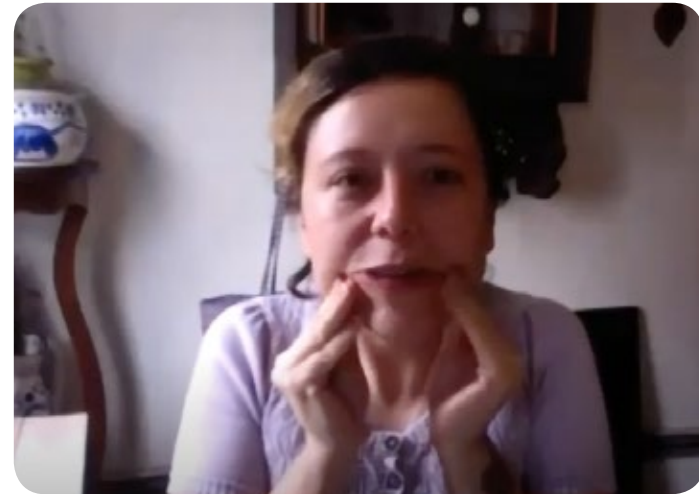
3 o 5 o 10 o 20 minutos

*La longitud del masaje cambia de acuerdo con el número de repeticiones y patrones de movimiento que se determinen para el masaje. Usar por lo menos los explicados en el video. Antes de empezar pedir a l*s participantes que se laven las manos.*

Materiales: aceite (puede ser aceite de coco, oliva, almendras, aceite facial o aceite para bebés. No se recomiendan aceites vegetales industriales ni aceites esenciales no diluidos).

Utilidad del masaje: drenar el sistema linfático, calmar el nervio vago, ayudar a la firmeza de la piel y reducir los niveles de alerta favoreciendo el aprendizaje y la acción desde la calma.

El masaje se centra en movimientos verticales circulares y horizontales en la cara. Asegúrate de incluir el cuello.



(Video) <https://drive.google.com/file/d/1fxBYH8DdF-LJM4ZYYIYOyE-VOoNKhsA1M/view?usp=sharing>

Maniluvio

3 o 5 o 10 o 20 minutos

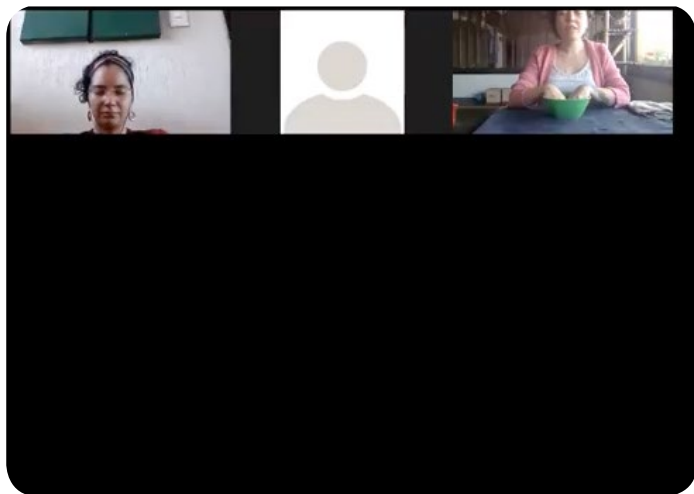
La longitud del masaje cambia según el tiempo que determine el equipo facilitador para cada uno de los pasos. Cuando es presencial también es posible hacer pediluvio sumergiendo los pies en una ponchera y siguiendo los mismos pasos.



Materiales: ponchera, agua caliente (en una temperatura adecuada para la piel), hierbas aromáticas (no mezclar más de tres), sal y toalla o papel para secar. Si la persona tiene dolor puede usarse cúrcuma.

Utilidad: reducir la tensión, mejorar la circulación, reducir el dolor articular y generar un momento de pausa.

Llenar la ponchera con agua caliente. Agregar sal y hierbas. Meter las manos dentro de la ponchera y mover suavemente cada articulación al interior de la ponchera. Es fundamental que sean movimientos suaves. Masajear una mano contra la otra dentro de la ponchera. Dejar las manos un tiempo quietas flotando en el agua, cerrar los ojos y respirar pausadamente.



(Video) https://www.google.com/url?q=https://drive.google.com/file/d/1_MkXxmos267Mm5NqWerRNMAHL3_AYscV/view&sa=D&source=docs&ust=1663710959795663&usg=AOvVaw1hySQZCYXtiesMfkf85Fv5

Masaje de cuello y hombros

3 o 5 o 15 minutos

La longitud del masaje cambia de acuerdo con el número de repeticiones y patrones de movimiento que se determinen para el masaje. Usar por lo menos los explicados en el video.

Materiales: ninguno.

Utilidad: reducir la tensión acumulada en cuello, hombros y reconocer responsabilidades que se han asumido que no son propias.

Empezar con el ejercicio *no me importa*, subiendo los hombros hasta las orejas y dejándolos caer.

Invitar a hacer consciencia sobre la tensión en el cuello.

Unir los dedos y golpear con la mano como un martillo el punto en el que el hombro y el trapecio se unen.

Generar movimientos circulares del cuello y de los hombros con suavidad.

Masajear en círculos los hombros.

Finalidad con el ejercicio *no me importa*, subiendo los hombros hasta las orejas y dejándolos caer.



(Video) <https://www.youtube.com/watch?v=KTVIzXoaiD4>²

Activación cerebral

3 o 5 o 15 minutos

*La longitud de la activación cambia según el tiempo que determine el equipo facilitador para cada uno de los pasos. (en el contexto del covid pedir a l*s participantes que se laven las manos previamente)*

Materiales: lápiz o esfero/lapicero con punta roma o las manos.

Utilidad: activar la irrigación sanguínea del cerebro, mejorar la concentración y reducir el agotamiento mental.

Masajear suavemente el cráneo de forma circular. Encontrar pequeñas hendiduras que hay en el cráneo. Masajear de manera circular cada hendidura. Respirar pausadamente. Relajar los dedos y dejarlos caer sobre la cabeza como si fueran un aguacero. Masajear de nuevo suavemente el cráneo de forma circular.

Relajación muscular progresiva (Ciase, 2019)

5, 10 o 15 minutos.

La longitud de la relajación cambia según el tiempo que determine el equipo facilitador para cada uno de los pasos. Se recomienda utilizar los audios como tarea.

Materiales: ninguno.

Utilidad: disminuir el estado de alerta biológica sin perder la conciencia, contribuir al descanso, ayuda a hacer conciencia de sensaciones y reacciones corporales, bajar la intensidad de las ondas cerebrales, contribuir al equilibrio de los neurotransmisores presentes en el sistema nervioso central, monitorear las necesidades y emociones, y aumentar la concentración.

Este método, creado en 1929 por Edmund Jacobson, relaja el cuerpo y el sistema nervioso a partir de la tensión y relajación de los músculos que están divididos en:

2 Cómo relajar los hombros - Movimiento Inteligente TV con Lea Kaufman / Lea Kaufman



Grupo I: mano, antebrazo y bíceps; Grupo II: cabeza, cara, cuello, frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua; Grupo III: tórax, estómago y región lumbar; Grupo IV: muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

La relajación completa se logra cuando se han tensionado y relajado todos los grupos musculares. Para lograr la relajación el paso a paso se debe hacer de manera secuencial y progresiva, si intentas hacer la relajación en todo el cuerpo al tiempo no cumplirás el objetivo.

Paso a paso

Quítate los zapatos, desabróchate el cinturón y lo que pueda estar apretando el cuerpo.

Ponte en una posición que te permita descargar el cuerpo sobre la silla o sobre el piso. Una regla fundamental: no te puedes dormir, debes mantener la conciencia.

En este proceso vas a apretar un músculo durante 10 segundos y luego a soltarlo, usando la respiración y la conciencia. Recuerda, debes contraer y relajar un músculo a la vez.

Ahora sí, empecemos...

Cierra los ojos para concentrarte en la experiencia, si estás con otras personas mantente en silencio.

Respira profundo llevando el aire al estómago.

Sostén el aire por 10 segundos.

Exhala lentamente.

Haz dos o tres respiraciones antes de iniciar con la relajación.

Ahora vamos a relajar los grupos musculares. Empezamos por el grupo IV y después el grupo I, la relajación se debe hacer de las extremidades hacia adentro.

Los pies:

Aprieta los pies como un puño.

Inhala despacio mientras aprietas los pies.

Sostén el aire dentro de tu cuerpo por 10 segundos sin perder la tensión.

Suelta el aire despacio, y al mismo tiempo, ve soltando los pies. Hazlo al menos 2 veces. Si tienes más tiempo puedes tensionar un pie a la vez.

La pantorrilla y los pies:

Estira los pies apuntando hacia la cara.

Sostén el aire manteniendo la tensión por 10 segundos.

Suelta el aire lentamente al tiempo que vas soltando la tensión. Hazlo al menos 2 veces. Si tienes más tiempo puedes tensionar una pantorrilla a la vez.

Los muslos:

Ahora tensiona la parte de arriba de las piernas.

Sube las piernas a medida que tomas aire.

Sostén el aire manteniendo la tensión (por 10 segundos).

Hazlo al menos 2 veces. Si tienes más tiempo puedes tensionar un muslo a la vez.

Las piernas:

Aprieta todos los músculos de las piernas.

Estira los pies hacia la cara, mantén las piernas levantadas.

Pon toda la conciencia durante 10 segundos y relaja soltando el aire lentamente. Hazlo al menos 2 veces.



La cadera y las nalgas:

Aprieta las nalgas al tiempo que inhalas.
Sostén la tensión (y el aire) por lo menos 10 segundos.
Suelta el aire y relaja.
Hazlo al menos 2 veces.

Las manos:

Respira profundo, inhala, exhala.
Aprieta las manos como si tuvieras algo que no puedes soltar.
Aprieta los músculos de los dedos. Los brazos pueden descansar, pero los puños deben estar apretados.
Sostén la tensión hasta que, al liberarlas, sientas cosquilleo en las manos.
Hazlo al menos 2 veces.

Los brazos:

Cierra las manos en puños.
Dobla los brazos con la mano cerrada hacia arriba tensando todos los músculos del brazo y la mano. Siente lo que ocurre cuando sueltas los brazos.
Deja caer las manos y los brazos sobre tus piernas o sobre el piso y deja de cargar el peso de las manos y los brazos. Recuerda inhalar cuando tengas tensiones, sostener al menos 10 minutos y exhalar lentamente.
Hazlo al menos 2 veces.

En este momento puedes sentir la mayor parte de tu cuerpo relajado. Siente cómo están los brazos y piernas relajad*s, tus manos relajadas... y sigue respirando.

Ahora vamos a relajar toda la parte del centro del cuerpo.

El abdomen:

Tensiona el abdomen, empuja la panza hacia la columna.
Tensiona a medida que inhalas, retén el aire y la tensión por 10 segundos, relaja soltando el aire.
Hazlo al menos 2 veces.

El pecho:

Tensiona y relaja el pecho.
Pon los hombros y brazos hacia atrás para tensionar el pecho y la espalda. Recuerda inhalar a medida que tensionas.
Sostén 10 segundos y exhala a medida que relajas.
Hazlo al menos 2 veces.
Ahora abre el pecho, inhala y tensiona (retén el aire) y relaja (exhala), despacio.
Hazlo al menos 2 veces.

El tronco:

Sube los hombros a las orejas (recuerda inhalar).
Sostén la posición, aunque haya dolor.
Suelta exhalando, sacando toda la tensión.
Hazlo varias veces.

La cara:

Inhala y tensiona todos los músculos de la cara. Sostén por 10 minutos.
Respirar y suelta, exhalando lentamente. Recuerda que una cara relajada no muestra ninguna emoción.
Hazlo al menos 2 veces.

Respirar profundo y sé consciente de tu cuerpo relajado.



Observa atentamente, en este estado de relajación, cuáles han sido las emociones que han prevalecido en ti. Pueden ser varias o una sola.

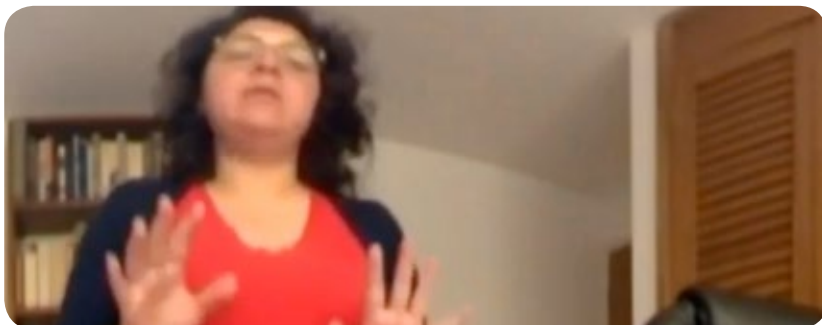
Si son varias, concéntrate en una, la que más te llama la atención, la que más se relaciona con una necesidad urgente.

Mira la emoción en tu cuerpo. Cuando ha estado activada la emoción, dónde la has sentido. Qué te dice esa emoción, qué necesitas. Pueden ser varias cosas que necesites. No juzgues nada de lo que venga a tu cabeza. Observa las emociones como si fueran un paisaje.

Mientras esto sucede mantén el cuerpo relajado y la respiración lenta; inhala y exhala con suavidad.

Contempla un rato más tus emociones concentrándote en las imágenes claras.

Abre los ojos, mantén el silencio, tómate el tiempo necesario para retornar a los estímulos del exterior.



(Audio) <https://drive.google.com/file/d/1eNzKs8uz8zqMSjrlb9RUoTT5LwkeB4qN/view?usp=sharing>

Masaje de manos

3 o 5 o 15 minutos

La longitud del masaje cambia según el tiempo que determine el equipo facilitador para cada uno de los pasos.

Materiales: crema o aceite (puede ser aceite de coco, oliva, almendras, aceite facial o aceite para bebés. No se recomiendan aceites vegetales industriales ni aceites esenciales no diluidos).

Utilidad: reducir la tensión, reducir el dolor articular, prevenir el túnel carpiano que surge de trabajos repetitivos manuales, del uso del teclado del computador y de otros aparatos electrónicos como celulares y tabletas.

Video para aprendizaje:



<https://www.youtube.com/watch?v=zw7lqlxO4FI>

Acupresión en oreja

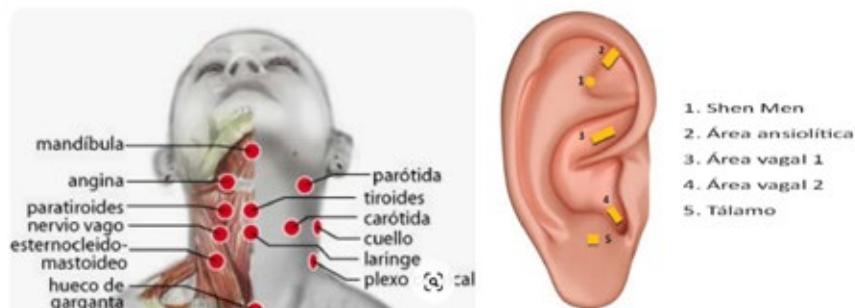
3 o 5 o 10 minutos

La longitud cambia según el tiempo que determine el equipo facilitador para cada uno de los pasos.

Materiales: micropore/esparadrapo; semillas de mostaza, chíá o amaranto.

Utilidad: los puntos elegidos ayudan a distensionar el nervio vago y a generar un proceso para reiniciar el sistema polivagal.

Masajear los puntos del cuello que ves en la imagen.
Poner una semilla presionando el punto del nervio vago.
Poner semillas en cada uno de los puntos de la oreja con micropore.
Presionar el punto para pegar con firmeza la semilla.
Respirar profundamente si hay dolor al presionar.



(Video-https://drive.google.com/file/d/1m_ZCEBUuyLUG1wse5ijwzzGT-nlaYw-gM/view?usp=sharing)

Respiración guiada

3 o 5 o 10 minutos

La longitud cambia según el tiempo que determine el equipo facilitador para cada uno de los pasos.

Materiales: ninguno.

Inhala y exhala siguiendo el ritmo propuesto en el siguiente gif. https://playfm.cl/playfm/site/artic/20160502/imagen_foto_0000000120160502184106.gif

Guiar la respiración asegurándose que el aire mueve el diafragma y aumenta la capacidad pulmonar.

En el siguiente enlace puedes encontrar gif complementarios que puedes usar en diferentes momentos del taller o cuando quieras hacer respiraciones más largas <https://ecoosfera.com/respiracion-para-relajarte-ejercicios-respirar-profundo-estres-calma/>

De la pausa

10 o 20 o 40 minutos

La longitud cambia según el tiempo que determine el equipo facilitador para cada uno de los pasos. La opción de 40 minutos se recomienda en espacios presenciales, teniendo en cuenta que deberá ser seguido de un espacio de activación física y no de atención cognitiva de aprendizaje.



Materiales: venda o máscara para ojos (opcional).

Utilidad: reconocer que el descanso es sustancial, generar espacios de descanso y aumentar la atención.

Pedir a las personas que busquen un lugar cómodo, una silla, una cama, el suelo. Preferiblemente una mesa en la que puedan recostar la cabeza, hombros y brazos. *Antes, pedir a l*s participantes que se laven las manos previamente)*

Invitar a inducir el bostezo, estirando las manos y abriendo la boca. Hacerlo al menos tres veces. Estirar el cuello hacia el cielo. Poner la cabeza de lado sobre la mesa y dejar caer todo el peso sobre la mesa y la silla. Cerrar los ojos. Invitar a una respiración pausada. Imaginar que el cuerpo se va pintando de azul claro, blanco o negro. Guiar a las personas desde los pies a la cabeza. Invitar a la respiración. Poner música relajante y silenciar la facilitación. Permitir el descanso. Masajear las cuencas de los ojos.



Ejercicios sobre PODER

La casa de las múltiples opresiones (JASS)

Duración: 60 minutos.

Objetivo: *Abordar los conceptos de poder, privilegios, opresiones desde la interseccionalidad con el fin de identificar otros elementos que permitan analizar las múltiples relaciones de poder que entraña la colonialidad.*

Materiales: fichas de la casa de las múltiples opresiones, papel, lapiceros, pizarra, papelógrafo, salón.

Se invita al grupo a dividirse en 6 subgrupos no mayores a 5 personas, se les entrega a cada grupo una columna de la casa (familia, comunidad, escuela, organizaciones sociales, estado, medios de comunicación) y se les propone que en cada grupo puedan conversar sobre:

¿qué nos dice...

La escuela sobre el género, las etnias y las clases sociales?

La familia sobre el género, las etnias y las clases sociales?

La comunidad sobre el género, las etnias y las clases sociales?

Los medios de comunicación sobre el género, las etnias y las clases sociales?

El Estado sobre el género, las etnias y las clases sociales?

Las organizaciones sobre el género, las etnias y las clases sociales?

Finalizado el tiempo de conversación, previa designación de una relatora se propone ir a la plenaria y comenzar a compartir lo trabajado. Allí la facilitadora irá desarrollando las interseccionalidades en las opresiones en cada una de las distintas dimensiones.



Ejercicios de la seguridad

Del amigo/enemigo a la agencia de la seguridad (Jass)

Duración: 20 o 40 minutos

El tiempo para el desarrollo del ejercicio cambia si se quiere incluir el espacio final de propuestas para no solo identificar sino transformar las dinámicas amigo/enemigo en la cotidianidad.

Objetivo: Generar una reflexión en torno a las maneras cotidianas en las que reproducimos las lógicas duales de amigo/enemigo

Materiales: pizarra virtual o colores o esferos/lapiceros y papel que tenga disponible cada participante; pizarra o papelógrafo, salón, marcadores/plumones.

La lógica amigo/enemigo se centra en la noción de *confrontación* que se posiciona en un binomio: defensa/ataque, a favor/en contra.

Invitar al grupo a dibujar (en entornos físicos o virtuales) opuestos cotidianos que representen:

- el amigo/enemigo de la guerra
- el amigo/enemigo de a favor y en contra

Poner en plenaria los dibujos y reflexiones sobre las maneras en las que la lógica amigo/enemigo permean la cotidianidad.

Reflexionar colectivamente sobre estrategias para transformar las lógicas amigo/enemigo.

Cebolla segura (Jass, 2018; Serapaz)

Duración: 30 o 60 minutos

Si se realizan los pasos iniciales por grupos y luego socialización la longitud de la actividad se duplica.

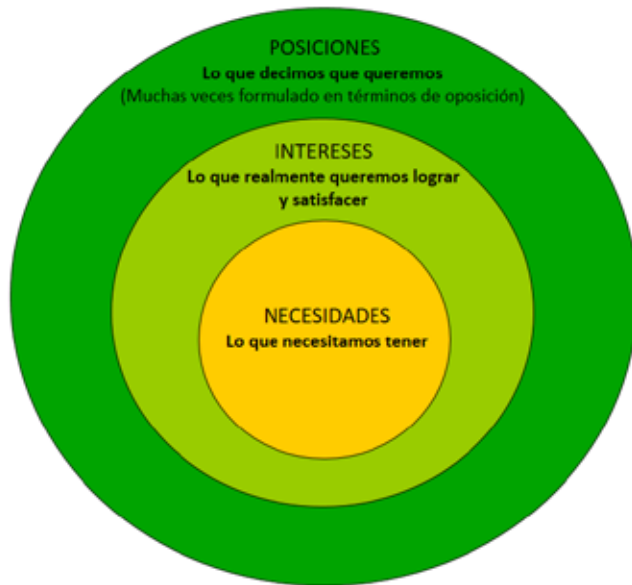
Cuando buscamos medidas de cuidado y protección para generar seguridad es indispensable tener en cuenta: necesidades, intereses y posiciones, ya que la vivencia de la seguridad varía de acuerdo con el lugar situado.

“Cebolla” *“Se basa en una analogía de las capas de la cebolla, que se van examinando y profundizando poco a poco para ir haciendo aflorar aquello que no es evidente a simple vista en los conflictos” (Jass, 2018)* y de situaciones de riesgo o de contextos que quieren ser entorno de cuidado.

Objetivo: Esta herramienta sirve para desagregar de manera gráfica las capas de la cebolla para identificar necesidades, intereses y posiciones compartidas y diferenciadas para garantizar la seguridad.

“Las capas externas contienen las posiciones que asumimos públicamente – incluyen juicios, percepciones y valores. El discurso que se maneja comúnmente refleja la posición que se tiene.” (Jass. 2018) Luego siguen los intereses que se relacionan con lo que se quiere lograr y satisfacer. Para finalizar con las necesidades que implica reconocer lo que necesitamos y otr*s necesitan para estar segur*s.

Construye un diagrama de las capas más superficiales a las más profundas como se muestra a continuación:



De los riesgos (Serapaz)

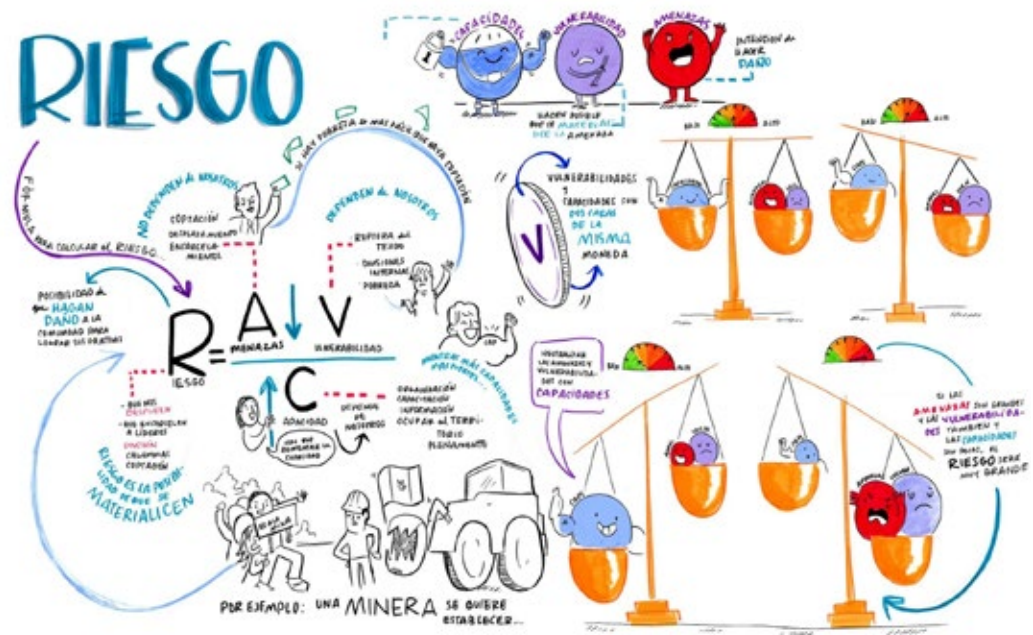
Duración: 30 minutos o 60 minutos

Si se realizan los pasos iniciales por grupos y luego se hace una socialización, la longitud se duplica.

Objetivo: Identificar la manera como se conciben conceptos fundamentales para comprender la seguridad.

Individualmente definir los conceptos de: riesgo, amenaza, vulnerabilidad y capacidad.

Teniendo en cuenta las definiciones individuales, generar una reflexión colectiva a partir de cada una imagen:





Binario de la seguridad

Duración: 20 o 40 minutos

Si se incluye el trabajo en parejas se aumenta la longitud de la actividad.

Objetivo: Reflexionar sobre las lógicas duales que se han normalizado en torno a la seguridad.

Materiales: presentación de PPT con los conceptos, papel y esfero/lapicero (en caso de los entornos virtuales es posible que el equipo construya un PDF interactivo o que cada participante use una hoja y un esfero/lapicero que tenga disponible).

Generar una reflexión sobre la lógica binaria femenino/masculino de la seguridad, a partir de los sujetos ideales que se explican a continuación (*se puede empezar en parejas, continuar en cuartetos y terminar en plenaria*).

Iniciar con la siguiente pregunta: ¿Hay elementos femeninos y masculinos en la seguridad?

Continuar con: ¿Cómo se ven esos elementos diferenciales en el sector seguridad y en las formas cotidianas de garantía de la seguridad?

A partir de los tipos ideales: ¿Crees que los imaginarios de la seguridad, reflejados en los tipos ideales, están diferenciados entre masculino y femenino?

Para cerrar: ¿Qué cambios debemos hacer en nuestros pensamientos colectivos sobre la seguridad para no seguir manteniendo esta diferenciación entre los masculino y lo femenino?

Tipos ideales de la seguridad

El héroe. Es una figura que se ha relacionado históricamente a quien protege, por ende, se asocia a quien, desde un lugar moral superior, da la vida por otr*s. Esta noción del héroe se convierte en la base de la concepción que considera que quien brinda seguridad debe poner en riesgo su vida para proteger.

El guerrero. Es la figura que se asocia con la batalla. A diferencia del héroe tiene un margen social para lo inhumano. La guerra, debido al nivel de riesgo que conlleva en la seguridad física, se ha convertido en el ámbito desde el que se rige toda vivencia de seguridad.

El villano. Esta figura engloba todo aquello que es moralmente contrario a la sociedad y, a su vez, es aquel que transgrede los límites hacia lo inhumano e incluso, por su connotación religiosa, a lo infrahumano. El villano se convierte entonces en el enemigo perfecto, un ser difuminado en la maldad como su única vivencia y su única cualidad, por ende, su único camino es el castigo.

La víctima. Esta figura habla de quien está a la espera de ser salvada y aguardando protección; es una figura que se crea para darle sentido al guerrero, al héroe y al villano, y por ende se convierte en una figura vacía que olvida las múltiples facetas del dolor y la resistencia. Se le convierte en un ser sin herramientas. Y cuando se le dan herramientas en la narrativa, salta al lado de la fama de la seguridad: l*s héroes... y claro, las heroínas.



De la confidencialidad a la confianza (Ciase, 2020)

Duración: 15 o 30 o 45 minutos

La longitud del ejercicio depende de la cantidad de ámbitos sobre los que se haga el ejercicio de representación.

Objetivo: Enseñar herramientas relacionadas con la confidencialidad como camino de la confianza.

*Para garantizar la acción sin daño es fundamental guiar a l*s participantes para que estas recomendaciones no las implementen en relaciones y/o conversación donde no son necesarias y pueden exacerbar una alerta excesiva.*

Hacer un ejercicio de representación que enseñe, a partir de casos contruidos por el equipo facilitador de acuerdo con el análisis situado del contexto, las maneras de lograr confidencialidad en diferentes ámbitos.

Elementos para tener en cuenta:

En escenarios de conflicto, armado la confianza se ve profundamente facturada en todos nuestros entornos sociales. Para re-construirla la claridad es un camino sustancial que requiere de acuerdos claros.

En entornos de alto riesgo, donde la difusión de determinada información puede conllevar a la muerte, a la calumnia o situaciones de estrés muy elevado es necesario reconocer que debemos hacer acuerdos de confidencialidad, de manera explícita.

Cuando hacemos un acuerdo de confidencialidad, no le estamos diciendo a l*s otr*s que no confiamos, sino que es necesario generar acuerdos claros y explícitos para que los malentendidos y los chismes no dañen el proceso o nos pongan en riesgo, por la difusión de fragmentos de la información.

Cómo hacer acuerdo de confidencialidad en diferentes escenarios, presenciales y virtuales.

Reuniones

Presenciales


Al inicio de la reunión pasar una hoja en la que se establezca que los puntos de la agenda que son confidenciales y una firma de tod*s, comprometiéndose a guardar confidencialidad de lo dicho en los puntos específicos.

En caso de que alguien se niegue a firmar, considera que algo no debe ser considerado confidencial o existe algún impedimento de su parte para cumplir con la confidencialidad es importante tener una conversación y definir colectivamente sobre su participación en el espacio. Es importante ser clar*s.

Si no acepta algunos puntos se deberá retirar del lugar mientras se discutan y se le avisará al finalizar esos puntos.

Virtuales

Al inicio de reunión, siendo el único punto de la llamada a ser grabado, cada persona se compromete a mantener la confidencialidad.



Si alguien se niega a grabar la aceptación de confidencialidad, es importante tener una conversación y definir colectivamente sobre su participación en el espacio. Es importante ser claros.

Si no acepta algunos puntos se desconectará el/la moderador/a y le reintegrará pasado esos puntos.

Grupos de Whatsapp

Cuando el grupo se inicie cada persona debe enviar un mensaje grabado en el que se compromete a **guardar confidencialidad y no difundir todo aquello que se comparta en este chat y reportar cualquier situación que ponga en riesgo la información como pérdida del celular o interceptación con software malicioso.**

Cuando se agregue una nueva persona, es fundamental que envíe el mismo audio. El/la administrador/a del grupo debe enviar los audios a un correo electrónico o subirlo a una nube segura para tenerlos de manera permanente.

Es importante mandar cada 3 meses un recordatorio que diga: Recuerda: toda la información en este chat es confidencial.

Si se espera que alguna información se difunda debe ser anunciado de manera explícita y aceptado con un mensaje de voz por todas las personas que hacen parte del grupo.

Correo electrónico

En los correos se suele poner un aviso de confidencialidad, sin embargo, estos no tienen un carácter vinculante sino informativo.

Para hacerla confidencialidad vinculante en un correo es necesario, antes de enviarlo, enviarle a la persona destinataria el siguiente mensaje:

La línea de mensajes de correos electrónicos se dirige exclusivamente a su destinatario. Contiene información CONFIDENCIAL sometida a secreto profesional o cuya divulgación está prohibida por la ley.

Te pido que me envíes un correo, con un audio adjunto, aceptando la confidencialidad de nuestra comunicación.

Es importante no abusar de la confidencialidad de este tipo en los correos electrónicos porque puede generar dinámicas en las que las personas ya no quieren comunicarse contigo.

En una llamada

Cada persona manda un mensaje de texto en el que acepta que la llama que se realizará en una hora y fecha específica es confidencial.

Se recomienda, de ser posible que sea un mensaje de texto y un correo, de lo contrario, es indispensable guardar el mensaje de texto.

En las redes sociales

Las redes sociales no son un espacio seguro para compartir contenidos de quienes que sean confidenciales. Si la única forma que tienes para contactar a una persona es a través de estas, escribe un mensaje interno proponiéndole que hable por alguno de los otros medios.



¿Desmasculinizar la seguridad?

Duración: 30 o 60 minutos

La longitud varía de acuerdo con el tiempo destinado a cada paso y si se decide hacer en grupos o en plenaria.

Objetivo: Identificar mandatos de género que normalizan que la seguridad sea considerada “cosa de hombres”.

Iniciar por una reflexión o ejercicio físico sobre la fuerza.

Reflexionar (en grupos o en plenaria) sobre la asociación entre fuerza y seguridad, reconociendo a la otredad que usa la fuerza (como la policía), pero también si nosotros/as/es lo hacemos en nuestra cotidianidad o fomentamos esas prácticas.

Evaluar si las ideas de fuerza y seguridad están asociadas a la idea de masculinidad.

Hacer un dibujo (individual o colectivo) con esas ideas.

Discutir, a partir del dibujo, sobre lo que los participantes le cambiarían para transformar las nociones que generan una masculinidad tóxica asociada con las maneras tradicionales de garantizar la seguridad.

Deconstruir la mano dura

Duración: 15 o 30 o 40 minutos

La longitud varía de acuerdo con el tiempo destinado a cada uno de los pasos, si se usa el ejercicio para relajar las manos y si se hace en grupos o plenaria.

Objetivo: Reflexionar sobre las formas cotidianas en las que se normaliza la noción de mano dura para garantizar la protección, el cuidado y la seguridad.

Materiales: los equipos pueden crear PDF interactivos o que cada persona lo haga con los materiales que tenga disponibles en el lugar en el que se una a la video llamada. En escenario presenciales: hojas de papel, lápices, borradores, colores, tajalápices.

Definir, en grupos o en plenaria, lo que se entiende por **mano dura**. Puede ser por medio de un escrito o un dibujo.

Reconocer en la cotidianidad cómo normalizamos con dichos, frases y prácticas esa mano dura, en especial los y las que asocian protección, el cuidado y la seguridad con la mano dura.

Poner las manos en modo puño y reflexionar qué se siente e intentar hacer acciones cotidianas: coger un vaso, tocarse la cara, mover algo con la mano empuñada.

Hacer el ejercicio de relajación de las manos.

Probar todo lo que se puede hacer con la mano abierta y relajada.

Crear un dibujo sobre la seguridad, la protección y el cuidado de mano abierta.



Seguridad en plural

Duración: 30 o 60 minutos

La longitud varía dependiendo de si se incluye, o no, el componente de generación de recomendaciones situadas.

Objetivo: Reconocer componentes situados de los múltiples ámbitos de la seguridad.

Materiales: PDF interactivo o impreso y marcadores.

Construir círculos de cada una de las seguridades que se definen en el *Cuadernillo para agenciadoras* en los que se exprese (en palabras o dibujos) cómo se verían los componentes de cada una de esas seguridades y cuáles transformarán y/o incluirían.

De la culpa como pausa (Ciase, 2020)

Duración: 20 o 40 minutos

La longitud varía de acuerdo al tiempo destinado a cada paso.

Materiales: PDF interactivo o impreso y marcadores.

Objetivo: Hacer de la culpa un impulso para la transformación y entornos seguros que permitan la pausa.

En un contexto en el que las religiones cristianas tienen un alto impacto, incluso en quienes no creen individualmente, pero

han venido de familias con dichas creencias o están en regiones donde las comunidades indígenas y afrodescendientes/negras/raizales que han sido evangelizadas, se hace necesario salir del binario en el cual la culpa se convierte en una idea que solo castiga o que debe ser desterrada de toda creencia.

¿Cómo entender la culpa como un momento de pausa que posibilita la reflexión y la transformación de patrones de pensamiento, reacción emocional y construcción de sentimientos?

Pasos para guiar a las participantes:

Dibuja un símbolo de tu culpa, un símbolo que englobe de manera amplia cómo vives la culpa. Sabemos que las creencias religiosas y espirituales de tod*s estarán involucradas, sin embargo, ponlas como telón de fondo, piensa en elementos de tu cotidianidad, colores que te evoque la culpa, sabores, climas...

(Para quien facilita es importante tener un entrenamiento en primer respondiente de situaciones emocionales intensas, al igual que saber del contexto de la región, con el fin de no producir acción con daño)

Ahora vamos a dibujar varias veces el símbolo, las primeras dos versiones serán idénticas al símbolo inicial... ahora vas a hacer otra en la que cambie algo, que simbolice la pausa que da la culpa para pensar en el pasado... Ahora vamos a sentir, pensar qué símbolo habla de la culpa que no nos deja dormir... la que nos castiga. Le vamos a cambiar el color, a uno que nos hable sobre la introspección, sobre el aprendizaje, para el futuro, de lo que nos ha generado culpa.



No es necesario ni conveniente compartir en público los símbolos, son propios, son un lenguaje de ti, para ti.

Cerrar este momento con la relajación muscular progresiva y una pausa para refrigerio o para finalizar la sesión.



Ejercicios para el diálogo

Un diálogo entre lo par, lo impar: la diversidad

Duración: 30 o 60 minutos

La longitud varía de acuerdo con el tiempo destinado a cada paso.

Objetivo: Generar una reflexión sobre las potencialidades y desafíos de los diálogos entre actorías semejantes, opuestas y desde diversos puntos de tensión.

Materiales: PDF interactivo o papel y marcadores (presencialmente tenerlos disponibles, si se participa lo que tenga en el lugar donde se conecte a la reunión virtual).

Iniciar con una reflexión colectiva a través de dibujo de lo simple (tamaño, color, etc.) de cómo entendemos lo par y lo impar en la cotidianidad.

Unir todos los dibujos y reflexionar sobre cómo en ellos se ve la diversidad.

Generar formas geométricas, siendo cada una de ellas una actoría de la seguridad (incluyendo al grupo como actoría).

Definir colectivamente una problemática ligada a la seguridad que afecte especialmente a las mujeres.

Pensar, partiendo de la forma que se le dio a cada actoría, qué ve y que no ve de la problemática y de caminos posibles.

Reconocer desde esas limitaciones e intuiciones cómo se configura el sistema para buscar una solución.

Transformar el sistema dándole herramientas a cada actoría, puede ser una punta de más a un cuadrado o una punta roma al triángulo. Seguir usando en todo momento el simbolismo geométrico elegido y transformarlo sin homogeneizar las formas.

Punto ciego

Duración: 15 o 30 minutos

La longitud varía de acuerdo con el tiempo destinado a cada paso.

Objetivo: Construir una experiencia sensorial que permita entender el concepto del punto ciego.

Materiales: cinta pegante (con pegamento suave) y hojas de papel. En la virtualidad solo son necesarias las hojas de papel.

Intentar mirar lo que hay detrás de un*.

Poner los papeles a lado y lado de la cabeza, asegurándose de obstaculizar la vista lateral.



Jugar en el espacio manteniendo los papeles en la cabeza.

Cortarle formas a los papeles que simbolicen el conocimiento elementos que mi lugar situado no me posibilita, pero escuchar a otros/as y aprender de sus experiencias me abre la mirada.

Generar una reflexión sobre cómo el punto ciego lleva a reconocer que tenemos que abrir la mirada a puntos que no son visibles desde el lugar situado.

Comunicación asertiva (Ciase, 2020)

Duración: 10 o 20 minutos

La longitud varía de acuerdo con el tiempo destinado a cada paso.

Objetivo: Generar, a través de la voz, conciencia colectiva e individual sobre lo que transmite la voz en situaciones de riesgo o que buscan garantizar la seguridad.

Cada persona hará el sonido de cada una de las vocales. Teniendo en cuenta la forma en la que se usa la boca para pronunciar esa letra y el tono que produce, se dirán diferentes frases, mostrando la relación del tono con el contenido e identificando cuándo un tono es absurdo para un contenido específico.

A- Convocar a espacios colectivos, al hacer en junta. Es un sonido que genera una reacción de escucha activa y provoca respuestas físicas ligadas a la alegría. Puede ser usada para convocar espacios para imaginar caminos para la seguridad, para contar acciones que funcionan para vivir segur*s.

E- Se relaciona con la precaución, para tener presente aquello que puede ser un riesgo, habla sobre la atención plena en una situación. Por ejemplo, la puede utilizar una persona en un local para hablar del posible riesgo de ladron*s: “Mantengan a la vista sus pertenencias en todo momento”.

I- Se relaciona con la alerta, con el riesgo inminente. Debe ser utilizada para situaciones en las que se necesita ayuda inmediata. Si se usa de manera continua genera des-sensibilización en el entorno y ya no se responde a la llamada de ayuda/auxilio.

O- Es un sonido que atrae la atención y acompaña. Por ello, tiene dos formas de uso: puede ser utilizado para envolver otras voces en un espacio y lograr la atención de un grupo. O, en el momento de acompañar o contener a una persona, en privado, o lejos del grupo, se usa para hacerle entender, con el sonido, que tienen toda nuestra atención, que estamos para él/ella/elle/elli.

U- Se utiliza para mostrar molestia, es como ladrar. Si se usa de manera continua genera des-sensibilización en el entorno, reduciendo la respuesta a estados emocionales ligados al enfado.

El camino de la curiosidad

Duración: 20 a 40 minutos

La longitud varía de acuerdo con el tiempo destinado a cada paso.

Objetivo: Generar una experiencia sensorial que permita poner en disposición para la curiosidad sobre la experiencia del otro/a/e.



Materiales: PDF interactivo o cintas de colores y objetos sensoriales.

Construir un laberinto con múltiples caminos, en el que se vaya encontrando elementos sobre lo que otros/as piensan de la seguridad (otras organizaciones, las Fuerzas Policiales, las comunidades negras, las comunidades indígenas, l*s jóvenes, las mujeres, etc.)

Invitar a las personas a andar el laberinto, buscando los caminos rectos y los más complejos, y a reflexionar sobre lo que sienten en el cuerpo cuando se abren a la curiosidad.

¿Transformamos un conflicto? (Serapaz)

Duración: 20 o 40 minutos

La longitud varía de acuerdo con la metodología escogida por los equipos.

Objetivo: Generar una reflexión, desde el lugar situado de cada organización, en torno a la transformación de los conflictos, reconociendo posibles caminos, tensiones, y desafíos.

Materiales: Usar la(s) metodología(s) de transformación de conflictos que sea propia de cada organización.

A partir del libro de casos de Jass (disponible en la carpeta)

<https://docs.google.com/document/d/1j1WfZqcICTCCELYAF6ziflnqpvxY3yCUpoqimpSgwH4/edit?usp=sharing>

Diverso, intercultural y transcultural

Duración: 20, 40 o 60 minutos

La longitud varía dependiendo de la cantidad de conceptos (1, 2 o 3) sobre los que se hace la reflexión sobre seguridad.

Objetivo: Reflexionar sobre los conceptos “diverso”, “intercultural” y “transcultural” y cómo estos generan desafíos para la seguridad.

Materiales: PDF interactivo o impreso y elementos orgánicos

Definir colectivamente cada uno de los conceptos.

Imaginar cómo se puede usar uno de los conceptos para comprender las necesidades diferenciales de seguridad, hacer una lista colectivamente.

Tener en cuenta que todos los conceptos se relacionan con la mirada interseccional.

A partir de la lista, pensar en dos elementos que brindan seguridad y dos que pueden implicar riesgos para personas específicas.

Imaginar cómo le dirían a la autoridad responsable que es necesario tener este concepto en cuenta, a partir de los ejemplos. Usar la metodología del ascensor utilizada en entornos de incidencia. Escoger tres personas del grupo para hacer una representación.



Ejercicios para la construcción de paz

La paces (Ciase 2016)

Duración: 20 o 40 minutos

La longitud depende de si se incluye o no la reflexión para identificar la forma para materializar a través del cuerpo.

Objetivo: Generar un espacio de reflexión corporal o gráfica sobre lo que implica la materialización de diversas concepciones de paz.

Materiales: PDF interactivo o impreso y elementos orgánicos.

Crear grupos.

Generar una reflexión colectiva de cómo se podría expresar cada uno de estos conceptos de la paz.

Representar o dibujar cada una de las paces.

Utilizar las siguientes imágenes como punto de partida para conversar sobre el significado de cada una de estas concepciones de la paz.

Imaginar acciones con la que ese tipo de paz se podría materializar, teniendo en cuenta las seguridades.



El límite cuidador

Duración: 10 minutos

Objetivo: Explorar, desde el cuerpo, la idea de resistencia, ligada a la intención que no cae en la fuerza masculinizada, ni se engancha en la violencia propuesta por la otredad.

Presencial- La mano que no se dobla (Ciase, 2015)

Experimentar, en parejas, con la sensación/ idea de la fuerza y con la capacidad de la intención, es decir, de la resistencia.

Primero una de las personas participantes hará fuerza con el brazo, como se muestra en la foto, haciendo toda la fuerza posible para que su compañera no lo logre doblar. ¿Qué sucede? ¿Se dobla?



Luego, relajará el hombro, el codo y apuntará hacia una pared, dibujo o ventana que elija, como se muestra en el dibujo.



Respirará y no se enganchará en la fuerza que la otra aplica en el brazo.

¿Qué sucede? ¿De dónde viene esa gran resistencia? De la intención.

Luego, cambiarán de roles y volverán a hacer el ejercicio. ¿Qué sentimos sobre la intención?

Para la versión virtual usar el video y pedirles a las personas que lo hagan como tarea con sus familias y reflexionar en la siguiente sesión.



Ejercicios para la mediación

Mediar un encuentro

Duración: 40 o 60 minutos

La longitud varía de acuerdo con el tiempo dedicado a cada paso.

Materiales: de acuerdo con la metodología específica de cada organización.

Iniciar con el análisis de *Situada en flor*.

Reconocer cómo el lugar situado tiene un papel en la mediación.

Enseñar, a partir de allí, el método de mediación de cada organización paso a paso a partir de un caso ligado a la seguridad en el ámbito familiar y/o comunitario.

Cadena de incidencia segura

Duración: 20 o 40 minutos

La longitud varía de acuerdo con el tiempo dedicado a cada paso.

Objetivo: Reflexionar colectivamente sobre la importancia de construir cadenas de incidencia para posicionar miradas no tradicionales de la seguridad, con énfasis en las voces de las mujeres y en su diversidad.

Cuando hablamos de incidencia solemos ponerles una jerarquía de los diferentes ámbitos, desde una mirada de arriba a abajo (lo

global es más importante que lo local). En cambio, desde el lugar situado cada persona puede realizar un ejercicio de incidencia que es fundamental, y al encadenar la acción en todos los ámbitos, esa cadena se mueve como un motor, generando movimiento de cambio.

Ese motor pasa por cada lugar de acuerdo con el contexto. Pero, cuando no hay incidencia se queda quieto. Si no hay una interrelación, un movimiento dinámico y concertado de movimiento social, de mujeres, el sistema no se mueve. Si tienen presión desde múltiples ámbitos. Se tiende a subvalorar lo local aunque es la vida cotidiana, todo el resto del sistema se mueve para que lo local se mueva y porque lo local se mueve.

En esta cadena los *diálogos multi-actorales* son fundamentales, ya que estamos hablando del diferente, con quien es diferente. Si no logramos crear nuevos pactos de lectura entre un*s y otr*s, ese nuevo contrato de relación, no lograremos transformar el sistema para dialogar y generar incidencia con y en quienes detentan mayores niveles de poder.

Construir grupos e invitarlos a deconstruir la idea de *dar papaya* (Salamanca, 2017) para recuperar la noción positiva de comprender la oportunidad.

Explicar el concepto de incidencia y de cadena de incidencia.

Generar una lista de oportunidades para incidir en todos los niveles a partir de propuestas de miradas alternativas de la seguridad.

Imaginar acciones en cada uno de los niveles, con énfasis en cómo se articulan estas acciones y cómo se rompe la idea de jerarquía en la que la incidencia global es más importante que la local.

Herramientas

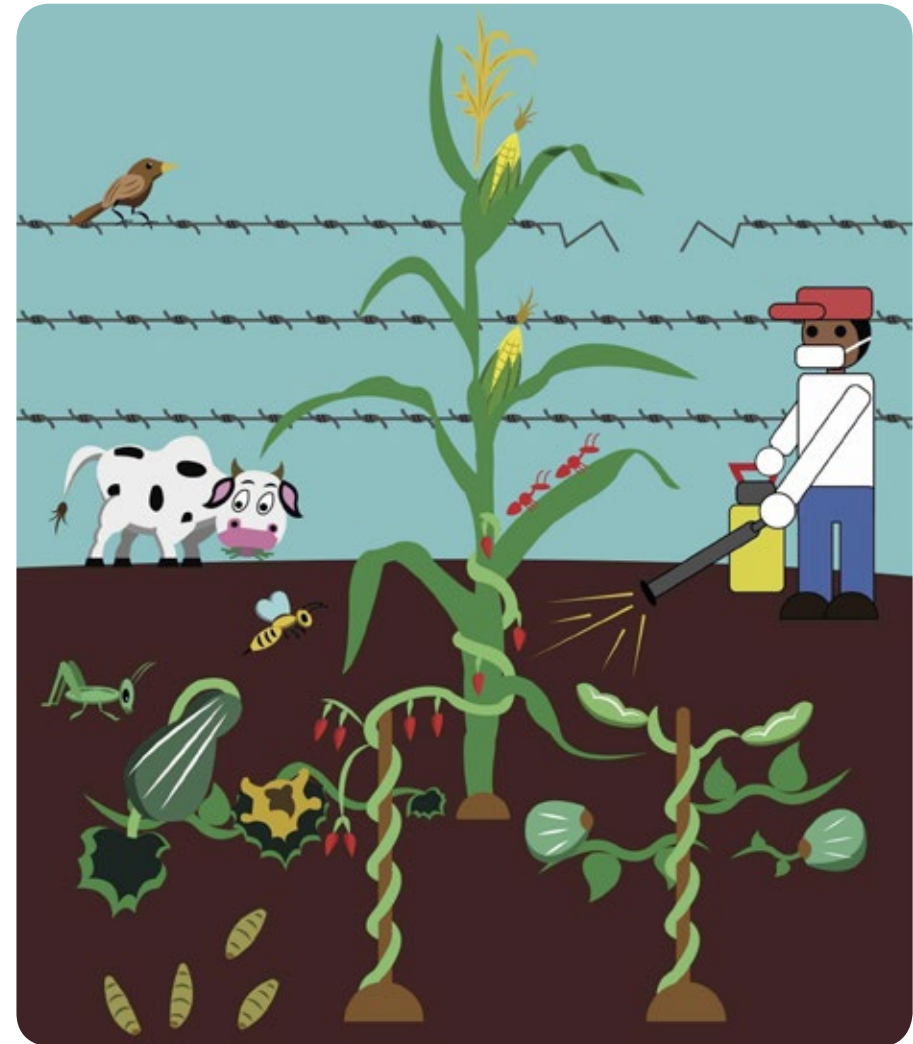
Un plan de protección (Serapaz)

Duración: 30 o 45 minutos o 1 hora

La longitud depende de si se realiza de manera individual, en grupos o en plenaria.

Objetivo: Generar una reflexión sobre las amenazas y vulnerabilidades a partir de la metáfora de la milpa/ pancoger y las acciones de protección necesarias, entendiendo la protección como barrera.

Identificar, individualmente, en grupos o en plenaria, qué factores implican riesgo y qué podrían hacer para proteger la cosecha de cada uno de ellos.





Un plan de cuidado (Serapaz)

Duración: 40 minutos
o 1 hora

La longitud depende de si se realiza de manera individual, en grupos o en plenaria.

Objetivo: Generar una reflexión sobre el cuidado a partir de la metáfora de la milpa/ pancoger y sobre las maneras en las que la seguridad está compuesta por protección y cuidado.



Se recomienda hacer el plan de protección y cuidado con el mismo grupo para aprovechar la articulación de las actividades.

Identificar, de manera individual, en grupos o en plenaria, qué se podría hacer con el cultivo, la persona y la vaca para cuidarlos a largo plazo y lograr una seguridad multidimensional.

Mapa del cuerpo del Policía, qué le exijo a quien

Duración: 1 hora

Materiales: PDF interactivo o papel y marcadores (presencialmente tenerlos disponibles, si se participa lo que tenga en el lugar donde se conecte a la reunión virtual).

La metodología del mapa del cuerpo, que se ha utilizado usualmente en procesos de mujeres sobre las vivencias que se expresan en el cuerpo, se utilizará para pensar al otro, en este caso, al/a la policía.

En grupos, se realizará un mapa del cuerpo del/a Policía que se centre en los prejuicios

que se tiene sobre ellos/ellas, haciendo énfasis en el miedo que producen, las experiencias pasadas y los relatos sobre sus accionar. Se socializará para identificar los elementos compartidos y las visiones particulares.

Posteriormente, se realizará un mapa que refleje: cómo sería/es un policía que garantice la seguridad de las mujeres:

Enfatizando en los siguientes aspectos:

- La forma de trato- en las manos y los pies
- Lo que piensa- en la cabeza
- Lo que siente- en el pecho
- Lo que imagina - en los ojos y la cabeza
- A lo que se compromete- en la panza
- La manera en la que entiende la prevención, atención y protección en caso de VBG- en diversas partes del cuerpo.

El mapa de cada grupo reflejará las opiniones de todas sobre lo que esperan de la policía.

Autocuidado, qué me dice el cuerpo (Jass)

Duración: 10, 20 y 40 minutos

La longitud varía de acuerdo con el tiempo dedicado a cada paso.

Objetivo: Reconocer que el cuerpo tiene la capacidad de recordar, más allá de la mente, nuestras experiencias y es el vehículo de nuestra existencia.

Materiales: Imagen

A partir de la imagen, invitar a la reflexión sobre cada componente, y la manera en las que se expresan en el propio cuerpo.



https://justassociates.org/sites/justassociates.org/files/el_territorio_en_clave_de_nosotras_o.pdf

Finalizar con un espacio de autocuidado.



Cura (ICIP)

Duración: 30 o 60 minutos.

La longitud depende de si se hace solo el ejercicio de definición o si se continúa con las acciones.

Objetivo: Identificar formas concretas, contextualizadas al lugar situado compartido, para fomentar la noción de Cura y sus componentes.

Crear tres grupos, cada uno de ellos definirá una de estas nociones:

- Curiosidad
- Respeto
- Autocrítica

Presentar las definiciones en plenaria.

Pedir a cada grupo que identifique acciones individuales para hacer realidad una de las nociones definidas por otro grupo.

Presentar las acciones en plenaria.

Pedir a cada grupo que identifique acciones colectivas para hacer realidad una de las nociones definidas por otro grupo. Cada grupo debe identificar acciones colectivas de una de las nociones diferente a la que definió y sobre la que identificó acciones individuales.

Presentar las acciones en plenaria.

Automonitoreo de las emociones (Ciase 2020)

Este ejercicio es complementario y aquí se incluye un resumen, pero se recomienda consultar las guías complementarias.

El automonitoreo de las emociones es una herramienta para reconocer las emociones que experimentamos y las necesidades que las motivan. Es una herramienta que nos permite conocernos mejor.

El automonitoreo emocional ayuda a movilizar el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para saber qué sentimos, cuándo lo sentimos y qué nos hace sentirlo. Es decir, nos permite pensar qué desencadena aquello que sentimos, comenzar a saber- en la conciencia- cómo experimentamos cada emoción, cuándo es una señal de alarma, cuándo es una señal de alerta o cuándo es un llamado para seguir haciendo lo que se está haciendo, pero partiendo de la pregunta sobre cómo hacerlo con mayor conciencia.

La forma en la que aprendemos de las emociones es a través de su gestión. El automonitoreo emocional es el primer paso para la gestión de las emociones, es la ruta para identificarlas y hacernos conscientes de nuestras necesidades.

Qué requieres para automonitorear las emociones:

- Tiempo y concentración.
- Estar relajad* y atent*. Puedes usar una técnica como la relajación muscular progresiva u otra estrategia que te permita relajar el cuerpo sin dormirte.

- Conciencia. El automonitoreo de las emociones requiere tener conciencia de las maneras en las que nuestro cuerpo nos habla y de los espacios que requerimos para observar lo que sentimos y lo que necesitamos.
- Un lugar lo más silencioso posible o un lugar que te brinde tranquilidad.
- Poner el celular en modo *no molestar*.
- Observar las sensaciones que tienes en tu cuerpo ahora y las ideas que tienes en relación con esa sensación. Observa sin juzgar. Piensa en otros momentos emocionales que hayas tenido recientemente, ¿qué sensaciones hay en el cuerpo?, ¿qué estabas pensando?
- Un lápiz o un esfero/lapicero y una copia del formato de mapa emocional para registrar lo que observaste.
- Un vaso de agua o una bebida caliente que te guste.

Consulta el documento *Vitrina de emociones. Guía para el auto-monitoreo emocional* si quieres realizar la metodología completa.

Automonitoreo de la seguridad

Este ejercicio es complementario y aquí se incluye un resumen, pero se recomienda consultar las guías complementarias.

Este ejercicio consiste en observar algo que ocurre en nosotras; podemos automonitorear nuestra tasa cardiaca tomando las pulsaciones del corazón durante un minuto o la cantidad de sueño tomando nota de la hora en la que nos dormimos y en la que nos despertamos. Se recomienda que las personas que tienen diabetes o riesgos relacionados con la glucosa que compren un medidor de glucosa y se auto-monitoreen todos los días.

Esta herramienta tiene una finalidad inicial de individualizar la vivencia de la seguridad, reconociendo lo que nos alerta, lo que produce miedo, pero a la vez lo que genera cuidado y protección.


Los factores son fenómenos concretos que impiden o posibilitan el sentir*s segur*s y a salvo. Pueden ser internos o externos.

Factores de riesgo: son aquellos fenómenos que imposibilitan las libertades en el marco de un Estado de derecho y el sentirnos segur*s, tranquil*s, seren*s y con confianza en nuestros entornos próximos y lejanos. Los hemos diferenciado como: inminentes, de corto plazo, de mediano plazo y de largo plazo.



Referencias

- Asamblea general consejo de seguridad de las Naciones Unidas. (2008, 23 de enero). Seguridad, paz y desarrollo: el papel de las Naciones Unidas en apoyo de la reforma del sector de la seguridad. https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/62/659&referer=/english/&Lang=S
- Benavides, J. (2019). Transformaciones del conflicto armado y conflictividades sociales en San Andres de Tumaco. https://www.cinep.org.co/publicaciones/PDFS/20190928_Transformaciones-ConflictoTumaco.pdf
- Bertrand, M., Monterrosas, E & Oliveira, I. (2014). Programa de Asesorías en Seguridad y Protección para Personas Defensoras de Derechos Humanos – Guía de Facilitación. Brigadas internacionales de paz. https://pbi-mexico.org/fileadmin/user_files/projects/mexico/images/News/Reducido_GuiaFacilitacion.pdf
- Blazquez Graf, N et al. (2010). Investigación feminista: epistemología, metodología y representaciones sociales. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/ceiich-unam/20170428032751/pdf_1307.pdf
- Bradley, A & Lopez, M. (2017). Haciendo que el Cambio sea una Realidad. http://www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2019/09/2017CambioRealidadRepensandoProteccionDefensorasMesoamerica_JASS.pdf
- Bulla, D., Henao-Izquierdo, L. & Merchán, J. (2020). Aprendizajes sobre procesos de diálogo y negociación en Colombia. https://www.cinep.org.co/publicaciones/PDFS/20200716_AprendizajesMediacion.pdf
- Centro de Investigación y Educación Popular — CINEP. (2015). Guía para Cuidadores de la Paz. <https://www.cinep.org.co/publicaciones/PDFS/20151002.cuidadorespaz.pdf>
- Centro de Investigación y Educación Popular — CINEP. (2019). Datapaz. (informe nro. 4). 20190719_datapaz_4.pdf (cinep.org.co)
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social y Económica & Conciliation Resouces. (2014). Mujeres construyendo paz en lo glocal. Documentación de propuestas existentes sobre Mujeres, Paz y Seguridad en el ámbito internacional.
- CIASE — Corporación de Investigación y Acción Social y Económica. (2016). Jóvenes constructoras de paz.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social (2017a). Entre arroyos, ríos y mares. batería de indicadores de seguridad para las mujeres en Colombia.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social (2017b). Un Viaje hacia el encuentro compartido- Un Caja de Herramientas. Preparando el equipaje, Cuadernillo 1.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social (2017c). Un Viaje hacia el encuentro compartido - Un Caja de Herramientas. Un viaje compartido, Cuadernillo 2.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social (2017d). Un Viaje hacia el encuentro compartido - Un Caja de Herramientas. En el Viaje, Cuadernillo 3.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2017e). Cuadernos de seguridad, una mirada desde las mujeres.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2017f). Metodología consultas. Crear espacios de diálogo sobre seguridad para mujeres de las zonas especiales.

- 
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2018). Trascender el largo camino. Recomendaciones de seguridad para las mujeres rurales.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2019). Andares en el largo camino. Seguridad para las mujeres en Colombia, una apuesta situada. Recomendaciones para actorías estatales y no estatales.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2019). Vitrina de emociones. Guía de automonitoreo emocional
- Comisión de derechos humanos del Distrito Federal. (2010). Desaparición forzada: un crimen de impunidad y olvido. Defensor, 3. https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2014/05/dfensor_04_2010.pdf
- Contreras Hernández, Paola & Trujillo Cristoffanini, Macarena (2017). Desde las epistemologías feministas a los feminismos decoloniales: Aportes a los estudios sobre migraciones. Athenea Digital, 17(1), 145-162. <http://dx.doi.org/10.5565/rev/athenea.1765>
- Escuela de Paz Jtatic Samuel. (2020). Análisis y estrategia manual para la transformación positiva de conflictos. https://issuu.com/iavevitores/docs/manual_tpc_serapaz
- Espinosa-Miñoso, Y. (2014). Una crítica descolonial a la epistemología feminista crítica. El Cotidiano, 184 [7-12]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=325/32530724004>
- Fundar., MPJD & SeraPaz. (2014). Presentación de información en el marco de la adopción de la lista cuestiones en la Sesión del Comité Contra las Desapariciones Forzadas 15-26 de septiembre de 2014. (Informe NRO.1). Fundar. https://www.fundar.org.mx/mexico/pdf/Informe%20Final%20CED_MEXICO_fundar_serapaz_mpjd.pdf
- GPPAC. (s.f). Escuela de paz: Construir paz desde el abordaje de la conflictividad social en México. <https://www.gppac.net/files/2019-12/Escuela%20de%20Paz.pdf>
- GPPAC (2019). Peace Education Webinar: Peace Education in Mexico [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=SvivrkmvGI>
- Herbolzheimer, K. (2019). La gestión del desacuerdo. El món de dem. <https://www.icip.cat/es/opinion/la-gestion-del-desacuerdo/>
- ICIP — Institut Català Internacional per la Pau (2018). La seguridad en el siglo XXI, desde lo global a lo local. ICIP Reserch, o6. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/183828/Comins_Martinez_ICIP%20Research_o6.pdf?sequence=1&isAllowed=
- ICIP — Instituto Catalán Internacional para la Paz. (2019a). Diálogo en sociedades polarizadas. Por la paz, 36. <https://www.icip.cat/perlapau/es/articulo/dialogo-en-sociedades-polarizadas/>
- ICIP — Instituto Catalán Internacional para la Paz. (2019b). México: trazando oportunidades por la paz. Por la paz, 37. <https://www.icip.cat/perlapau/es/articulo/mexico-trazando-oportunidades-por-la-paz/>
- ICIPtube. (2020, 21 de mayo). Resistencias y estrategias glocales [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=99aO4qDitDw&list=PLnRJUy9WU-3BNorbvUEaUzYum9Opooe3p&index=3>
- ICIPtube. (2020, 29 de junio). América Latina: Contra las violencias, cultura transformadora [Archivo de video]. https://www.youtube.com/watch?v=SWMrzl4e5_o
- ICIPtube. (2020, 8 de mayo). Covid Impacts on Peace and Security: Zaina Erhaim, Institute of War and Peace Reporting, Syria [Archivo de video]. https://www.youtube.com/watch?v=vlfdBalGnJM&list=PLnRJUy9WU-3AyMIUo8d9F5mIVgVlgo_Bd&index=1
- ICIPtube. (2020, 14 de mayo). Nuevos paradigmas de seguridad [Archivo de video]. https://www.youtube.com/watch?v=7oWb_alz1yU&list=PLnRJUy9WU-3BNorbvUEaUzYum9Opooe3p
- JASS — Just Associates. (2018a). Desafíos y propuestas para el fortalecimiento de los programas de reubicación temporal para personas defensoras. Una mirada feminista desde la experiencia del estado español. https://www.justassociates.org/sites/justassociates.org/files/esp_reubicacion_defensoras.pdf
- JASS — Just Associates. (2018b). El territorio en clave de “nosotras”. https://justassociates.org/sites/justassociates.org/files/el_territorio_en_clave_de_nosotras_o.pdf



- JASS — Just Associates. (2018, 17 de septiembre). Poder y Protección: #3 - Los Movimientos Importan [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=NLh1fNgWFUA#action=share>
- JASS — Just Associates. (2020, 22 de junio). Autocuidado para el bienestar de Mente-cuerpo-Corazón JASS [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=Z9iocXHI4Ds>
- JASS — Just Associates. (s.f). Poder y protección Defendiendo derechos en contextos hostiles. JASS y Fondo Mundial para los Derechos Humanos. <https://www.jass-fghr.org/poder-y-proteccion>
- JASS — Just Associates. (2012). Diccionario de la transgresión feminista. https://www.justassociates.org/sites/justassociates.org/files/diccionario-de-la-transgresion-feminista_o.pdf
- Kaufman, L. (13 de enero de 2012) Cómo relajar los hombros - Movimiento Inteligente TV con Lea <https://www.youtube.com/watch?v=KTVI-zXoaiD4> Youtube
- López, M & Bradley, A. (2017). Repensando la protección, el poder y los movimientos: Análisis y experiencias desde las defensoras en Mesoamérica. Haciendo que el cambio sea una realidad, 6. https://www.justassociates.org/sites/justassociates.org/files/mch6_repensando_la_proteccion_el_poder_y_los_movimientos_o.pdf
- Martín, María. (2016). El enfoque de género en la protección a defensoras de derechos humanos: Las experiencias de México y Honduras. JASS. https://justassociates.org/sites/justassociates.org/files/el_enfoque_de_genero_en_la_proteccion_a_defensoras_de_derechos_humanos_las_experiencias_de_mexico_y_honduras_logos_una_pag_interactivo.pdf
- Martínez, S. (2019, 27 de noviembre). Nuevos diálogos de seguridad. Pikara. <https://www.pikaramagazine.com/2019/11/nuevos-dialogos-de-seguridad/>
- Miller, V., Arce, M & Lopez, M. (2020). Caminando más seguras, saberes para nuestra protección. JASS. https://www.justassociates.org/sites/justassociates.org/files/caminando-mas-seguras-manual_v1.1.pdf
- ONU mujeres. (2012). Manual de consulta de ONU Mujeres sobre las Mujeres, la Paz y la Seguridad: Resumen del contenido. Entidad de las naciones unidas para la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.
- Proyecto Asir Saba & Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2019) Tantas gotas, todos los reflejos.
- Romo, P & Smeets, M. (2014). Inclusivity in Mediation Processes: Lessons from Chiapas. MSN, 6. MSN <https://css.ethz.ch/content/dam/ethz/special-interest/gess/cis/center-for-securities-studies/pdfs/MSN%20Discussion%20Points-6.pdf>
- SeraPAZ — Servicios y asesoría para la paz. (2014, 22 de abril). Video: Transformación positiva de conflictos. Serapaz en Rompeviento TV 31/3/14. <https://serapaz.org.mx/video-transformacion-positiva-de-conflictos-serapaz-en-rompeviento-tv-31314/>
- SeraPAZ — Servicios y asesoría para la paz. (2014, 7 de enero). GPPAC y la construcción de paz en México. Serapaz en Rompeviento TV. 23/12/13. <https://serapaz.org.mx/gppac-y-la-construccion-de-paz-en-mexico-serapaz-en-rompeviento-tv-231213/>
- SeraPAZ — Servicios y asesoría para la paz. (2018, 10 de agosto). Términos de referencia de la evaluación a los proyectos: 2012.0384.G/L-MEX-2016-0131. https://serapaz.org.mx/wp-content/uploads/2018/09/PROPUESTA_TDR_EVALUACION_cajustes_040918.pdf
- SeraPAZ — Servicios y asesoría para la paz. (s.f). Procesos emblemáticos. <https://serapaz.org.mx/casos-emblematicos/>
- Serrano, A et al. (s.f). Sociedad Civil y Construcción de Paz 2018-2019. <https://www.cinep.org.co/Home2/component/k2/717-la-sociedad-civil-en-la-construccion-de-paz.html>
- Urrutia, P., Vilellas, A & Villeas M. (2020). Seguridad feminista. (informe nro 16). Instituto catalán internacional para la paz. http://icip.gencat.cat/web/.content/continguts/publicacions/documents_i_informes/informes_2020-16.pdf
- Van der Kolk, B. (2015). El cuerpo lleva la cuenta. Editorial Eleftheria.
- WeRisse. (s.f). Home. <https://werise-toolkit.org/>



ICIP
INSTITUTO
CATALÁN
INTERNACIONAL
PARA LA PAZ

