

PRESENTACIÓN DEL APARTADO METODOLOGÍA:

En este apartado encontrarás una serie de Cartas Descriptivas acompañadas de materiales necesarios para su desarrollo que pueden ayudarte a trabajar con otros grupos, organizaciones o colectivos el autocuidado, cuidado colectivo y sanación. Te invitamos a que las conozcas, repliques o adecues con la finalidad de seguir compartiendo saberes y experiencias en torno a estos temas.

PRESENTACIÓN DE ESTA CARTA DESCRIPTIVA EN PARTICULAR.

El autocuidado, cuidado colectivo y sanación son parte de una estrategia más amplia que hemos llamado Protección Integral Feminista (PIF) y que definimos como una propuesta teórica-metodológica que, desde una mirada feminista y una intervención holística, apunta a la protección de las personas y organizaciones que se dedican a la defensa de los derechos humanos. Constituye una respuesta al contexto general de violencia y condiciones de vulnerabilidad y precariedad en las que tiene lugar la defensoría, visibilizando y atendiendo los riesgos e impactos diferenciados por la condición de género, que afectan especialmente a las mujeres. Consiste en la implementación de un conjunto de estrategias que, centradas en el cuerpo, alcanzan los diferentes ámbitos en los que participa la persona u organización defensora, con miras a garantizar la integridad física, pero también el bienestar interior, a la vez que transformar los contextos que posibilitan el activismo, a nivel social, cultural, político y legal (Consortio Oaxaca, 2020)

Por ello, acá te dejamos una carta descriptiva de cómo nosotras hemos compartido con otras colectivas qué es y qué herramientas es posible utilizar en el marco de la PIF.

“Talleres de protección integral feminista: Autocuidado, seguridad física y digital”¹

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer medidas de protección con visión de feminista a mujeres de colectivos de familiares de personas desaparecidas e identificar buenas prácticas y necesidades para su seguridad y autocuidado.

Objetivos específicos:

¹ Diseñamos este taller en 2018 y está dirigido a mujeres familiares de personas desaparecidas.

- 1) Elaborar diagnóstico vivencial sobre situación de riesgo en que se encuentran.
- 2) Identificar fortalezas y retos en materia de seguridad física, seguridad digital, autocuidado y cuidado colectivo.
- 3) Compartir herramientas básicas de protección integral feminista.

Participantes: 20 mujeres familiares de personas desaparecidas en cada taller/estado

DÍA 1.

Horario	Actividad	Objetivo	Técnica	Materiales
30 min	Registro y entrega de materiales	Tener la lista de cuantas personas asisten.	Ayudar a las participantes para inscribirse	Formato de registro
30 min	Inauguración	Dar la bienvenida a participantes	Dan un saludo y exponen los motivos por los cuales las convocaron al Taller	Personalizadores
60 min	Ritual de inicio	Integración de participantes en espacio seguro y compartido	Vivencial. Construir un mandala donde se agrupen los nombres de una persona que les cuidó, el de la defensora y el de su familiar desaparecido, se forma una flor y en el centro van velas, se adorna con semillas y flores frescas	Flores Velas Pétalos de papel Hierbas(romero,albaha,ruda)
60 min		Exponer objetivos del taller y presentación de facilitadoras	Exposición	

	<p>Diagnóstico vivencial sobre diversos riesgos:</p> <p>Mapa del Cuerpo</p> <p>Tlayuda de la protección</p>	<p>Identificar malestares en el cuerpo de manera individual (físicos y emocionales)</p>	<p>Mapa corporal</p> <p>Fantasía guiada de viaje por el cuerpo</p> <p>Dibujan en la silueta zonas de malestar con rojo y de fortaleza y bienestar con azul. Momento para observar las siluetas puestas en los cuerpos de cada defensora. Luego equipos pequeños identifican las similitudes y con papelitos anotan palabras “clave” de la reflexión. Se presenta en plenaria</p>	<p>Silueta del cuerpo en papel² bond carta.</p> <p>Bicolores</p>
		<p>Identificar cómo está su protección en diversos ámbitos de su hacer cotidiano</p>	<p>Centrado en seguridad física y digital</p>	<p>Hoja bond con un círculo de diversos ámbitos de la protección</p>
90 min	Comida			
30 min	<p>Dinámica para después de la comida</p>	<p>Reactivación</p> <p>Construyendo tu lugar seguro-polaridades</p>	<p>Ejercicio Capacitar Swiching</p>	<p>Tarjetón³</p>
60 min	<p>Cuerpo Colectivo</p>	<p>Identificar de los impactos ubicados de manera personal en la mañana y hacer un mapeo grupal (en seguridad física, seguridad digital y autocuidado)</p>	<p>Silueta de tela/cuerpo colectivo</p>	<p>Silueta de tela</p> <p>Tarjetas de colores</p> <p>Spray adherible</p>
30 min	Receso			

² En adjunto encontrarás una propuesta de silueta pero si no te sientes identificada con ella puedes dibujar una con la que te sientas cómoda.

³ Los tarjetones son fichas en adjunto que puedes revisar y utilizar según te va indicando está carta descriptiva.

60 min	Mapeo de fortalezas a nivel individual y colectiva	Mapeo de las fortalezas que tienen frente a los riesgos que enfrentan cotidianamente a nivel individual y colectivo (en seguridad, seguridad digital y autocuidado)	Expositiva Narrativa	Matriz impresa ⁴ Lapiceros
60 min	Dinámica de cierre del día – masaje de pies	Conectándonos con nuestros pies como herramienta de movilidad permanente, mediante un masaje colectivo de	Vivencial. Masaje de pies personal y en parejas. Evocando su caminar en la vida y en la búsqueda de sus familiares. Evocando el arraigo en la vida y en sus pies como guías.	Tinas Agua caliente Esencias Toallas Café usado con aceite de oliva para dar masaje

DÍA 2.

Horario	Actividad	Objetivo	Técnica	Materiales
30 min	Inicio de sesión	Integración	Ejercicio Dinámica sobre el ser feminista, y prejuicios (¿con qué animal te identificas?)	Tarjetas lapiceros
60 min	Mapeando impactos del día anterior	Recuento significativo del día anterior. Cómo te sentiste ayer en la noche, cómo te sientes hoy (escribir en una tarjeta un poema, carta a una amiga, etc.)	Narrativa Expositiva	Tarjetas Lapiceros
60 min	Analizar fortalezas y retos sobre protección integral	Hacer una reflexión colectiva sobre los hallazgos del día anterior, a efecto de ir preparándolos para la adquisición de herramientas	Plenaria Expositiva	Papelografos plumones
30 min	Receso			

⁴ Consulta está matriz en los materiales de apoyo.

30 min	Exposición sobre Protección Integral Feminista ⁵	Compartir conceptos y reflexiones sobre la protección integral con enfoque feminista Las cinco dimensiones de la protección: física, mental, energética, emocional y espiritual Individual-Colectiva.	Expositiva Participativa	Computadora Proyector Papelografo Plumones
60 min	Adquiriendo Herramientas prácticas para la protección Integral	Aprender a respirar para la concentración, para relajar y para afrontar el miedo	Participativa Vivencial Respiración alternada Sostener el cuerpo Respiración abdominal	Tarjetón de ejercicios
90 min	Comida			
30 min		Reactivación con ejercicios de respiración	Participativa. Las defensoras dirigen los ejercicios aprendidos en la parte anterior	Esencias de hierbas
60 min		Dialogando con el cuerpo, los órganos y las emociones	¿Dónde se alojan las emociones no desahogadas? Órganos: pulmones-tristeza Riñones-miedo Hígado-enojo, ira, impotencia Rodillas-rigidez Aparato digestivo-dificultad para aceptar y digerir situaciones Estómago-segundo cerebro Expositiva Participativa Vivencial	Tarjetón de ejercicios
30 min	Receso			

⁵ Puedes consultar el power point en los materiales de apoyo.

60 min		La herbolaria. Uso de las hierbas adecuadas para manejo emocional y malestares corporales	Expositiva Participativa Vivencial	Tarjetón de herbolaria

DIA 3.

Horario	Actividad	Objetivo	Técnica	Materiales
30 min	Reconexión con la mujer que está olvidada	Reconectar con nuestro cuerpo y el ejercicio sobre el ejercicio de nuestra sexualidad	Vivencial conversar sobre sexualidad, placer y autocuidado Lectura de poesía erótica	Poema de Carilda Oliver "Me desordeno" Bombones
30 min	Manejo de emociones	Aprender a identificar cómo manejar emociones a través de sus dedos	Expositiva Vivencial y participativa	Tarjetón dedos
60 min	Registro de Incidentes ⁶	Aprender a hacer su registro de los incidentes	Expositiva Participativa	Computadora Proyector Cuaderno especial de incidentes
45 min	Medidas de seguridad para comunicación celular	Entender sobre el espionaje y vigilancia telefónica Instalar alguna medidas de seguridad en su celular (claves, manejo de fotos, contactos, wire)	Expositiva Participativa	Tarjetones wire Computadora Proyector Bolsa-Kit
45 min	Uso de correo Seguro	Aprender a usar correo seguro y contar con correo	Expositiva Participativa	Tarjetones Riseup Computadora Proyector

⁶ En materiales de apoyo puedes encontrar una propuesta para hacer el registro de incidentes.

40 min		Aprender a elaborar Mapa de monitoreo ⁷	Expositiva Participativa Vivencial	Computadora Proyector Papelografo Plumones Cuaderno
20 min	Acuerdos del grupo en materia de protección	¿Qué me llevo? ¿Cómo usare lo aprendido en la capacitación? ¿A qué me comprometo para mi protección?	Participativa	Tarjetas Lapiceros Spray adhesivo Tela Hojas de colores
30 min	Cierre	Hacer un cierre y despedida que les haga sentir la colectividad y reforzar los lazos de alianza en su búsqueda por sus familiares desaparecidos. Círculo con velas en un círculo con una flor deseándolo a su compañera algo y al grupo también.	Vivencial Ritual de cierre del taller	Velas Flores de colores

⁷ Puedes consultar cómo hacerlo en los materiales de apoyo.