



Autocuidado  
yAutodefensa  
paraMujeres  
Activistas

Manual de autoaplicación

Autoría de la segunda edición (2006):  
Marina Bernal

Asesoría y elaboración en  
autodefensa jurídica:  
Andrea Medina

Con la colaboración de:  
Lydia Alpizar, Ana Jetzi Flores,  
Aura Gutiérrez y Renato Osses

Diseño gráfico:  
Jorge Hugo López Vélez

© Artemisa, Grupo Interdisciplinario en Género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos, 2006.  
© Elige, Red de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos, A.C.; 2006



# Agradecimientos

Esta publicación no habría sido posible sin el apoyo generoso de muchas mujeres y activistas que aportaron sus opiniones y experiencias de vida a través de comentarios al proyecto y entrevistas realizadas en el marco de la Conferencia Internacional de Mujer y Salud, realizada en Toronto en el 2003, el Foro Internacional de AWID realizado en Tailandia en el 2005 y el Foro Social Mundial, realizado en Caracas en el 2006; así como retroalimentaciones realizadas a la primera edición del manual o al borrador de esta segunda versión. En particular agradecemos los comentarios de Alejandra Sardá, Alejandra Scampini, Virginia Vargas, Itziar Lozano, Julia Pérez, Margarita Argott, Mónica Alemán, Anahí Russo, Tania Vives, Paula Rojas, Marcela Lagarde e Imelda Marrufo.

También agradecemos a UNIFEM el apoyo financiero brindado para la realización y publicación de esta segunda edición del manual.

# índice

8	Prólogo I
10	Prólogo II
15	Introducción
19	Capítulo I: Reconociendo quién soy
41	Capítulo II: Reconociendo la violencia que enfrentamos
67	Capítulo III: La falta de auto cuidado: una forma de violencia
87	Capítulo IV: Potenciando nuestras fortalezas vitales
121	Capítulo V: Autodefensa
151	Capítulo VI: Recursos
166	Diario de fortalezas vitales
169	Anexo: Antecedentes del proyecto
173	Bibliografía

Prólogo

# Prólogo

Por Alejandra Sardá

Marina Bernal, Artemisa y Elige, nos regalan a todas las mujeres que estamos empeñadas en construir y habitar un mundo en el que quepamos con todos nuestros mundos, este manual imprescindible. Imprescindible para esa construcción apasionada, porque es una invitación a –por una vez- bajarnos de la tribuna, desmontar el brioso corcel desde el que desfazemos entuertos mil, y pasar revista amorosamente al estado de situación de los recursos más fácilmente agotables con los que contamos: nuestros cuerpos, nuestra afectividad, nuestra inteligencia, nuestra creatividad, nuestra espiritualidad ... nosotras.

Es cierto que a muchas, a demasiadas, la palabra “nosotras” nos incomoda. Que las batallas cotidianas contra la discriminación, el racismo, la impudicia de la riqueza y la violencia de la uniformidad nos dejan sin espacio y sin voluntad de ocuparnos de nada que no sea lo urgente. Y que también nos parece egoísta, imperdonable, hasta cobarde, centrarnos en nosotras mismas justo ahora. Pero sucede que, tarde o temprano, los cuerpos escupen migrañas o parálisis, la mujer o el hombre o la persona trans que amamos se va porque se hartó de no vernos más que unas pocas horas por año o cumplimos 70 y descubrimos que en ninguna caja pagan pensiones automáticas por activismo... y entonces nos desmoronamos. En un segundo, para siempre o por un buen tiempo. O seguimos andando, a pura voluntad, deshabitadas dentro de la carcaza.

Un mérito muy particular de este manual es el de nombrar realidades que casi nunca se explicitan, como por ejemplo la distancia que existe entre nuestro discurso sobre los derechos humanos y la justicia social, y la realidad de las prácticas laborales de nuestras organizaciones y espacios de trabajo. Urge reconocernos como trabajadoras, con derechos y obligaciones y –como ya lo hicieron las maestras y las enfermeras, entre otras profesionales- desprendernos de una vez por todas de la retórica del “sacrificio militante” que sólo sirve para justificar formas de violencia que jamás aceptaríamos en una fábrica o en un taller y con las que sin embargo convivimos a diario en ONGs, colectivos y grupos.

Hace pocas semanas, en un seminario de defensoras de derechos humanos que tuvo lugar en México, una increíble activista por el medio ambiente que se llama Celsa dijo –en referencia a la falta de cuidados imperantes entre las defensoras para con sus propios y más personales instru-

mentos de trabajo-“Nosotras mismas estamos violando nuestros derechos humanos”Este manual podría ser una base excelente para escribir la Convención sobre los Derechos de los Cuerpos y las Almas de las Activistas, a suscribir por cada una frente a sí misma.

Entre el egoísmo de ocuparse sólo de la propia carne y el propio capricho, y el supuesto altruísmo que se ocupa del universo entero con excepción de la única persona que no puede denunciarnos ante organismo alguno si la maltratamos, hay una amplia gama de opciones. Las mujeres de mi generación y las mayores tenemos que agradecerles a las sabias jóvenes que han elaborado este manual por mostrarnos esos caminos y por llevarnos de la mano a recorrerlos. Para las que son aún más jóvenes que las autoras, este manual puede muy bien ser el pasaporte a una vida más equilibrada y más placentera.

Alejandra Sardá es psicóloga, traductora literaria y activista de diversos movimientos sociales (de mujeres, feminista, LGBT y de derechos sexuales) a nivel local, regional e internacional desde hace más de 15 años. Vive en Buenos Aires y actualmente es Coordinadora del Programa para América Latina y el Caribe de la Comisión Internacional de Derechos Humanos para Gays y Lesbianas (IGLHRC por sus siglas en inglés).



# Prólogo

Por Mónica Alemán

Si hace 5 años nos dijimos que nuestro cuerpo es un código donde puede leerse la historia de nuestras vidas, marcado por cada paso que hemos dado, este manual nos ofrece los elementos necesarios para rehacer ese recorrido por los más recónditos espacios del mismo e ir revelando los resultados con absoluta paciencia y sensibilidad. El manual nos presenta ahora una guía, como inmensa contribución a nuestras historias y pasares para que podamos sentar nuestras raíces en los territorios que decidamos, y al mismo tiempo, saborear el placer de conocernos.

Lo que pretendió ser una simple guía hace algunos años, y enfocarse en la protección y promoción de los derechos humanos de las mujeres activistas, se convierte de improvisto en un admirable conjunto de ejercicios donde cada mujer puede detectar y diferenciar los muchos componentes de nuestra textura humana. Se nos abre entonces un camino con muchas vías, en las que podemos ir navegando nuestra historia. Podemos ir reconstruyendo esos momentos que en muchas ocasiones han quedado en el olvido y regocijarnos del placer que nos causan, o reconocer el dolor que todavía nos provocan y al mismo tiempo, ir recomponiéndonos a nosotras mismas como sujetas de derecho y de libertades.

En la primera parte "Reconociendo quien soy", las autoras nos dan la oportunidad de explorar lo que representa el ser mujer, permitiéndonos ver las huellas que nuestros contextos nos han dejado. Al configurar nuestro sentido vemos que en ocasiones lo que representa ser mujer se convierte en el principal elemento de ataque por los/las perpetradores/ras de violencia y muchas nos alejamos y otras nos acercamos más a ese ser mujeres. Pero igualmente importante el poder descubrir lo que representa ser mujer en las circunstancias en las que estamos sumergidas. Se añade a esto la dimensión de ser activista o defensora de los derechos humanos y en esta faceta descubrimos los componentes de nuestro diario vivir en las calles, los mercados, las oficinas, las universidades, las escuelas primarias, la gobernatura, las órdenes religiosas y nuestras casas.

Al entrar en nuestras casas, damos un paso más para iniciar el proceso de autocuidado y de revelación directa de lo que es justo y de lo que es real. Pero este proceso que se va convirtiendo en nuestro autoconocimiento va determinando la nueva recomposición de nuestro ser. Esta parte también nos permite explorar la pobreza, la riqueza, los privilegios y lo duro que ha sido dar un paso en nuestros contextos.

Cuando empezamos a ver lo que compone la “violencia que enfrentamos” nuevamente las autoras nos hacen dar un respiro y ver con calma y cordura los elementos violentos que han estado en nuestros alrededores, expresados cada uno en su propia forma y tiempo y con claridad vamos también descubriendo la forma de tratarlas. Imaginemos haciendo este ejercicio en el Cónclave de Mujeres de America Latina en Naciones Unidas, con risas y llantos podremos recorrer las historias de guerras, de paz y de conflicto permanente en el que estamos sumergidas a nivel regional; pero igualmente iremos descubriendo y descubriendo los espacios más íntimos de nosotras mismas, desde el seno de la familia hasta las organizaciones, asociaciones o comités comunitarios a los que pertenecemos. De esta manera, veremos qué tanto hemos dejado pasar por el bien del movimiento. Este ejercicio nos da una “carte blanche” para decir hasta aquí y no más. Así que adelante compañeras, que esto nos cambiará la vida.

La violencia “auto infligida” es el contenido de la tercera parte. Para mí como mujer católica esta parte resonó profundamente al pensar que la iglesia nos ha mostrado el amor de Dios únicamente en lo relacionado a cuidar de nuestras familias y de nuestros ancestros. Pero esta parte nos hace sentarnos y decir, está bien puedo ser todo esto pero soy una persona propia y debo reconciliarme conmigo misma. Así que hermanas para todas aquellas que compartimos esta vivencia, no permitamos que los tradicionalistas católicos no nos permitan vivir en libertad interna y externa.

Se dice que existen diferentes formas de cuidarnos a nosotras mismas, este es un espacio para hacerlo. La forma de sentarnos y reflexionar qué simboliza nuestro espíritu, la forma de vernos al espejo, y la forma de ver nuestro espacio y decir ¡ya basta!

En la cuarta parte al explorar “nuestras fortalezas vitales”, las autoras nos conducen minuciosamente a través de los diferentes afluentes que se sumaron a la formación de este manual, pero que sumergidos en nuestras corrientes profundas no alcanzamos quizás a contemplar la magnitud de su caudal, antes de verlo sumergirse y hasta a veces perderse en el inmenso mar de nuestra realidad cotidiana. Esto es un efecto inevitable de la globalización. Por eso compañeras, resulta importante intentar hacer un mapa de la extraordinaria fuerza que tenemos dentro de nosotras mismas.

Hace algunos años intenté volver a mi casa y decir ¡ya no más! Quería congraciarme con el espacio cotidiano real de toda familia progresista pero conservadora y congregué en mí muchos sentimientos que no permitían ver más allá. Sin embargo, bajo el cuidado y la guía de activistas,

fui descubriendo que era necesario mantenernos activas y en las calles, demandando los cambios sociales que tanto esperamos. De modo que este fallido intento de quedarme en el olvido, fracasó para convertirse en 300 ideas de cosas que podría estar haciendo por mí y por mi comunidad, todos derivados del poder de explorarme a mi misma.

Muchas de nosotras recibimos esa fuerza de nuestra conexión con la tierra, los espíritus y nuestras ancestras que se constituyen en nuestros modelos de vida. De modo que adelante, desde cada rincón identifiquemos esos elementos que nos dan la fuerza interna. Pero ojo colegas, al tratar de descubrir el bienestar integral en nuestras vidas, no pensemos solamente en el mundo occidental y demos espacios a otras formas de encontrar esa integralidad, dualidad y cosmovisión.

Ahora bien la "auto defensa" representa para mi el capítulo más difícil de explorar en este manual, primero porque no puedo percibir el dolor y las penas, pero entiendo que esto compone parte de nuestra realidad diaria. Y eso a pesar de haber vivido todos los primeros doce años en el medio de una guerra promovida por los Estados Unidos en mi país. Cada noche cada unas de nosotras en mi casa nos acostábamos pensando que las fuerzas norteamericanas invadirían y cada mañana nos levantábamos a explorar los rincones de nuestro patio para ver si de casualidad el llamado "pájaro negro" había hecho su usual recorrido; en ese contexto rodeadas todas de militares, de la angustia y de la pena de ver a vecinas asesinadas por caminar por las calles, simplemente porque el mortero se equivocó de "target", marcó el ser propio de lo que hoy represento. Pero la autodefensa en esos años era algo mental y no físico y estaba sumergida en el poder sonreír frente a la realidad diaria de correr a las trincheras. Así que creo que en este ejercicio debemos explorar esos espacios de defensa e ir más allá de lo que nuestras piernas y manos puedan lograr. Aunque pienso que también ahora es fundamental aprender a defenderse.

Es admirable vernos a nosotras mismas y ver cómo podemos sacar provecho de todas partes y durante nuestro desarrollo. Cuán tiernos se tornan los espacios que vamos construyendo y cuánto sabor se experimenta al sentir la frescura de una mañana y el poder acostarnos en paz con nosotras mismas. Aunque nos sintamos un poco tostadas por las largas horas de trabajo en todos los ámbitos; compañeras, sentémonos y hagamos esta exploración por nosotras mismas y nuestro ser se convertirá en fuente de energía. Pero claro siempre es importante seguir dándonos fuerza, comiendo un platito de frijoles, de tamales o tortillas de harina.

Iremos descubriendo que la principal fuente de esa fuerza está en el poder que tenemos dentro. Para nosotras las mujeres indígenas, pueblos fundamentales de esta América, sentimos que debemos vivir en un estado de profunda espiritualidad. Incluso nos hacemos “limpiezas” con frecuencia y las invito a explorar eso que constituye la limpieza de ese espíritu y a seguir trabajando.

¡Adelante compañeras! ¡Salud a las autoras! Y buenas vibras desde estas tierras templadas...

Esto ha sido el recorrido más interesante que he hecho en estos últimos años.

Mónica Alemán es una joven indígena miskita de la Costa norte del Caribe de Nicaragua, feminista y defensora de derechos humanos de las mujeres. Es directora de programa en MADRE, organización a la cual representa a nivel internacional y coordinadora del Foro Internacional de Mujeres Indígenas (FIMI por sus siglas en español). Ha facilitado la participación de mujeres indígenas en el proceso de Beijing y la Comisión del Status de la Mujer en la ONU.

# Introducción

Durante muchos años el movimiento de mujeres y feminista ha venido luchando desde múltiples ámbitos para eliminar la violencia contra las mujeres. En esta lucha se ha ubicado la necesidad de desarrollar estrategias de largo y mediano plazo, que buscan generar los cambios culturales, económicos y sociales necesarios para transformar la configuración de género que sustenta este tipo de violencia.

Así mismo, se han implementado acciones que en un plazo más corto buscan brindar recursos a las mujeres para enfrentar la violencia que viven cotidianamente. De esta manera, durante años se han creado y desarrollado soluciones prácticas para manejar y/o prevenir situaciones de violencia. Nosotras mismas, las mujeres activistas, continuamos enfrentando cotidianamente situaciones de violencia que en muchos casos no sabemos cómo manejar o prevenir, pues tenemos una gran dificultad para reconocernos como receptoras de violencia.

Partimos de creer que la lucha para eliminar la violencia de género en todas sus manifestaciones, debe incluir el trabajo en 'primera persona'. Poder cuidarnos, saber cómo defendernos, poder 'aterrizar' lo más posible en nuestras propias vidas aquellas reivindicaciones por las que trabajamos cotidianamente para otras personas; constituyen elementos fundamentales para fortalecer nuestra lucha y continuar avanzando.

Este 'Manual de Autoaplicación',\* busca ser un recurso para que puedas conocerte mejor, potenciar tus fortalezas, reflexionar sobre tu contexto y desarrollar tu autocuidado. En él, te proponemos una serie de reflexiones y ejercicios que buscan ser una invitación para que, durante unos momentos al día o a la semana, destines un tiempo para tí misma. Esto es, en sí, un primer paso importante para la construcción de estrategias de auto cuidado personal, y constituye una base fundamental de la autodefensa frente a diversas formas de violencia. Si ya estás en este proceso entonces este Manual puede ser un recurso que te acompañe en tu experiencia de autocuidado y conocimiento personal.

Este manual de auto-aplicación contiene 6 partes:

1. En la primera "Reconociendo quién soy" se exploran las condiciones sociales que nos cruzan y la forma en que configuramos el sentido de nosotras mismas como mujeres y activistas.

.....

\*Un antecedente de este manual fue una versión preliminar de un manual de auto aplicación dirigido a mujeres jóvenes activistas mexicanas, impreso en 2003. La autoría de esa versión preliminar fue de Marina Bernal y Marusia López. Para mayor información sobre el proyecto en cuyo marco se desarrolló este manual, ver anexo en la página 169.

2. En la segunda "Reconociendo la violencia que enfrentamos" ubicamos diferentes tipos de violencia que experimentamos como mujeres y como activistas. Asimismo, tratamos de ubicar no sólo las formas ya reconocidas de violencia de género hacia las mujeres, sino también aquellas que ocurren en espacios considerados "no violentos", como pueden ser las organizaciones en las que participamos o aquellas que son formas de violencia que no identificamos como tales.
3. En la tercera "La falta de auto cuidado: una forma de violencia" se exploran las formas en que la falta de autocuidado se traduce en violencia auto inflingida en la vida de las mujeres activistas.
4. La cuarta "Potenciando nuestras fortalezas vitales" aborda el tema del empoderamiento de las mujeres, la potenciación de las fortalezas vitales, y el auto cuidado como un elemento indispensable para el empoderamiento. Se acentúa la importancia de echar una mirada a la reapropiación del cuerpo, su cuidado y la búsqueda de un bienestar integral en nuestras vidas.
5. En la quinta "Autodefensa" se exploran algunos recursos para enfrentar la violencia tanto en la dimensión física, como jurídica y psicológica.
6. En la sexta encontrarás un apartado de "Recursos" para apoyarte en diferentes ámbitos de tu vida o en situaciones de crisis. Así mismo, al final encontrarás unas hojas que puedes utilizar como un espacio para registrar tus experiencias en el proceso de utilización de este manual.

Recuerda que para que este manual sea efectivo es necesario que tengas presente lo siguiente:

- En este manual, tú eres tu propio material de trabajo y reflexión. La experiencia propia y el conocimiento que tienes de ti misma serán los insumos a partir de los cuales te proponemos ir avanzando.
- A través de mirarte a ti misma, de identificar los órdenes sociales que te cruzan, de revisar tu auto cuidado personal, de comenzar a hacer conscientes las diferentes formas de violencia que enfrentas, poco a poco obtendrás los elementos que te permitirán identificar las formas en que como mujeres activistas podemos protegernos, considerando los recursos con los que ya contamos para hacerlo.
- Pero... ¡Atención! no se trata de imponer nuevas exigencias a nuestras ya de por sí cargadas 'agendas de deberes'; o por el contrario distanciarnos y desviar el foco de atención de nosotras mismas, creyendo que no tenemos ningún problema pero que podemos "solidarizarnos y entender" a las que 'de verdad sí están mal'.

- Se trata de creer, de manera decidida, que TODO ESO QUE SABEMOS, TODO POR LO QUE PELEAMOS Y DEFENDEMOS PARA OTRAS PERSONAS, PARA OTRAS MUJERES, ES POSIBLE Y NECESARIO COMENZAR TAMBIÉN A MIRARLO y HACERLO REALIDAD EN NOSOTRAS MISMAS.

Hacer esta exploración y profundizar este conocimiento sobre nosotras, nos permitirá reconocer nuestros límites y potencialidades, lo que nos vulnera y lo que nos hace fuertes, etc. También nos permite pensar por qué somos víctimas de ciertos tipos de violencia y por qué reaccionamos de tal o cual forma frente a ella.

Así es que... ¡manos a la obra!



# I. Reconociendo quién SOY...

En este capítulo podrás:

- Hacer un recuento de tu propia historia y ubicar procesos de cambio en tu vida.
- Identificar la forma en que has configurado tu *ser mujer* y tu *ser activista* a través del tiempo.
- Dar los primeros pasos para avanzar en tu autocuidado, a través del autoconocimiento.

## I.-¿Quién soy...?

### VER

Cuando te invitamos a que te preguntes 'quién eres', no estamos hablando únicamente de tu nombre, edad o profesión; no nos referimos sólo a tus estudios y a tus logros, o a tu nacionalidad y procedencia. Tampoco se trata de que te ubiques de pronto por lo que no eres, por 'contraste radical' con situaciones de vida muy distintas a la tuya, como por ejemplo, con la realidad de vida de otras personas que el trabajo o el activismo que haces, te permiten conocer.

Te estamos invitando a pensar en las relaciones de poder en las que estás inscrita, las múltiples condiciones sociales que te cruzan y la manera en que éstas se expresan de manera particular en ti, en el sentido que tienes de ti misma, en el momento de vida en el que te encuentras, y en cómo se han ido transformando a través del tiempo y tú con ellas.

### PENSAR

El ordenamiento social del mundo es múltiple y está conformado por un conjunto entrelazado de diversos órdenes sociales<sup>1</sup>. Estos órdenes sociales configuran un entramado de poder en el cual estamos inscritas todas las personas. Así pues, toda relación humana es una relación de poder. El poder por tanto no es algo que pueda poseerse en sí, algo que se dé o que se quite; se trata más bien de un ejercicio en las relaciones sociales de la vida cotidiana<sup>2</sup>.

El poder se expresa en diferentes ordenamientos sociales que definen condiciones particulares para las personas, es decir: posibilidades, limitaciones, privilegios o desventajas de unas personas frente a otras. Ésta delimita el universo de posibilidades del 'ser y hacer' en el mundo, permitiendo o no, que las personas se reconozcan entre sí, se distingan unas de otras o se identifiquen a partir de prácticas, de formas de pensar, de cualidades o características personales.

Estos órdenes sociales están siempre articulados y son interactivos, lo que posibilita que cada persona forme parte de diversos órdenes de manera simultánea, estableciendo ciertas condiciones

1 Cazés, Daniel (1998). "La perspectiva de género", Consejo Nacional de Población (CONAPO), Programa Nacional de la Mujer (PRONAM).

2 Foucault, Michel (1988). 'El sujeto y el poder'. En Dreyfus, H. y P. Rabinow, "Más allá del estructuralismo y la hermenéutica", UNAM, México, pág. 239.

que se modifican unas a otras. Así, 'la pertenencia a una clase o a cualquier otra condición social es diferente si se es hombre o mujer, y es diferente ser mujer o ser hombre en cada comunidad, clase o etnia'<sup>3</sup>. Algunos de los órdenes sociales hegemónicos son por ejemplo: el orden de género patriarcal, el orden étnico, el orden racial, el orden etéreo, el orden religioso, el orden sexual, etc.

Podemos decir que 'poseer determinada identidad' entonces significaría reconocerse y hacerse reconocer como distinta a los otros y otras, puesto que reconocemos lo que somos por oposición a lo que nos rodea y a quienes nos circundan. A lo largo de nuestra vida, vamos adquiriendo diversas 'marcas' que nos hacen ser diferentes de unas personas y nos acercan a otras. Estas marcas no son naturales, sino que son construcciones culturales, símbolos que nos hacen sentir 'dentro de' y 'fuera de' tal grupo, influyendo en nuestra forma de ser y de actuar.

Cada persona vive estas marcas de manera diferente en su propia experiencia y no hacemos una mera reproducción de las marcas asignadas a cada identidad, sino que por el contrario, las vivimos continuamente de maneras distintas, muchas veces entrando en conflicto con ellas, resistiéndonos e incluso llegando a transformarlas.

Por ejemplo, históricamente desde el feminismo se ha realizado un cuestionamiento del supuesto 'carácter natural' de las marcas de género, un cuestionamiento del orden que legitima la supremacía de lo masculino, y por tanto, que valida la opresión de lo que dentro de ese orden se considera como 'no masculino', es decir 'lo femenino'.

## » ACTUAR

Te invitamos a comenzar haciendo un recuento de lo que ha sido tu vida. A través del siguiente ejercicio podrás pensar cómo se traducen estas reflexiones en tu propia experiencia:



### Ejercicio 1: El río de mi vida

Echa a volar la imaginación y desempaca el baúl de los recuerdos...

3 Cazés, Daniel (1998). "La perspectiva de género", Consejo Nacional de Población (CONAPO), Programa Nacional de la Mujer (PRONAM)

- Toma lápiz y papel y trata de trazar de algún modo el trayecto de tu vida, te proponemos la imagen de un río como una forma de representarla, pero puedes utilizar la forma que tú quieras.
- Imagina tus rutas y cambios de vida como movimientos en su cauce; la gente que contribuyó contigo en esos cambios como riachuelos que transformaron el cauce de tu río o lo fortalecieron.
- Piensa en los obstáculos que has enfrentado a lo largo de tu vida y que se convirtieron en retos a vencer, pequeñas piedras o grandes rocas que hicieron que el movimiento de tu río fuera más lento o más cauteloso.
- Identifica cómo se ha transformado tu río, su fuerza, su trayectoria. Ubica cuáles eran las rutas establecidas, cómo se fue transformando tu senda y hacia dónde vas ahora.



### Reflexiona...

1. ¿Qué implica para ti mirar la forma en que te has ido transformando a lo largo de tu vida?
2. ¿De qué manera delimitas los momentos importantes en tu vida? Más allá de las categorías tradicionalmente definidas como etapas de la vida (niñez, adolescencia, juventud, adultez).
3. ¿Qué otros momentos o dimensiones identificas que le han dado ritmo y significado a tu vida?
4. ¿Qué experiencias, qué encuentros, qué vínculos te han transformado en la persona que eres actualmente?

“Lo que somos no puede ser reducido únicamente a la identidad o a las marcas de adscripción que nos permiten identificarnos o distinguirnos de los otros y otras... Lo que somos también tiene que ver con las experiencias vividas, las personas significativas y lo que ellas dejaron en nuestras vidas. Lo que somos tiene que ver también con nuestra imaginación y la posibilidad que tenemos de soñarnos y recrearnos más allá de todo lo que nos limita.”<sup>4</sup>



.....  
 4 Observación realizada por una activista a la versión preliminar del manual, agosto, 2005.

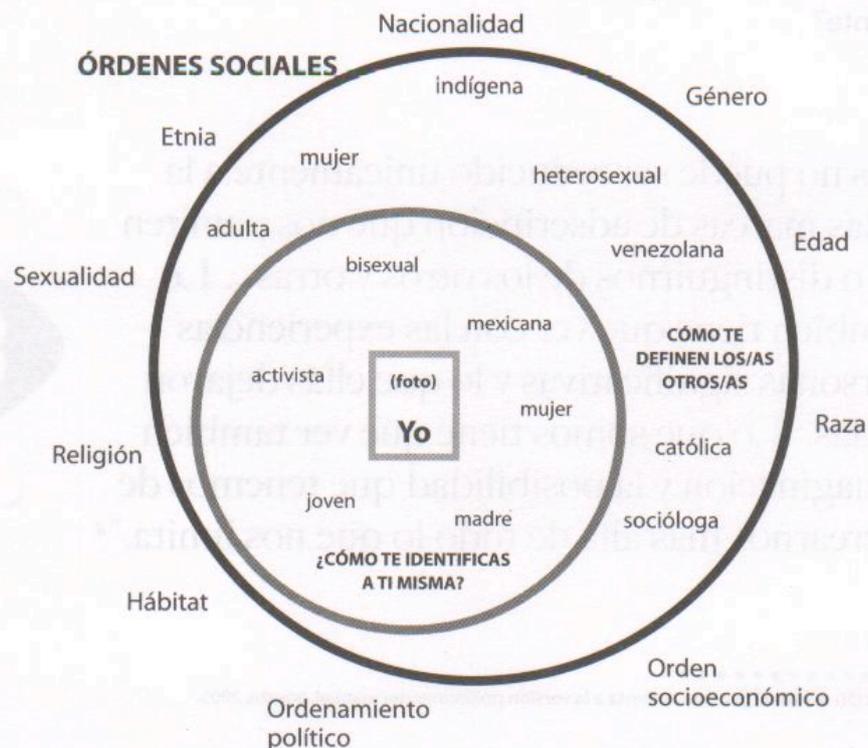
Señalábamos que en el contexto social las construcciones culturales dominantes, muchas veces determinan nuestro proceder, por ello resulta importante que reflexiones sobre:



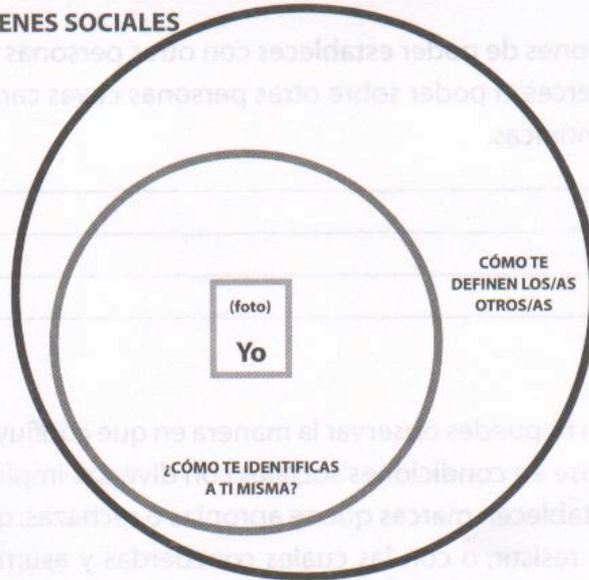
### Ejercicio 2: Las condiciones que me cruzan

- Piensa en cuáles son las condiciones que te cruzan en el momento actual.
- Dibuja dos círculos concéntricos (como en el ejemplo de abajo). En el círculo central pega una fotografía tuya reciente. Si no tienes una fotografía simplemente escribe "Yo".
- Después coloca fuera del círculo más grande aquellos órdenes sociales que consideras que han configurado tu mundo cotidiano.
- Dentro del círculo más grande vas a escribir distintas designaciones que hacen las personas de ti, pero con las cuales no te reconoces o que para ti tienen otro significado distinto u opuesto.
- Dentro del círculo más chico, vas a escribir cómo te identificas a ti misma.

A continuación te damos un ejemplo de cómo hacerlo:



## ÓRDENES SOCIALES



- Ahora piensa en cómo esos órdenes sociales que identificaste se expresan en ti de diversas formas: como identidades o como partes de tu identidad; como características; etc.
- Piensa en cómo esos órdenes sociales se han expresado de forma distinta en ti a lo largo de tu vida, cómo te has resistido a ellos, cómo los has aceptado o asumido como parte del sentido que tienes de ti misma, cómo los has ido resignificando a lo largo de tu vida, ¿ha habido cambios significativos?, si es así... ¿cuáles?

---

---

---

---

- Piensa cuáles características o aspectos de tu identidad se corresponden con los órdenes hegemónicos o privilegiados; por ejemplo, ser de una religión que es hegemónica en el país en donde vives, o ser heterosexual en un contexto fundamentalista u homófobo.

---

---

---

---

- Piensa qué relaciones de poder estableces con otras personas con las que compartes estas identidades y cómo ejerces el poder sobre otras personas cuyas características, prácticas o identidades no son las hegemónicas.

---

---

---

---



### Reflexiona...

- Con este ejercicio tú puedes observar la manera en que confluyen múltiples órdenes sociales en tu vida, traduciéndose en condiciones sociales con diversas implicaciones para ti.
- Estos órdenes establecen marcas que te apropias o rechazas; que te dejan huellas y a las que puedes confrontar y resistir; o con las cuales concuerdas y asumes sin ningún conflicto porque las consideras parte de 'tu naturaleza', de tu 'identidad' o 'identidades', o del 'sentido más profundo de ti misma'.
- Más adelante en el Capítulo III veremos qué implica para las mujeres activistas el asumir algunas de estas condiciones como identidades fijas, o por el contrario, asumirlas como aspectos móviles susceptibles de ser transformados.

Siguiendo con esta ruta de autoconocimiento, te invitamos a explorar una dimensión importante del sentido que tienes de ti misma. Nos referimos a aquello que te hace sentir en sintonía con otras personas, con grupos de personas o con movimientos sociales.



### Ejercicio 3: Mis identificaciones

- Piensa en aquellos aspectos que te identifican con otras personas, en las características que te hacen sentir parte de colectivos, organizaciones o movimientos.

Puede ser que algunos aspectos que te hacen sentir 'tú misma' sean algo que compartas con otras personas, grupos o movimientos; o puede ser que sólo algunos de esos aspectos sean centrales para ti en tu vinculación con otras personas.

Categorías	Aspectos con los cuales te identificas...
Persona(s) significativa(s)	
Grupo/colectivo(s) significativo(s)	
Movimiento(s) social(es) significativo(s)	



### Reflexiona...

- ◉ A partir de tus respuestas, trata de ubicar cuáles aspectos de ti misma resultan centrales en la forma en que estableces vínculos, te identificas o te sientes parte de un colectivo.
- ◉ Trata de clarificar en torno a qué cuestiones configuras comúnmente tus vínculos y construyes tu sentido de pertenencia a un grupo o colectivo:
  - De preocupaciones: por ejemplo, por la pobreza mundial, por la destrucción de la capa de ozono, la violencia contra las mujeres.
  - De condiciones sociales compartidas: por ejemplo, el grupo étnico, la raza, una profesión.
  - De problemáticas comunes enfrentadas o vividas: por ejemplo, la falta de vivienda, haber sufrido una violación, la necesidad de un crédito hipotecario, el ser víctimas de abuso por parte del Estado, etc.
  - De intereses: por ejemplo, la política nacional, la poesía, el deporte.

- En ocasiones tu sentido de pertenencia a un colectivo o movimiento puede responder a uno o más de estos aspectos, y eso hará que tu pertenencia a ese grupo o movimiento se complejice, pues tus expectativas acerca del grupo y de lo que puedes lograr a través de la acción colectiva, serán aún mayores.
- Es probable que con este ejercicio puedas observar la forma en que comienzan a perfilarse con mayor nitidez tu ser mujer y tu activismo en pro de alguna causa social, como dos aspectos centrales que configuran el sentido que tienes de ti misma, o que te hacen identificar con otras personas.
- Asimismo, este ejercicio te puede ayudar a ubicar con mayor claridad distintos aspectos centrales de tu vida que están en juego en el activismo que realizas, en tu compromiso y trabajo cotidiano en un colectivo, o en tu pertenencia a un movimiento social.
- También te permite entender mejor cómo al estar tu activismo tan cruzado por diferentes dimensiones, intereses, problemáticas, condiciones sociales, preocupaciones, experiencias vividas, etc., de pronto se convierte en una dimensión de tu vida en la que tienes puesta una enorme inversión subjetiva (y también material en muchos casos). De este modo puedes explicarte con mayor claridad, por qué a veces cuando las cosas no avanzan bien o de la manera que queremos, sentimos que 'se nos va la vida en ello'...
- Poder ubicar todo esto, nos puede ayudar a comprender y manejar mejor las distintas implicaciones que están en juego en nuestro activismo, en particular en relación con nuestra capacidad de cuidarnos a nosotras mismas.

## II.- Mujeres y Activistas

“Las activistas somos una gran diversidad de mujeres,  
una mixtura de sabores y de colores...”

## 🕒 VER

Hablar sobre quiénes somos las mujeres activistas es hablar de un universo inabarcable, pues somos tan diferentes unas de otras como las condiciones múltiples que nos cruzan y se conjugan en nuestras muy diversas realidades: la raza, la etnia, la edad, la orientación sexual, la expresión de género, la nacionalidad o la religión son tan sólo algunas de ellas. No obstante, tenemos elementos en común: nuestra condición de género por un lado y nuestro compromiso con una causa social por otro. Te invitamos a explorarlos en este apartado.

## 🕒 PENSAR

### Ser mujer

“Las mujeres y los hombres no están en el mundo definidos sólo por su género, la organización genérica no es la única que ordena sus vidas”<sup>5</sup>



Cada mujer de este mundo es diferente y única. No obstante, el ser mujer no es tan sólo ‘ser la hembra humana’, es decir, no es sólo poseer determinadas características biológicas que te permitan procrear, o el ser reconocida externamente como tal al nacer por tener la apariencia física que es reconocida como el ser mujer.

El ser mujer es resultado de un orden social que se conoce como ‘orden de género’. Este no sólo circunscribe a los sujetos en un orden genéricamente constituido, definiendo quiénes son hombres y quiénes son mujeres, sino que además lleva a las personas a desplegar una serie de conductas y expresiones afectivas correspondientes a lo establecido como femenino o masculino.

De este modo aprendemos no sólo cómo debe comportarse una mujer, cómo debe vestirse y peinarse; sino que además, cómo es válido que una mujer se relacione con otra, cómo debe rela-

.....

5 Cazés, Daniel (1998) “La perspectiva de género”, Consejo Nacional de Población, Programa Nacional de la Mujer (PRONAM).

cionarse con un hombre para no ser sancionada socialmente, qué tipo de cosas puede hacer o decir o qué debe gustarle, a qué puede aspirar o que puede desear.<sup>6</sup>

Aprendemos así mismo, cómo debe ser nuestra sexualidad, cómo debe expresarse y con quién. Aprendemos que a una mujer sólo le pueden gustar los hombres y que sólo con ellos puede relacionarse sexualmente, bajo determinados parámetros y criterios<sup>7</sup>.

Además de esto, el orden social de género promueve el auto reconocimiento con dicha forma de entender el mundo y la identificación con ese ordenamiento a través de 'sanciones sociales'.

Así, una mujer que no cumpla con dichos parámetros será estigmatizada por ejemplo como 'marimacha, libertina, anormal', dependiendo del contexto y la rigidez que tenga el ordenamiento de género. Puede ser incluso castigada en forma social, psiquiátrica, médica o jurídicamente, en aras de promover su 'rehabilitación o normalización'.

### **Ser activista**

Con frecuencia el activismo se ha relacionado peyorativamente con la participación en algún partido político o con la 'grilla', sin embargo su concepción es mucho más rica.

Como activismo podemos entender cualquier acción organizada que tienda a denunciar y/o proponer alternativas y a realizar acciones para contrarrestar algún problema social en general, o en relación a un sector o grupo específico en particular. Esto incluye una amplia gama de temas y sectores en los que por mucho tiempo, personas con las más diversas características se han vinculado a través de la acción organizada.

Las diversas formas de ser activista también son de alguna manera construcciones sociales, ya que han sido definidas a través del tiempo, desde distintos espacios y actores/as. Hay supuestos de lo que significa ser un/a activista, sobretodo de lo que significa ser 'un/a buen/a activista' o lo que es el 'compromiso', que en muchos casos están centrados en 'el sacrificio por la causa', en 'poner en el

6 Butler, Judith, (2002) "Cuerpos que importan: los límites materiales y discursivos del sexo", Paidós.

7 Esto se le ha llamado también heteronormatividad, o lo que es lo mismo, el orden que establece la heterosexualidad como norma.

centro de la vida la lucha por la que se trabaja, etc. Estos han sido valores importantes, pero que han generado a menudo prácticas poco sostenibles e incluso incongruentes en lo referente al autocuidado y la protección entre las propias activistas.

En aras de este ideal, en muchos casos se han dejado de lado aspectos de la vida personal que se consideran poco importantes para la causa; cuestiones personales que 'no deben interferir con el trabajo', o incluso preocupaciones que son vistas como 'egoístas' ó 'incongruentes' con la lucha social.

### **Las activistas que cuestionan el orden hegemónico de género**

Algunas de las características de las activistas que buscan 'modificar con su actuar las relaciones opresivas entre hombre y mujeres' - ya sea que se definan como feministas o no - retomando la reflexión de Marcela Lagarde, son las siguientes:

- *Ser disidente/resistente*: esto es, ser objetoras del mundo y de sus estereotipos. Implica una posición política frente a un poder concebido como no transformable, frente al cual sólo se puede resistir.
- *Ser rebelde*: esta participación implica no sólo resistir y objetar, sino moverte de lugar. Consiste en hacer lo que está prohibido, en tener una mentalidad temeraria, en romper los límites y tabúes; en ponerse en riesgo y disminuir el miedo.
- *Ser subversiva*: esto significa confrontar los valores, anhelos y deseos preestablecidos.

Todas estas formas de vivir el activismo se caracterizan porque no transforman de fondo el sistema que legitima la opresión de las mujeres, ya que sólo lo cuestionan, confrontan o enfrentan temerariamente, pero no logran salirse de él y construir uno alternativo.

No obstante, existe otra forma que busca romper con este binarismo y se define como:

- *Ser transgresora (individual y colectivamente)*. La trasgresión es un proceso que se construye a partir de la memoria histórica de la subversión, la rebeldía o la resistencia. Implica recuperar recursos de interpretación de las que están atrás de nosotras. Implica imaginar otras maneras de ser más allá del límite de lo conocido, es decir, construir una utopía.

centro de la vida la lucha por la que se trabaja', etc. Estos han sido valores importantes, pero que han generado a menudo prácticas poco sostenibles e incluso incongruentes en lo referente al autocuidado y la protección entre las propias activistas.

En aras de este ideal, en muchos casos se han dejado de lado aspectos de la vida personal que se consideran poco importantes para la causa; cuestiones personales que 'no deben interferir con el trabajo', o incluso preocupaciones que son vistas como 'egoístas' ó 'incongruentes' con la lucha social.

### **Las activistas que cuestionan el orden hegemónico de género**

Algunas de las características de las activistas que buscan 'modificar con su actuar las relaciones opresivas entre hombre y mujeres' - ya sea que se definan como feministas o no - retomando la reflexión de Marcela Lagarde, son las siguientes:

- *Ser disidente/resistente*: esto es, ser objetoras del mundo y de sus estereotipos. Implica una posición política frente a un poder concebido como no transformable, frente al cual sólo se puede resistir.
- *Ser rebelde*: esta participación implica no sólo resistir y objetar, sino moverte de lugar. Consiste en hacer lo que está prohibido, en tener una mentalidad temeraria, en romper los límites y tabúes; en ponerse en riesgo y disminuir el miedo.
- *Ser subversiva*: esto significa confrontar los valores, anhelos y deseos preestablecidos.

Todas estas formas de vivir el activismo se caracterizan porque no transforman de fondo el sistema que legitima la opresión de las mujeres, ya que sólo lo cuestionan, confrontan o enfrentan temerariamente, pero no logran salirse de él y construir uno alternativo.

No obstante, existe otra forma que busca romper con este binarismo y se define como:

- *Ser transgresora (individual y colectivamente)*. La trasgresión es un proceso que se construye a partir de la memoria histórica de la subversión, la rebeldía o la resistencia. Implica recuperar recursos de interpretación de las que están atrás de nosotras. Implica imaginar otras maneras de ser más allá del límite de lo conocido, es decir, construir una utopía.

## **Ser mujeres para las activistas feministas**

Así pues, mientras que para algunas el 'ser mujeres' es un dato irrelevante - o para otras es una categoría natural e inmutable -, para muchas más (en particular aquellas que forman parte del movimiento feminista) el 'ser mujeres' ha sido un elemento central de identificación, de encuentro y lucha común.

Existen muchos feminismos y muchas formas de entender y vivir el feminismo y de ser feminista, pero podría afirmarse que en general para el feminismo el ser mujeres en su inicio se definió como categoría aglutinante y profundamente empoderante por tratarse de una identidad política<sup>8</sup>, que es el motor de la lucha y que cuestiona la situación de opresión de las mujeres; con ello se convirtió en un elemento de vinculación y acción colectiva, fundamentales, una ética y una ideología con la cual se han sentido identificados otros sectores sociales.

## **La edad**

El 'orden social etéreo' es sumamente contradictorio y al interactuar con otros órdenes como el de género, configura mandatos en torno a la forma en que una mujer debe ser o cómo debe comportarse. Por ejemplo, define el peso que adquieren la imagen y la sexualidad en función de la edad de esa mujer o configura diversos mandatos que establecen comportamientos, prácticas y modos de expresión para las jóvenes, las niñas y las ancianas.

En torno a la edad (y a veces asociada a otras características) se construyen categorías etéreas a las cuales se les asignan valores, cualidades, problemáticas específicas. Categorías tales como: la juventud, la vejez, la adolescencia, etc., que varían dependiendo del tipo de sociedad o contexto. Así es como se tiende a identificar al embarazo como una 'problemática adolescente', a la sexualidad en las ancianas como inexistente; a la juventud 'como dinámica' y a la adolescencia como una 'etapa conflictiva', etc. Esto hace que se establezcan criterios homogéneos de ser para sectores de la población que son tremendamente diversos y complejos. Por lo tanto, este tipo de criterios o supuestos son con frecuencia absurdos y dogmáticos y tienden a servir como mecanismos de control o sanción para quienes no responden a estos parámetros y dogmas.

.....  
8 Por 'identidad política' entendemos la resignificación de la categoría mujer, asumiendo una postura crítica ante la naturalización de la categoría y reivindicando su poder de transformación para resignificarla como motor de lucha.

Así pues, dependiendo del contexto social, una persona anciana puede ser ridiculizada si expresa su deseo de mantener una vida sexual activa; o una joven puede ser castigada por pretender independizarse de la tutela familiar antes de cumplir la mayoría de edad.

“Al reforzar estereotipos como que ‘las mujeres jóvenes no tienen experiencia’, ‘no saben lo que quieren’, ‘no saben nada de feminismo’, ‘hay que enseñarles’, ‘no leen’, ‘no les interesan las luchas políticas’, entre otros, se refuerzan discursos y prácticas discriminatorias, y con éstos, las relaciones de poder subyacentes.”<sup>9</sup>



En ocasiones las personas pueden ‘resignificar’<sup>10</sup> el grupo etéreo en el que socialmente se les ubica, utilizándolo como factor de cohesión entre pares con un fin colectivo, pero subrayando la necesidad de reconocer las múltiples diferencias que también existen entre ellas.

## » ACTUAR

A continuación te invitamos a explorar estas tres condiciones: ser mujer, activista y pertenecer a un grupo etéreo. Creemos importante ubicar la forma en que la experiencia de estas condiciones va transformándose, dependiendo del momento de vida y cómo va expresándose en el sentido que cada persona tiene de sí misma.

Revisemos qué sucede en tu caso:



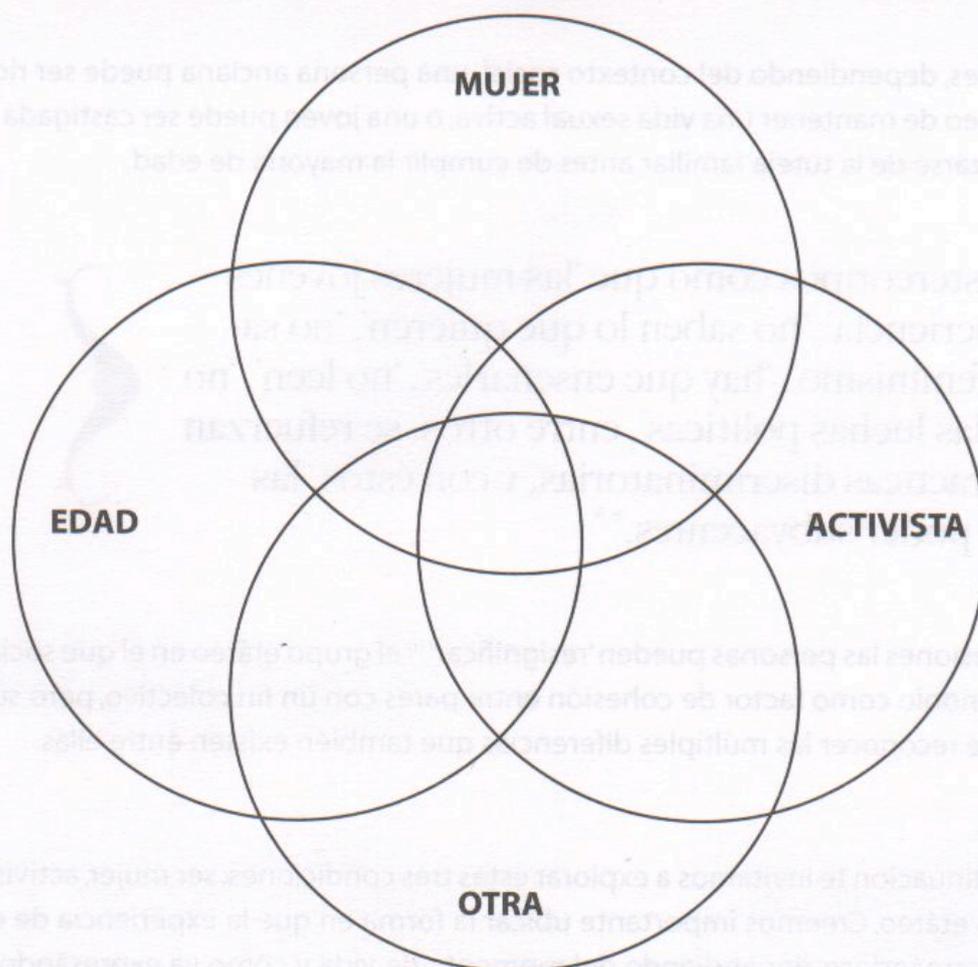
### Ejercicio 1: Parte A

- Traza cuatro círculos en una hoja de papel de modo que se intersecten en forma similar al dibujo que se presenta a continuación (si es más cómodo para ti, utiliza este mismo dibujo).

.....

<sup>9</sup> Alpizar, L. y Wilson, S. (2005). “Haciendo olas: cómo las mujeres jóvenes pueden transformar (y están transformando) las organizaciones y movimientos” Revista ‘En la Mira’, AWID, N° 5, Marzo.

<sup>10</sup> Por resignificación entendemos la deconstrucción de un significado a la luz del análisis y la reflexión, para elaborar una nueva idea que tiene implicaciones en nuestras vidas.



- Ahora ubica en cada uno de los círculos aquellos aspectos de ti misma que responden a cada una de esas dimensiones, cuidando de colocar las características comunes o que se refuerzan mutuamente, en las áreas de intersección.
- Colocamos un círculo adicional a fin de que ubiques cuál otro aspecto está en juego fuertemente en ti, de modo que ubiques la manera en que se vincula o entra en conflicto con tus otras dimensiones. Por ejemplo la clase, la raza, tu condición urbana o rural, o cualquier otra que consideres pertinente.
- Por supuesto que al hacer este ejercicio en torno a tu propia experiencia es importante que tengas presente la forma en que juega tu contexto social para reforzar en ti ciertos aspectos, para poner en tensión unos y otros o por el contrario hacerlos coincidir y reforzarse mutuamente.



## Ejercicio 1: Parte B

A partir de lo anterior, te invitamos a que pienses cómo estas condiciones interactúan en tu vida, configurando aspectos de tu identidad, constituyéndose tal vez en elementos que te permiten identificarte con otras personas. O elementos que si bien no forman parte de tu identidad, son condiciones que socialmente te colocan en posiciones de privilegio o desventaja frente a otras personas que no pertenecen o no se identifican con esa característica, es decir que te colocan en relaciones de poder frente a otras personas que son diferentes a ti.



### Reflexiona...

1. ¿Qué de tu 'ser mujer' te implica ventajas frente a otras personas que no son reconocidas o no se identifican como tales? Por ejemplo, las mujeres 'trans' que si bien se identifican a sí mismas como mujeres, socialmente enfrentan una gran dificultad para ser reconocidas como tales.

---

---

---

2. ¿Qué de tu 'ser mujer' te implica desventajas? Por ejemplo, frente a los hombres u otras personas que no son reconocidas socialmente como mujeres o que no se identifican como tales.

---

---

---

3. ¿Qué de tu 'ser activista' te implica ventajas o privilegios frente a otras mujeres que no son activistas? ¿Qué visión de mundo te da? ¿Qué acceso a la información?

---

---

---

4. ¿Cuáles aspectos relativos a la edad que tienes te implican ventajas o privilegios frente a mujeres activistas que no tienen tu edad? ¿Qué relación de poder estableces con ellas y cuáles ventajas obtienes de esa relación?

---

---

---

Escribe el resultado de tus reflexiones donde corresponda:

### ACTIVISTA

Privilegios	Desventajas

### MUJER

Privilegios	Desventajas

### TU EDAD O LA FORMA EN QUE TE DEFINES A PARTIR DE TU EDAD

Privilegios	Desventajas

“La forma en que vivo mi sexualidad y el placer, son dos de las cosas que más me ha dado el feminismo, es una conquista subjetiva...” Virginia Vargas ”

- ◉ Con este ejercicio habrás mirado a mayor profundidad cómo los diferentes órdenes que exploramos en este capítulo, se intersectan en tu vida. Puedes ubicar aquellos aspectos que entran en conflicto y aquellos que se refuerzan entre sí, tanto para tu fortalecimiento como para tu detrimento. Estas características ya las revisaremos con mayor detenimiento en el capítulo siguiente, pero por el momento, esto te permite vislumbrar cómo los diferentes aspectos de ti misma no pueden ser vistos de manera plana, porque como lo señalamos, toda identidad o rasgo identitario responde a una forma de distinguirse o identificarse con otras y con otros.
- ◉ Esta posición implica ventajas y privilegios para quienes se reconocen en ella, y a la vez desventajas para quienes no se reconocen – o no son reconocidos- como tales.
- ◉ Finalmente, puedes observar cómo la edad juega en relación a tu ‘ser mujer y activista’, pues probablemente tus posiciones de ventaja y desventaja han cambiado mucho a lo largo de tu vida, o se espera que cambiarán con el paso de tiempo; haciendo que te coloques en una relación de poder distinta frente a otras mujeres, otras activistas y otras personas. Si bien aquí comenzamos a ubicar algunos elementos sobre el poder, este tema lo abordaremos a mayor profundidad en los siguientes capítulos.



### **Ejercicio 2:** Lo que debo ser, lo que quiero ser, lo que soy...

Como mujeres activistas estamos sometidas continuamente al ‘deber ser’. Muchas personas e instituciones a nuestro alrededor se sienten con autoridad de decirnos qué es lo correcto y lo incorrecto en una mujer.

Hemos construido un ideal de nosotras mismas, de aquella que ‘quisiéramos ser’, enfrentando desde nuestro activismo al orden patriarcal dominante, defendiendo nuestros derechos e impugnando las experiencias de vida que ya no queremos volver a vivir.

En la interacción entre el ‘deber ser’ y lo que ‘queremos ser’, se desarrolla lo que ‘somos’...



11 Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre 2005.

- Escribe en los espacios lo que piensas que debes ser, quieres ser, y lo que eres, de acuerdo con las categorías que hemos trabajado hasta ahora.

### ACTIVISTA

lo que debo ser	lo que quiero ser	lo que soy

### MUJER

lo que debo ser	lo que quiero ser	lo que soy

### TU EDAD O LA FORMA EN QUE TE DEFINES A PARTIR DE TU EDAD

lo que debo ser	lo que quiero ser	lo que soy

*El querer ser...* normalmente es un ideal que como tal, nunca terminaremos de alcanzar; pero tiene una extraordinaria fuerza que nos guía en el camino y nos motiva.

A causa de esto, no es extraño que vivamos momentos de angustia por no alcanzar en el tiempo aquello que 'deseamos ser', o por no poder transformar las cosas que quisiéramos de la forma en que lo deseamos.

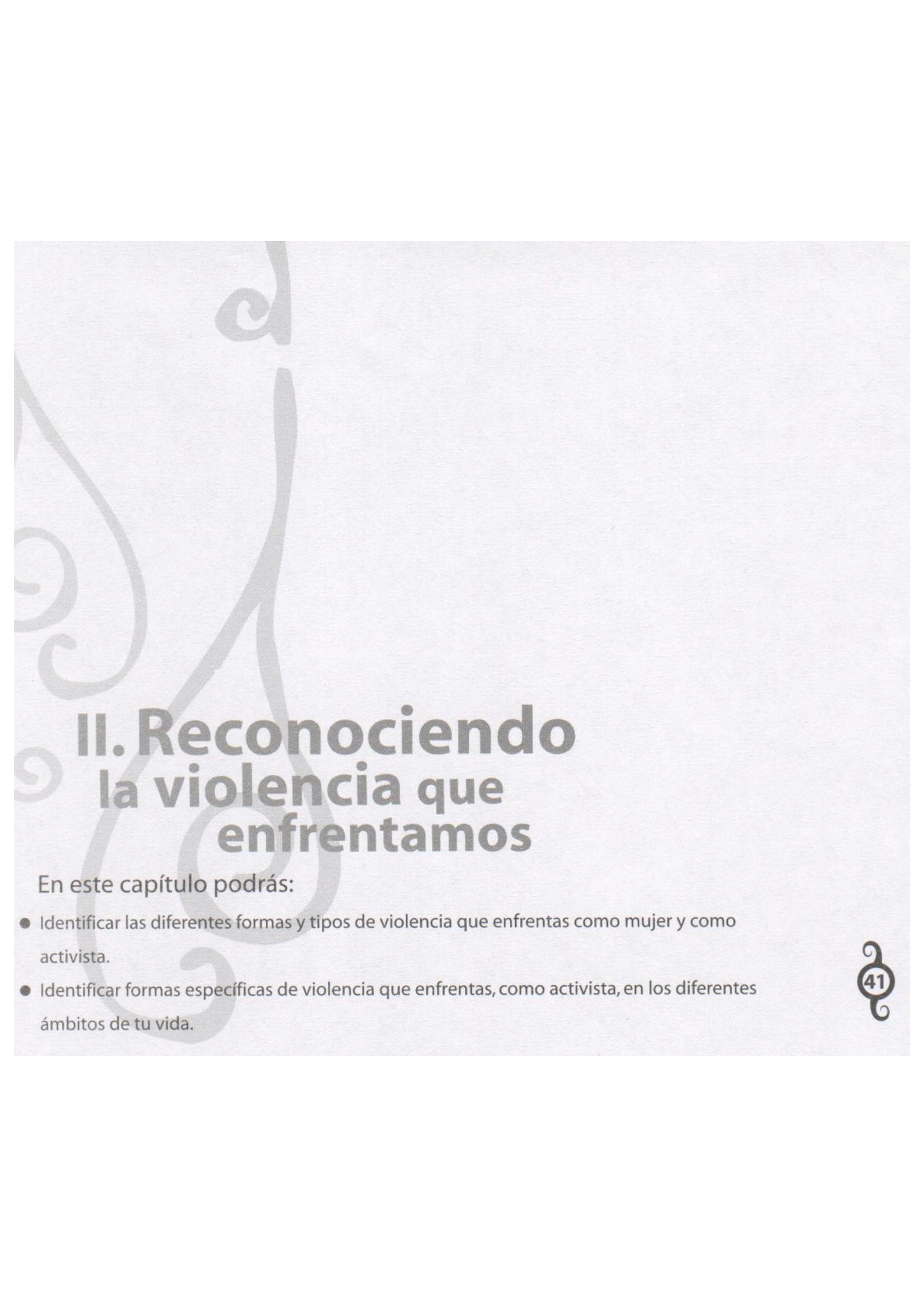
No te preocupes, sólo se trata de un proceso permanente de tensiones y conflictos que, si los identificamos y trabajamos, podemos enfrentarlos con menores costos, menos desgaste, para de este modo seguir mirando ese horizonte de posibilidad que es la *utopía*.

“La utopía está en el horizonte. Camino dos pasos..., ella se aleja dos pasos... y el horizonte se corre diez pasos más allá.

¿Entonces para que sirve la utopía?

Pues para eso, sirve para caminar...”

Eduardo Galeano



## II. Reconociendo la violencia que enfrentamos

En este capítulo podrás:

- Identificar las diferentes formas y tipos de violencia que enfrentas como mujer y como activista.
- Identificar formas específicas de violencia que enfrentas, como activista, en los diferentes ámbitos de tu vida.

## I. VIOLENCIAS...

“¿Cómo violencia? Bueno, la verdad es que yo creo que de entre las mujeres, las activistas no experimentamos violencia en realidad. Digo, así, así lo que se dice violencia....no sé... Bueno, tal vez porque mi idea de violencia está como muy relacionada a lo típico ya sabes: golpes o cosas así, y pues no, eso ya no. Pero no sé, no me había puesto a pensar si yo enfrento violencia ‘de verdad’. Pero ahora que me lo preguntas... pues en serio... ¡Ay! no sé qué decirte... mejor no quiero pensar en eso ahorita, porque si no, me voy a deprimir y ‘no me puedo dar el lujo’ de deprimirme en este momento...”<sup>12</sup>

La palabra violencia puede evocarnos múltiples imágenes, por demás perturbadoras: golpes, insultos, asesinatos... Tal vez nos haga pensar en la violencia estructural, en la violencia económica, o en la que ejerce el Estado contra aquellas personas que con sus prácticas o con su mera existencia, cuestionan o retan sus normas o regulaciones. Si vivimos en un país que ha pasado por la dura experiencia de una dictadura o una guerra, probablemente evoquemos imágenes de violencia total y de terror de Estado, es decir, de ese tipo de violencia que intenta el silenciamiento y borramiento total de cualquier expresión de resistencia.

Si además vivimos en una gran urbe, tal vez evoquemos la violencia cotidiana en cada esquina y el estrés de ser asaltadas o agredidas de alguna manera en el transporte público o en nuestra propia casa. Tal vez otras pensemos en situaciones concretas de violación o acoso sexual vividas, y algunas más, tal vez incluso piensen en situaciones de violencia más o menos explícita, que experimentan cotidianamente en sus relaciones cercanas, en su familia o en su organización.

.....

<sup>12</sup> Entrevista realizada por Marina Bernal, septiembre de 2005.

Todas estas formas de violencia son las imágenes que la palabra evoca en nosotras<sup>13</sup>, porque son parte de nuestra experiencia, porque las hemos vivido o las estamos enfrentando ahora mismo, aunque nos cueste trabajo reconocerlo.

## 🎯 VER

“Hay cosas que no hablo con otras activistas. Creo que es la primera vez que me siento a pensar si yo sufro violencia de algún tipo. Nunca antes me había puesto a pensar, si no hasta ahora que me obligaste...”<sup>14</sup>



Se dice que “sólo podemos ver aquello que podemos nombrar” y de alguna forma esto puede ser cierto si intentamos explicar por qué en ocasiones no podemos ver ciertas formas de violencia, quizás porque en nuestro contexto social o durante nuestra vida nunca aprendimos a nombrarlas e identificarlas como tales.

En ocasiones también puede ser que las formas que conocemos de nombrar la violencia resulten demasiado fuertes, ajenas o ‘duras’ cuando las pensamos en relación a nosotras mismas. Es decir, cuando se trata de reconocer que una misma es quien enfrenta o enfrentó determinado tipo de violencia, entonces la situación se complica.

Por todas las razones que exploramos en el Capítulo I - respecto a la forma en que configuramos el sentido de nosotras mismas- a las activistas nos resulta sumamente complicado reconocer la violencia que enfrentamos. Con frecuencia nos produce una sensación de vulnerabilidad que cuestiona por un lado nuestra auto imagen y auto concepto de mujeres “modernas y liberadas”, y por otro lado, afecta la imagen que queremos proyectar en las personas que conforman nuestro entorno cotidiano (la comunidad en la que trabajamos, compañeras y compañeros de trabajo, otras y otros activistas, nuestras propias familias y amistades). Imagen que además de todo, luchamos a

.....  
13 Este tipo de evocaciones surgieron en varias entrevistas con activistas de diferentes edades, provenientes de múltiples partes de la región latinoamericana; realizadas por Marina Bernal de septiembre a diciembre del 2005. Así mismo, este tipo de asociaciones a la palabra violencia surgieron en diferentes momentos en los talleres realizados dentro del proyecto de auto cuidado y autodefensa para mujeres jóvenes activistas, impulsado por ELIGE, desde el 2001 hasta 2003.

14 Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre de 2005.

toda costa por preservar.

Esto se complejiza aún más, cuando la violencia que enfrentamos es ejercida por alguien querido o por una persona con la que tenemos un vínculo personal o afectivo más profundo, como por ejemplo un(a) familiar, alguien que forma parte del movimiento en el que militamos, un(a) amante. Entonces es posible que lleguemos a experimentar confusión, vergüenza, humillación e indefensión, en la medida en que percibamos que no corresponde con lo que esperaríamos de nosotras mismas o con lo que otras personas piensan de nosotras.

Las diversas formas de violencia que enfrentamos van desde la sanción, la crítica, la burla, o llegan incluso a la violencia física, sexual y psicológica, en ocasiones en grados tales que pueden incluso poner en peligro nuestra vida y nuestra integridad.

Tal vez ahora mismo estás pensando en este momento que puede que no sea el momento para reconocer la violencia que enfrentas, que tal vez, más adelante, o que eso ya lo has hecho y que lo tienes “más que trabajado”. Tal vez incluso pienses que gracias a tu trabajo o el tipo de activismo que desarrollas, tienes “amplios conocimientos sobre el tema” y que incluso das capacitación a otras personas sobre violencia o sobre derechos humanos y que por lo tanto este tema “ya lo manejas”.

Y puede ser que tengas razón. Probablemente en algunos casos tú ya conozcas o incluso domines esta información, sin embargo, cuando se habla de la violencia que tú enfrentas, no se trata tan sólo de poseer la información. Si bien esto ya es en sí mismo un punto a favor; en el marco de este manual de auto cuidado y autodefensa estamos convencidas de que un primer paso es (como ya vimos en el primer capítulo), saber ‘quiénes somos’. Pero esa aventura de autoconocimiento pasa también por identificar las distintas formas de violencia que enfrentamos en tanto mujeres y activistas, en los diferentes ámbitos y momentos de nuestra vida.

Esto permitirá identificar las dimensiones a trabajar en esta experiencia de auto cuidado que este manual intenta acompañar, y a partir de eso identificar tu situación de autodefensa así como los recursos con que cuentas y aquellos que requieres fortalecer.

Así es que adelante, te invitamos a adentrarte un poco en esto....



## VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Los distintos órdenes sociales hegemónicos que revisamos en el capítulo anterior, configuran formas de ejercicio del poder que son autoritarias, excluyentes, impositivas, que benefician a ciertos sectores o grupos de personas en detrimento de otras.

Así pues, desde este marco la *violencia contra las mujeres*<sup>15</sup> debe ser entendida como un *ejercicio de poder*, configurado a partir de la lógica que establece el orden de género patriarcal y hegemónico. Dicho orden desarrolla representaciones dualistas y de dominio de lo masculino sobre lo femenino, oprime a las mujeres, coarta sus posibilidades plenas de desarrollo y el ejercicio de sus derechos, manteniéndolas como seres para los otros, sometiéndolas al trabajo reproductivo, y expropiándoles su autodeterminación; utilizando diversos medios para imponerse (desde la descalificación, hasta la violencia en sus diversas expresiones, e incluso la muerte).

Por *violencia contra las mujeres* podemos entender toda acción, palabra u omisión que tenga por objeto someter, subordinar, denigrar, lastimar, marginar, minimizar y explotar a una mujer o a un colectivo de mujeres, tanto a nivel físico como psicológico. Esto significa que la violencia contra las mujeres no sólo se expresa como golpes, violaciones o insultos, también es el acoso, la marginación económica y política por razones de género, la limitación y subvaloración de nuestras capacidades, aportes y potencialidades.

*El cuerpo* es uno de los territorios privilegiados para el ejercicio del control, la regulación y la represión, siendo en muchos casos también el depositario de múltiples formas de violencia. El patriarcado expropia a las mujeres la libre determinación sobre su cuerpo y norma de diversas maneras su

.....

15 Recuperamos a grandes rasgos la definición de violencia contra las mujeres expresada en el artículo 1 de la Convención Interamericana de Belem Do Para.

sexualidad, regulando la relación con sus cuerpos así como con los de las demás personas. De este modo, a las mujeres no se les permite - ni son educadas para - tomar decisiones sobre sus cuerpos (porque no se sienten autorizadas, e incluso existen leyes que se los prohíben en algunas situaciones). Como consecuencia, tampoco pueden disfrutarlos y habitarlos como lugares de placer. Esto implica que sus cuerpos estén al servicio, al disfrute, al cuidado, bajo el control y la atención de los otros (fundamentalmente hombres).

Dicha expropiación y control se puede expresar de diferentes maneras en la vida de las mujeres, en muchos casos con impactos sumamente negativos. En varias sociedades se pueden manifestar por ejemplo:

- Mediante la desacreditación y falta de reconocimiento del conocimiento que tienen las mujeres sobre sus cuerpos.
- A través de la penalización del aborto, exponiéndolas a embarazos no deseados y a riesgo de muerte por abortos mal practicados.
- Por medio de la imposición de la maternidad, como fin último de realización de la vida de las mujeres.
- A través de distintas formas de abuso sexual y de violación<sup>16</sup>.
- Efectuando una imposición de valores y prácticas culturales, como la preservación de la virginidad antes del matrimonio.
- Al establecer parámetros de belleza que imponen prácticas o costumbres poco saludables a las mujeres, que se traducen en trastornos como la anorexia y la bulimia, o en una compulsiva vigilancia de la imagen y el peso.
- Mediante una mayor vulnerabilidad ante las ITS<sup>17</sup>, causada por la falta de información sobre salud sexual y reproductiva, así como por las diferencias de poder para negociar el uso de métodos de barrera con sus parejas sexuales.

La violencia ejercida contra las mujeres está legitimada socialmente de múltiples formas. En los hombres se promueven prácticas y discursos violentos y discriminatorios contra las mujeres, educándolos para demostrar su hombría, afirmarse a través de la violencia física, de la inexpressividad afectiva y del uso de las mujeres como objetos.

.....

16 Tipificado de diferentes formas en cada país, en general se reconoce a la violación como el sometimiento forzado física o psicológicamente, ejercido por una persona hacia otra sin su consentimiento, para realizar un acto sexual, que puede incluir o no la introducción del pene o cualquier instrumento en el cuerpo de una persona, en la boca, vagina o ano.

17 Infecciones de Transmisión Sexual

Esto no supone que entre mujeres no haya violencia, puesto que la socialización de género también influye en la forma en que nos relacionamos unas con otras, educándonos para competir entre nosotras por los hombres y por los espacios de poder. Se nos forma para desconfiar unas de otras, para no reconocernos autoridad y minimizar nuestro valor, así como muchas otras formas destructivas de relacionarnos. En un aprendizaje que reproducimos cotidianamente, ejercemos también violencia entre nosotras, o contra otras u otros que percibimos débiles o en desventaja, reproduciendo así el sistema de dominación muchas veces sin darnos cuenta.

### LA VIOLENCIA QUE ENFRENTAMOS LAS MUJERES ACTIVISTAS

Como muchas mujeres, las activistas gastamos una gran cantidad de nuestra energía en 'sobrevivir' la violencia cotidiana. Enfrentamos violencia prácticamente en todos los ámbitos en los que nos movemos: en la familia, la pareja, el ámbito laboral y otros espacios públicos como la calle, el transporte público y espacios de recreación. Cada día reaccionamos ante situaciones de violencia que nos pueden llegar a dejar desgastadas, cargadas y molestas. Cuando nos asumimos como *mujeres modernas* en oposición a la *mujer tradicional*<sup>18</sup>, solemos ser independientes económicamente (o por lo menos lo intentamos o deseamos), tenemos ambiciones personales, invertimos mucha energía en defender esa identidad de mujeres modernas y liberadas, pero al mismo tiempo experimentamos una enorme cantidad de condicionamientos y culpas por no cumplir con las expectativas sociales tradicionales (o por cumplirlas a medias).<sup>19</sup>

Pero, además de estas formas de violencia que son comunes a casi todas las mujeres, enfrentamos formas de violencia específicas generadas por nuestro activismo. Salirnos del ideal de mujer tradicional y ejercer acciones en consecuencia en la vida privada y pública, es decir, ser activistas, nos coloca en definitiva en una posición de resistencia. Como respuesta a tal resistencia, existen diversos mecanismos de coacción, asimilación y violencia que despliegan las instituciones.

A todo esto, se suma una gran cantidad de violencia auto ejercida que muy pocas veces reconocemos como tal. No atendemos a nuestras necesidades y a nuestro cuerpo, nos sometemos a múltiples situaciones de sobrecarga y peligro que finalmente nos dejan exhaustas y desgastadas.

18 Lagarde, Marcela (1999). "Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres". Sevilla, Instituto Andaluz de la Mujer.

19 Dio Bleichmar, E. (1991). "La depresión en la mujer". Ediciones Temas de Hoy, Madrid, pág. 163.

## » ACTUAR

Ante todo esto, te invitamos ahora a remontar la evasión y dedicar un tiempo a revisar en profundidad algunas de las distintas dimensiones de la vida que te presentamos a continuación, y que dan cuenta de aspectos presentes en la experiencia cotidiana de muchas activistas. Evalúa si estás enfrentando algún tipo de violencia en alguno de los diferentes ámbitos de tu vida y después de esto, decídete a tomar medidas para enfrentarla.

### **La violencia en el ámbito familiar:**

Para varias activistas la mayor incidencia de violencia física que han vivido la experimentaron dentro del ámbito familiar en su infancia y adolescencia. El abuso de poder y la lucha por no someterse a un orden con el cual no estaban de acuerdo, llevó a varias de ella a abandonar sus familias de origen a edades tempranas, a distanciarse de sus familiares y a buscar formas alternativas de vinculación, construyendo sus propias familias o redes sociales de apoyo no consanguíneas. No obstante, en muchos casos la violencia psicológica y verbal –expresada en las descalificaciones experimentadas en el contexto familiar - es parte aún de una experiencia cotidiana, silenciada tanto en sus familias de origen como en sus nuevas familias.

Para algunas activistas, la familia de origen también ha sido escenario de experiencias de abuso sexual por parte de familiares cercanos, experiencias que además permanecieron silenciadas durante algún tiempo o hasta que ellas salieron de la vivienda familiar. En algunos casos esas experiencias profundamente dolorosas y angustiantes las hizo desarrollar una particular sensibilidad frente a esta problemática y fue un factor que las llevó a involucrarse en acciones vinculadas a la defensa de los derechos de personas víctimas de abusos, a brindar servicios o a desarrollar investigación sobre esta temática.

Pero en otros casos, estas experiencias dolorosas han permanecido silenciadas, produciendo en sus vidas enojo, frustración e impotencia, que difícilmente se atreven a compartir con otras personas y que de algún modo se ha convertido en un factor que afecta su forma de vincularse sexual y afectivamente.

Para algunas activistas mayores que decidieron ser madres, uno de los principales aspectos de vio-

Para algunas activistas mayores que decidieron ser madres, uno de los principales aspectos de violencia y vulnerabilidad que experimentan en el contexto familiar es la contradictoria experiencia que han vivido en el ejercicio de su maternidad, a ratos gozosa y a ratos angustiante. La constante recriminación que reciben de sus parejas, hijos e hijas por haber elegido vivir un estilo de vida diferente que resultaba incompatible con los parámetros establecidos de una familia tradicional, y con el rol tradicional de pareja y madre, afectándoles de manera muy profunda su dinámica cotidiana personal y familiar y llevándolas a experimentar estados depresivos, angustias y frustración ante la contradicción de percibir el reclamo de sus seres queridos, en contraste con su experiencia subjetiva de la maternidad, que en muchos casos fue transformadora.

Por un lado consideran que ciertamente no dieron a sus hijos e hijas las cosas que las madres tradicionales pueden dar; no obstante, les brindaron un modelo alternativo de ser madres, de ser mujeres y de ser humanas, con el cual muy pocas de ellas contaron en sus propios contextos familiares de origen.

“En nuestras dinámicas cotidianas, nosotras las activistas mayores tenemos grandes conflictos en la relación con nuestras hijas... El reclamo de las hijas de que no les hemos dado todo lo que otras madres sí dan a sus hijas... esa cosa básica de la cotidianeidad que no la dimos porque no pudimos, porque no estuvimos, o porque estuvimos a medias o conseguimos apoyos... Y eso nos vulnera porque no tuvimos un modelo alternativo de ser madre. Eso, yo lo hice como pude.”<sup>20</sup>



### Reflexiona...

¿Qué tiempo y qué espacios has destinado especialmente para abordar este tipo de problemáticas?

.....  
20 Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre de 2005.

---

---

---

¿De qué recursos has echado mano o qué tipo de apoyos has buscado?

---

---

---

---

¿Has intentado hablar con otras activistas que pudieran estar viviendo una situación similar?

---

---

---

Para algunas, un recurso importante ha sido acudir a terapias familiares que permiten abordar en un terreno neutral este tipo de problemáticas. Para otras, el establecer acuerdos de tiempos 'reservados' para compartir con los hijos o la pareja les ha permitido no sólo mejorar las relaciones con sus familias, sino que incluso también ha posibilitado a las propias activistas ponerse 'límites', cuando en ocasiones sus vidas de activismo 'desbordan' y borran todos los otros aspectos o espacios de su interacción social.

Escribe tus recursos o estrategias y piensa de qué manera puedes reforzarlas o fortalecerlas:

---

---

---

### La violencia en las relaciones de pareja :<sup>21</sup>

La violencia en la pareja es una problemática compartida con mujeres no activistas, pero que en las activistas tiene diferentes matices. Este tipo de violencia puede estar siendo justificada o to-

.....

<sup>21</sup> Recuerda que la noción de relaciones de pareja no sólo se limita a las relaciones de cohabitación, pues también ocurre violencia de pareja en relaciones de noviazgo o en relaciones de amantes, y puede expresarse con matices muy diversos.

lerada por razones muy diversas como la dependencia económica, afectiva y emocional, por baja autoestima y sentimiento de minusvalía, en algunos casos por principios religiosos que instan a mantener la pareja a costa de lo que sea ó por temor al descrédito o al rechazo social frente al abandono.

Cuando hay hijas o hijos estos también pueden convertirse en 'la razón de peso' para mantenerse en una relación de pareja destructiva.

Así también, en el caso de algunas otras, el mandato social de establecerse y formar una pareja y el no poder pensarse solas o el miedo a la soledad; son dos motivos para mantenerse en relaciones violentas o destructivas.

No obstante, en las activistas en ocasiones existen otros matices implicados, por ejemplo: la culpa por no estar cumpliendo 'correctamente' el rol de pareja o madre esperados, la edad como un impedimento para conseguir una nueva pareja, la dificultad de que los espacios personales estén mezclados con los espacios de participación, y de algún modo, renunciar a la relación implica renunciar también al espacio de participación política y a los vínculos que en él se han construido, además del temor de ser criticada o juzgada por las amistades en común.

Trata de ubicar a continuación si en tu relación (o relaciones) de pareja (s), existe algún matiz o algún grado de las siguientes formas de violencia ejercida por tu pareja o por ti:

<b>Forma de violencia</b>	<b>¿sucede en tu relación de pareja?</b>
<b>Aislamiento e intrusión:</b> - Esconde tus cosas, escucha tus conversaciones, lee tu correspondencia, correo electrónico o documentos personales.	
- No te deja salir o estar sola cuando tú lo deseas.	
- Controla tus actividades, a quién ves, con quién hablas, a dónde vas.	
- Te impide ver o visitar a tus amistades y familiares, o que te visiten.	

Forma de violencia	¿sucede en tu relación de pareja?
- Se entromete en tus relaciones de amistad, las llama a tus espaldas, les pregunta cosas acerca de ti.	
- Otro:	
<b>Abuso emocional:</b>	
- Te hace sentir torpe, tonta o loca.	
- Te culpabiliza por todo.	
- Te ridiculiza, se burla o hace bromas sobre ti, o te humilla frente a tu familia, amistades o extraños.	
- Usa información personal tuya para manipularte o humillarte.	
- No respeta tus decisiones, no toma en cuenta tus necesidades y te presiona o manipula para que hagas su voluntad.	
- Te chantajea o te amenaza.	
- No te dirige la palabra, ironiza o se dirige de manera cortante o golpeada hacia ti.	
- Otro:	
<b>Abuso económico:</b>	
- No te deja trabajar fuera de casa, te presiona u obstaculiza para que no lo hagas.	
- Te hace pedirle dinero o en el caso de que compartan gastos te niega el dinero para los gastos comunes.	
- Cuestiona el uso que le das a tu dinero, te chantajea para que resuelvas las necesidades de ambos(as) o establece unilateralmente las prioridades de uso del dinero.	
- Te revisa tus cuentas o 'administra' tu dinero.	
- Otro:	
<b>Abuso sexual:</b>	
- Te obliga física o emocionalmente a realizar prácticas sexuales sin tu consentimiento.	

Forma de violencia	¿sucede en tu relación de pareja?
- No toma en cuenta tus deseos y necesidades aún cuando los expreses.	
- Te daña físicamente (sin que tu lo hayas consentido) o emocionalmente durante el intercambio sexual.	
- Te ignora sexualmente, te dice que ya no te desea, que no le excitas o se relaciona sexualmente como "haciéndote el favor".	
- Otro:	
<b>Violencia física:</b>	
- Te empuja, te jala el pelo, te pellizca o te pega "jugando" o "por accidente".	
- Te da cachetadas, te tuerce el brazo, te da patadas, 'para que reacciones, para que escuches o entres en razón'	
- Te lanza objetos para hacerte daño.	
- Te produce heridas con armas (punzo- cortantes, de fuego u otras) ya sea intencionalmente o 'por accidente'.	
- Te golpea abiertamente.	
- Otro:	
<b>Intimidación y amenaza:</b>	
- Te atemoriza con la mirada, con gestos, actos o gritos.	
- Rompe objetos y destruye o esconde tus cosas.	
- Te bloquea la entrada o salida de la casa.	
- Te amenaza con dañarte, con dañar a otros/as o con suicidarse.	
- Otro:	
<b>Esclavitud doméstica:</b>	
- Te responsabiliza de todo el trabajo administrativo y de limpieza de la casa (pago de cuentas, gestiones, servicios, limpieza, orden, mantenimiento), o por alguna razón en la distribución de actividades comunes, siempre te toca a ti.	

Forma de violencia	¿sucede en tu relación de pareja?
- No participa de las tareas domésticas (ni del cuidado de los hijos e hijas en caso de que los haya) o solo te 'ayuda' y te hace sentir como que 'te hace un favor' o 'que deberías estar agradecida'.	
- Te exige que le sirvas o te chantajea para que lo hagas.	
- Otro:	



### Reflexiona...

Trata de pensar ¿cuál es la razón o las razones que en tu caso, te llevan a mantener una relación que generalmente se rige por estas características?

---



---

¿De qué manera contribuyes para que la relación se mantenga así y no se revise la forma de funcionamiento y se replanteen los acuerdos?

---



---

¿Qué beneficios o ventajas obtienes de las condiciones que han imperado hasta ahora?

---



---

¿Qué rol consideras que tienes que jugar en una relación para que esta funcione?

---



---

¿Qué pasaría si decidieras moverte del lugar en el que has estado plantada en tu relación? ¿Qué pasaría con tu pareja? ¿Qué pasaría con tu relación? ¿Qué pasaría contigo misma?

---



---

## **Violencia política, resultado directamente de nuestro activismo.**

Al ser activistas y mujeres no tradicionales cuestionamos de diferentes formas el orden social simbólico, de modo que muchas personas, grupos e instituciones lo viven como una amenaza contra sus identidades, intereses o privilegios. Cuando vamos más allá de una transformación personal y nos organizamos con la finalidad de incidir políticamente en contra de las injusticias, la amenaza que significamos contra el orden social simbólico se incrementa. Por ese motivo muchos grupos, instituciones o personas, ejercen contra nosotras una violencia ejemplar de forma consciente e intencionada, a modo de demostrar los riesgos de transgredir el orden y poner el ejemplo a otras mujeres u otras personas de lo que puede sucederles si se atreven a hacer o expresar sus inconformidades.

Por esta razón, frecuentemente las activistas recibimos agresiones, críticas y burlas de todo tipo, así como amenazas e invasiones en nuestra vida privada, que incluso llegan a ser delitos legalmente reconocidos (pero no siempre denunciados), como allanamiento de nuestros hogares, robo o violación de correspondencia, amenazas telefónicas, chantaje, secuestro e incluso asesinato.

“El simple hecho de decir que sos feminista, ya se convierte en una desventaja. Es más, evito decirlo o miro en qué contexto decirlo. Me siento etiquetada o maltratada, porque de alguna manera a partir de utilizar este término como que ya paso a otra categoría de persona”<sup>22</sup>



En esta dimensión está también la violencia política, ejercida directamente por el Estado y grupos que detentan el poder político y/o económico, basada en el uso de la fuerza militar, policial y judicial, que somete por medio de la fuerza, el exilio, las amenazas, la difamación pública, el levantamiento de cargos falsos, la detención arbitraria, encarcelamiento, la tortura física o psicológica, la violación y el asesinato.

Si bien la violencia política se da principalmente en contextos de estados autoritarios, incluso en

.....  
<sup>22</sup> Entrevista realizada por Marina Bernal, Octubre de 2005.

regímenes supuestamente democráticos, en casi todo el mundo se violan derechos fundamentales, como la libertad de expresión, de libre asociación, la libertad de manifestación pública, el derecho a un juicio imparcial, a la no tortura, etc.; poniéndose de manifiesto en diferentes niveles este tipo de violencia.

Muchas activistas que han enfrentado esta modalidad de violencia, han desarrollado un profundo conocimiento sobre la importancia de mantener un núcleo de integridad y resistencia interna, que les permitió sobrevivir situaciones extremas de abuso y que después les sirvió como motor para continuar su lucha e incluso como un medio de inspiración para otras personas. Muchas de las activistas sobrevivientes de este tipo de violencia han optado por construir o buscar espacios para elaborar todo el dolor enfrentado en esas situaciones, en distintos tipos de terapias psicológicas y procesos de grupo con personas con experiencias similares.

Sin embargo, algunas otras tan sólo continuaron trabajando sin haber hecho nunca una elaboración de esas experiencias, apostando al olvido y al tiempo. No obstante, a largo plazo esta decisión se tradujo en continuos malestares físicos y emocionales, pesadillas y un conjunto de síntomas conocidos como 'síndrome de estrés postraumático', que en diferentes niveles deterioran la calidad de vida de las personas que lo viven.

“Una noche escuché que alguien lloraba. Entonces me levanté y me di cuenta de que era mi mamá la que lloraba porque tenía una pesadilla de cuando la secuestraron en el tiempo de la guerra y la violaron. Y entonces ahí yo me di cuenta que no sabía qué hacer. De repente dije ‘¿qué hago?’ Me di cuenta de que nunca tuvo justicia. Y como que esa es una cosa pendiente en las activistas que vivieron ese tipo de violencia. Que nunca trabajaron o elaboraron este tipo de situaciones con ellas mismas y tampoco con sus hijos. A mi me impresionó mucho que ella nunca lo hubiera trabajado y además que yo no supiera qué hacer”<sup>23</sup>



23 Entrevista realizada por Marina Bernal, Octubre de 2005.

En otros casos, el ser activista cuestiona tanto el orden social establecido, que en algunos casos la práctica sexual real o supuesta, se utiliza como un elemento de descrédito público y como arma de descalificación política. Esto ha tenido múltiples repercusiones en las vidas de las activistas, pues en determinados contextos esto puede devenir en amenazas, persecución e incluso peligro de muerte. En otros casos, el uso de la sexualidad como arma, ha contribuido a exacerbar actitudes homófobas o de paranoia entre las activistas (lesbianas o no) ante la posibilidad de ser identificadas como tales.

No obstante, ante las amenazas, en el caso de algunas activistas lesbianas, el afirmar su identidad sexual de manera pública se convirtió en un recurso de fortaleza que desmontó el uso de la sexualidad como medio de descalificación o de vulneración.

“Yo creo que sí se puede y se debiera hacer, dignificar lo que tú eres. Porque finalmente eso eres, no podemos vivir como avestruces con la cabeza metida en la tierra. Y el hecho de que tú lo digas, desarma, no saben qué decirte, no saben cómo responder, ante lo que ellos sospechan y tú lo aseguras. “A la gente le suena muy fuerte la palabra lesbiana y yo pregunto ¿por qué tendría que sonar débil, por que se refiere a una mujer? Gay suena muy light o muy suavecito. Lesbiana es una palabra fuerte y me gusta, me identifico mucho como lesbiana, me sé lesbiana, me gusto lesbiana, así”<sup>24</sup>



En tu caso, ¿qué expresiones de estas formas de violencia has vivido?

---

---

---

.....

24 Cita recuperada de: Adeim, Artemisa, et al. (2005) "Informe sobre Derechos laborales de lesbianas". IGLHRC, Buenos Aires.

¿De qué recursos has echado mano para enfrentarla?:

---

---

---

### **Violencia en el trabajo o en el espacio de participación**

Al ser activistas, en ocasiones el espacio de trabajo es el mismo que el espacio de participación. Las organizaciones no gubernamentales como espacios laborales en los últimos años han visto disminuido su presupuesto, debido en gran parte a las nuevas políticas económicas mundiales y a los recortes presupuestales en los recursos destinados a mujeres desde la cooperación internacional, así como en las instancias multilaterales o en las de financiamiento nacional y local.

En el aspecto remunerativo, muchas de nosotras no estamos conformes con nuestros sueldos, pues percibimos que no es equivalente a nuestra carga de trabajo y las habilidades puestas en él; sin embargo este es un tema del cual se habla muy poco. Los bajos sueldos y las pocas o nulas garantías sociales generan una tensión doble: por un lado en nuestros espacios de participación no reclamamos mejores garantías y pagos; y por otro nos sentimos frustradas porque nuestro trabajo y profesionalismo no son valorados ni remunerados de manera justa.

“No puedo reclamar nada porque soy activista. Como educadora he reclamado más, hago paro, huelga... en cambio en el activismo se da por sentado que el ser activista implica sacrificios, implica que no vas a ganar ningún sueldo bueno, implica que parte de lo que tú ganes también sea una contribución al activismo. Me gustaría tener tiempo para tener otro trabajo paralelo”.<sup>25</sup>



Además, el carecer de seguridad social con el paso del tiempo se hace cada vez más evidente y angustiante. “¿Cómo nos vamos a retirar?” “¿Qué pasaría si de pronto nos encontráramos ante una enfermedad crónica y degenerativa?” Resultaría contradictorio ser una mujer emancipada que

.....

<sup>25</sup> Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre 2005.

al llegar a un punto de su vida deba depender de sus hijos, hijas u otras personas para poder sobrevivir. Esto es algo de lo cual se habla poco, pero es un tema fundamental en la lucha por mejorar nuestras condiciones de vida.

“Mi madre ha sido activista desde la década de los 70, y por lo tanto pasó los últimos 10 años con esa ansiedad sobre cómo iba a hacer para poder retirarse. Porque en Latinoamérica hay mucha pobreza y no tenemos seguros de desempleo o jubilación. Entonces, de pronto se dio cuenta que en los últimos 30 años no ha hecho nada para poder retirarse”.<sup>26</sup>



En muchos casos las condiciones laborales son precarias, y en otras ocasiones las relaciones laborales en este tipo de condiciones tan negativas no necesariamente son equitativas o justas. De este modo, los ideales de construir una sociedad justa y sin exclusión generalmente están profundamente distanciados de las prácticas cotidianas. Muchas veces en nuestros ámbitos laborales sufrimos discriminación, abuso y descalificación y al provenir de nuestras propias compañeras y compañeros, la sensación de frustración, desvalía y tristeza es aun mayor.

“Creo que hay una bronca de poder en las organizaciones. En las organizaciones se reproducen muchas dinámicas de poder en las relaciones, muchos modelos y formas de abuso. De pronto las situaciones de abuso que vivo en mi organización me han llevado a plantearme si quiero continuar haciendo trabajo de derechos humanos. No me interesa reproducir ese modelo”.<sup>27</sup>



Para las activistas jóvenes, la edad se convierte en una desventaja frente a las demás compañeras de la organización. El ser 'jóvenes' se convierte en motivo de descalificación, de prejuicios acerca

.....  
<sup>26</sup> Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre 2005.  
<sup>27</sup> Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre 2005.

de la calidad y complejidad del trabajo que se considera pueden realizar.

Para aquellas que no tienen hijos o hijas o no son casadas, el tema del tiempo y de la supuesta 'mayor disponibilidad' para hacer cosas que las demás que 'si tienen compromisos, hijos e hijas', se convierte incluso en una exigencia y recriminación ante la negativa a ceder el tiempo personal. El reclamo o el establecimiento de límites, es leído como una actitud desfavorable y poco solidaria con las demás.

“A veces abusan un poco en el espacio de la organización. Que ‘como soy joven y no tengo hijos’..., me cargan la mano..., además la forma en que me hablan y el abuso de autoridad dentro de la dinámica organizativa es algo cotidiano”.<sup>28</sup>



Cuando participamos en organizaciones o grupos mixtos, las bromas sexistas en el ámbito de trabajo es otra forma frecuente de violencia. En el caso de quienes manifiestan una postura o una identidad feminista o de defensa de los derechos de las mujeres, frecuentemente son objeto de comentarios burlones dirigidos a desacreditarlas.

También ocurre que hombres y mujeres con idéntica responsabilidad e igualdad de condiciones profesionales no reciben la misma remuneración o retribución por su trabajo, además de recibir menos beneficios laborales o políticos.

“Pues no es fácil cuando las insinuaciones y el acoso vienen por parte de compañeros de tu misma organización o de los compañeros del movimiento, porque se supone que ellos te conocen y esperas que te respeten y pues no es así. Entonces, pues la verdad es que ya no sabes qué puedes esperar”.<sup>29</sup>



.....  
28 Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre 2005.  
29 Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre 2005.

Finalmente, el cumplimiento de un modelo de activista basado en el sacrificio y la entrega incondicional a la causa, se enfatiza en las mujeres porque se espera de nosotras el 'ser para otros', conforma un doble deber ser que se expresa por ejemplo, en largas jornadas de trabajo, dejar de comer o no comer a nuestras horas, la falta de descanso y diversión, la sobre exigencia, el sacrificio, entre otros aspectos. A eso debemos sumarle los riesgos intrínsecos al activismo social: continuamente vamos a lugares inseguros, sin protección o compañía, enfrentamos a grupos que reprueban nuestra acción, entre otros.

En espacios laborales distintos de las organizaciones no gubernamentales, las dificultades para encontrar trabajo y conservarlo son mayores para algunas mujeres lesbianas, bisexuales o heterosexuales cuya expresión de género no se adapta al ideal de lo femenino imperante en su contexto social. En estos espacios laborales, al ser lesbianas, se invierte una gran cantidad de energía en 'disimularlo'.<sup>30</sup>

Por otra parte, en los últimos años el debilitamiento y pérdida de credibilidad de los sindicatos ha impactado directamente en la falta de oportunidades reales para mejorar nuestras condiciones laborales y además en ellos también suele existir discriminación por género y preferencia sexual. En general para las mujeres, nuestras necesidades y demandas son poco consideradas en estos órganos que deberían pelear por mejores condiciones de trabajo para nosotras.

A modo de un pequeño diagnóstico pregúntate:

¿Recibes algún sueldo, aporte económico o gratificación por el trabajo que realizas en tu organización?

---

---

---

¿Realizas además otro trabajo remunerado?

---

---

---

.....

30 Adeim, Artemisa, et al. (2005) "Informe sobre Derechos laborales de lesbianas" IGLHRC, Buenos Aires.

¿Cuentas con derechos laborales como contrato, aguinaldo, vacaciones pagadas, seguro social?

---

---

¿Vives violencia en tu espacio de trabajo o de participación?, ¿De qué tipo?

---

---

---

¿Otras mujeres en el mismo espacio enfrentan esas mismas formas de violencia?

---

---

¿Qué has/han hecho al respecto?

---

---

“Mi jefa en su trato está reproduciendo totalmente a un marido celoso, a un hombre abusivo y violento y eso replantea todos mis modelos de cómo yo trabajo, de cómo yo me relaciono. Esa presión psicológica afecta mucho el trabajo diario y se que esto es lo que hace que muchos jóvenes decidan dejar de participar en los movimientos sociales o trabajar en organizaciones como en la que yo colaboro. Porque es mucho más redituable trabajar en una empresa y además se enfrentan muchas menos contradicciones que en una organización”.<sup>31</sup>



.....

31 Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre 2005.



### **Reflexiona...**

- ◊ Todas las situaciones que ocurren en nuestro ámbito de desarrollo profesional y que nos producen incomodidad o molestia, nos restan posibilidades para desempeñar nuestro trabajo con mayor creatividad, eficacia y fortaleza.<sup>32</sup>
- ◊ Por ello, estos aspectos deben ser un tema central en nuestra reflexión personal y colectiva:
- ◊ En primera instancia, ayudaría reflexionar sobre estas condiciones y dialogarlo con mujeres con las cuales compartimos situaciones semejantes.
- ◊ En segundo término podrías intentar plantear algunos de estos temas como aspectos centrales a abordar en la próxima planeación estratégica.
- ◊ Comienza a dialogar con tus compañer@s en torno a cuáles serían las condiciones laborales idóneas y plantéense como un reto a alcanzar en tu organización o espacio laboral, el establecer condiciones mínimas que de manera paulatina permitan otorgar beneficios sociales para todas las personas que conforman el equipo.
- ◊ Revisen los supuestos que yacen detrás de la supuesta 'horizontalidad organizativa'.<sup>33</sup>
- ◊ Identifica si en tu espacio laboral u organizativo se contempla un plan de pensión o retiro como una posibilidad real o algo factible de conseguirse. ¿Qué se está haciendo para lograr esto?

### **Para continuar...**

La violencia generada por nuestras condiciones de mujer y activista tiene varios efectos en nuestra participación cuando no sabemos reconocerla y enfrentarla. Entre ellas está la pérdida de motivación para seguir participando, el miedo a la manifestación pública, la afectación en nuestras relaciones importantes como la pareja, la familia y las amistades; se genera una pérdida personal y colectiva de credibilidad, así como de la importancia de nuestra lucha, nos desilusionamos de las

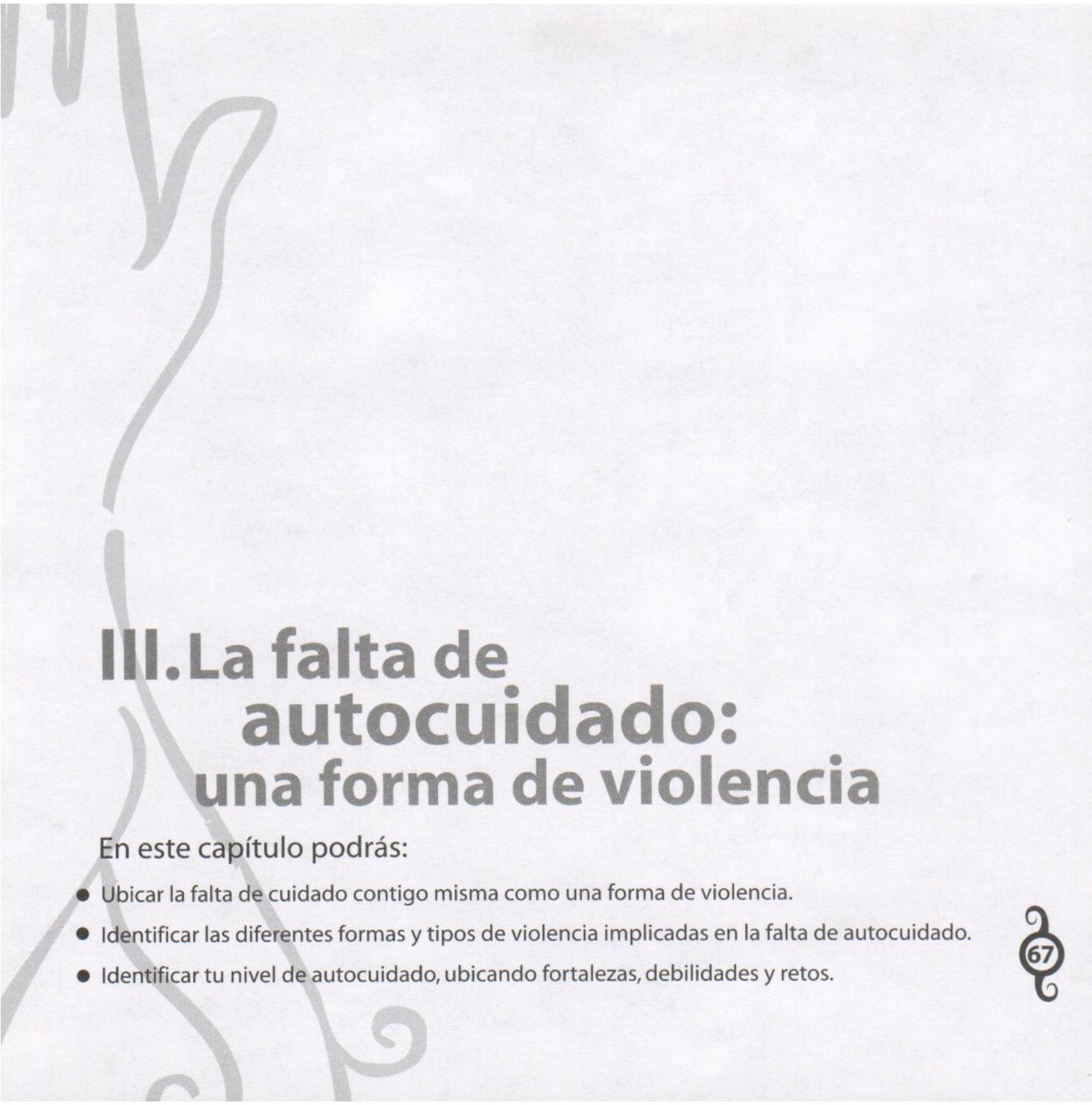
.....  
32 ídem.

33 [http://www.nodo50.org/mujeresred/feminismos-jo\\_freeman.html](http://www.nodo50.org/mujeresred/feminismos-jo_freeman.html)

causas que perseguimos y de los movimientos sociales en los que participamos. Algunas mujeres salen de sus espacios de participación, e incluso se producen fuertes rupturas y desarticulaciones de grupos u organizaciones.

Si bien estas son sólo algunas formas de violencia que enfrentamos las mujeres activistas, existe toda otra dimensión relativa al auto cuidado que en sí mismo es todo un tema pendiente para nosotras y una forma de violencia poco identificada como tal y poco abordada dentro de nuestros espacios organizativos y de participación. Por ello, consideramos fundamental desarrollar este tema en un capítulo aparte, permitiéndote así mismo mirar de qué manera cuando hablamos de violencia, solamente se piensa en la violencia que otros ejercen sobre nosotras, es decir la que abordamos en este capítulo, pero no en la violencia que ejercemos sobre nosotras mismas.

Así que vamos adelante en esta reflexión.



## **III. La falta de autocuidado: una forma de violencia**

En este capítulo podrás:

- Ubicar la falta de cuidado contigo misma como una forma de violencia.
- Identificar las diferentes formas y tipos de violencia implicadas en la falta de autocuidado.
- Identificar tu nivel de autocuidado, ubicando fortalezas, debilidades y retos.

## LA FALTA DE AUTOCUIDADO: UNA FORMA DE VIOLENCIA

La falta de cuidado y atención hacia nosotras mismas es una forma de violencia de la cual las mujeres activistas hablamos muy poco. El silencio en torno a este tipo de violencia nos hace creer por momentos que somos las únicas que la enfrentamos: sentimos que somos 'quejumbrosas' o poco comprometidas al pensar sobre esto. Esta violencia es alimentada y sustentada por sentimientos, conductas, creencias y actitudes que hemos aprendido y que han sido reforzadas a lo largo de nuestra vida en los diversos ámbitos en los que nos desenvolvemos: en la casa, con las amistades, en el ámbito familiar, escolar, en el espacio de participación y/o en el trabajo. Aprendemos a ver la falta de auto cuidado, ó sus efectos, como características esperables 'en una buena activista'.

Esto es importante, porque para muchas mujeres activistas el tema del autocuidado es una cuestión pendiente en nuestras vidas, pues por lo general, existe una gran brecha entre el ideal que tenemos sobre cómo deberían ser nuestras vidas y la calidad de vida que realmente tenemos. Al revisar esta dimensión con diferentes mujeres que participan en organizaciones o agrupaciones en distintos Estados de la República Mexicana y en otros países de la región<sup>34</sup>, encontramos grandes similitudes entre nosotras. A continuación te presentamos algunas de las expresiones de falta de auto cuidado a fin de que a través de los ejercicios planteados identifiques tú misma cómo está tu situación de auto cuidado y cuáles son las dimensiones que en ti requieren de mayor atención.

### **Falta de atención al cuerpo y al bienestar físico:**

- a) Encontramos que la mayoría de nosotras nos relacionamos con nuestro cuerpo de una forma un poco aséptica, es decir, convirtiéndolo sólo en una serie de órganos que es necesario mantener funcionando en la medida de lo posible, para poder seguir llevando a cabo nuestras actividades y llevando adelante nuestras luchas. El problema de relacionarnos con nuestro cuerpo de esta manera, es que perdemos de vista aquello que el cuerpo siente, disfruta, aprende, lo que le hace vibrar y desplegarse en todas sus posibilidades y además se desdibuja la dimensión política de la relación con nuestro cuerpo.

.....

34 En la investigación Mujeres, jóvenes y activistas: situación de auto cuidado y autodefensa frente a la violencia de género. Mérida, Ciudad Juárez y Distrito Federal, (2004).

“En la cuestión de salud hay una mezcla de descuido y temor. Es una manera de negación y es al mismo tiempo dejarte arrastrar por la dinámica cotidiana”.<sup>35</sup>



**Las enfermedades que habitualmente padecemos** las mujeres activistas están asociadas al descuido crónico de malestares físicos o emocionales, a sobrecargas laborales o a malos hábitos alimenticios, de manejo del estrés y de uso del tiempo. En momentos de crisis todo esto se traduce en enfermedades frecuentes en vías respiratorias; diversos trastornos gastrointestinales (como colitis, gastritis y estreñimiento); padecimientos musculares, así como dolores de cabeza y migrañas. Es común que algunas de estos padecimientos afecten además el sistema inmunológico, haciéndolo más vulnerable a enfermedades oportunistas.

En muchas ocasiones contamos con información significativa respecto de la prevención para la salud, pues trabajamos temas relacionados con los derechos sexuales y reproductivos, derechos humanos y salud de las mujeres. Sin embargo, a menudo vivimos en una profunda contradicción porque cuando se trata de nuestra propia salud, muchas veces atendemos sólo las enfermedades ocasionales (si el tiempo y el dinero nos lo permiten). Paradójicamente, en muchos casos no contamos con la información básica necesaria sobre nuestro cuerpo y nuestra salud. Datos básicos como el tipo de sangre, alergias, padecimientos hereditarios, etc., son parte fundamental de conocimiento que requerimos sobre nuestro cuerpo y nuestra historia médica.

**No solemos realizar prácticas preventivas periódicas**, aún cuando sabemos que estas son necesarias. De este modo, pocas nos practicamos el papanicolau o el examen de mama con regularidad, y tampoco empleamos métodos anticonceptivos.<sup>36</sup> En muy pocos casos utilizamos de manera consistente métodos de barrera en los intercambios sexuales para prevenir ITS<sup>37</sup> y solemos minimizar u obviar los malestares producidos por la menstruación o la menopausia, o postergamos su atención hasta que ya resulta ineludible porque interfiere drásticamente con nuestro rendimiento.

.....

35 Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre 2005.

36 La investigación Mujeres, jóvenes y activistas: situación de auto cuidado y autodefensa frente a la violencia de género. Mérida, Ciudad Juárez y Distrito Federal en México. (2004), basada en talleres con mujeres jóvenes activistas de dichas ciudades, arrojó que un 46% de ellas no empleaba ningún método anticonceptivo.

37 Infecciones de Transmisión Sexual.

**Normalizamos los malestares.** Estamos muy acostumbradas a sentir algún tipo de dolor. Muchas de nosotras vivimos experimentando malestares crónicos de espalda, de cabeza, de estómago, etc. y nuestro cuerpo de alguna manera se ha adormecido para no sentirlos. Podría decirse que nuestro umbral del dolor 'se desajusta' y por tanto nuestro cuerpo se acostumbra a funcionar con un nivel de malestar 'moderado'. Por lo general, sólo reaccionamos si el dolor es demasiado intenso, pero nuestra solución suele ser de tipo paliativo.



**Ejercicio:** Trata de ponerte en contacto con tu cuerpo a través del siguiente ejercicio.

- Acuéstate sobre una superficie plana a una temperatura agradable.
- Cierra los ojos y respira profundamente.<sup>38</sup>
- Concéntrate en el sonido de tu respiración; piensa en el aire entrando y saliendo de tu cuerpo y en tus músculos, expandiéndose y contrayéndose.
- Ahora observa mentalmente tus músculos y detecta cuáles están tensos.
- Trata de relajarlos siguiendo el ritmo suave de tu respiración. Revisa de nuevo tu cuerpo y observa cuáles de tus órganos internos están en tensión... Relájalos.
- Ahora ve recorriendo con tu mente muy lentamente tu cuerpo de la cabeza a los pies.
- ¿Te duele algo en este momento? ¿Desde hace cuánto tiempo te duele? Si ese dolor tuviera voz o sonido... ¿Qué sonido haría?
- Déjalo expresarse (mediante un sonido, una palabra, un movimiento, una señal, etc.)  
¿Qué te dice ese dolor de tu estado de ánimo, de tu salud física, de tu alimentación, de tu nivel de exigencia cotidiana?
- Este dolor puede ser tan sólo una llamada de atención de tu cuerpo pidiendo que lo atiendas.
- Dale un tiempo para que se exprese.
- Registra la experiencia y las sensaciones que experimentaste en este ejercicio y haz un espacio en tu diario de fortalezas para escribir en él lo que tu cuerpo te dijo, y lo que aprendiste acerca de ti y de tus hábitos de relación con tu cuerpo y sus malestares.
- Haz un acuerdo contigo misma de ponerle atención a tu cuerpo cuando exprese otra llamada de atención.

.....

38 Si deseamos comprobar si respiramos de forma correcta o si debemos mejorar nuestra respiración, podemos fijarnos en las siguientes características: ¿Respiramos profundamente? ¿Movemos sólo el pecho y los hombros o también el abdomen? Intenta respirar primero expandiendo el abdomen, después traslada el aire al pecho y por último exhala por la boca. ¿Cuánto tiempo dedicas a inhalar y exhalar? ¿Qué duración tienen las pausas entre la inhalación y la exhalación?

A partir de hacer este ejercicio, reflexiona sobre lo siguiente...

- Intenta identificar cuáles son los tipos de dolor o las enfermedades o malestares que has llegado a 'normalizar' (es decir que has aprendido a vivir con ellas como si no hubiera una forma de estar con mayor bienestar).
- A veces, algunos de los padecimientos o dolores que identificas tienen una larga trayectoria, llegando a veces a ser parte de una especie de 'tradición o característica familiar':  
*"Es normal en mi familia: a todas las mujeres de mi familia les da migraña, desde mi abuelita hasta algunas de las nietas más jóvenes"*
- Es común que este tipo de padecimientos 'familiares' respondan a patrones nocivos de expresión de afectos o de conflictos, que solamente es legítimo manifestar a través de un malestar físico que será tratado como enfermedad física, y no como malestar emocional.
- A veces, estas 'malas' costumbres familiares se ven fuertemente reforzadas en los espacios laborales o de participación social. Ojalá que este ejercicio te permita comenzar a identificar algunas de esas prácticas.

"Entonces es terrible, porque entre más enfermas y jodidas estamos, mejores activistas somos. Y cada vez es más ilegítimo expresar que simplemente lo que tienes es que estás cansada o que necesitas un espacio para estar sola, o necesitas tomarte unas vacaciones o un pequeño descanso... Y esto, yo creo que empezó desde que era niña, por todas las expectativas que mi familia puso sobre mí, de que nunca me cansaba y siempre era bien entrona. Y yo que pensaba que no había cumplido los mandatos familiares y al final..., si acabé cumpliéndolos de alguna forma..."<sup>39</sup>



## **b) Alimentación:**

Una parte importante del autocuidado supone de origen una alimentación saludable y descanso, pero considerando nuestras apretadas agendas, cuando combinamos varias actividades como el estudio, el activismo político, dos o tres espacios de trabajo además del trabajo doméstico, la maternidad o a veces el cuidado de otras personas, se reduce el tiempo del que disponemos para alimentarnos y descansar adecuadamente. De este modo, por lo general no respetamos nuestros horarios de comida y hacemos menos de tres comidas al día. Comemos de forma apresurada y cuidamos muy poco la calidad y el equilibrio nutricional de los alimentos que consumimos. En general, si revisamos nuestros hábitos alimenticios y los nutrientes que ingerimos, podemos darnos cuenta que pocas de nosotras estamos conformes con ellos.

En relación a tus hábitos y rutinas de alimentación es interesante que revises el tipo de dinámicas que se dan en los espacios donde te mueves, por ejemplo, tu trabajo o tu espacio de participación. Analiza si en esos espacios el horario de comida se considera prescindible o reubicable a fin de priorizar otro tipo de actividades, reuniones, etc. Evidentemente no se trata de tener una apreciación rígida acerca del tiempo, y eventualmente es posible mover la hora de comida a fin de resolver alguna cuestión laboral, pero como en la mayoría de las cosas el problema está en el matiz; es decir si la norma es que tu tiempo de comida puede ser movido, cancelado o limitado a unos 5 minutos, entonces tal vez estás enfrentando un problema de límites respecto a tus necesidades y tu autocuidado que bien podrías plantearte transformar. En primer lugar frente a ti misma, identificando como una prioridad dedicar un tiempo concreto y específico a tu alimentación.

Esto va sin duda de la mano con el tipo de alimentos que ingieres y el aporte nutricional que obtienes de ellos. Respecto a esto, más que hacer un conteo detallado de calorías o un análisis minucioso de los nutrientes que ingieres, tal vez sería interesante que revisaras la relación que tienes con la comida.



### **Reflexiona...**

A continuación te proponemos una serie de preguntas, cuyas respuestas puedes anotar a continuación o en tu diario de fortalezas que aparece al final de este manual.

1. ¿Qué relación consideras que tiene lo que ingieres con tu cuerpo? ¿Sientes que tu nutrición es una expresión de auto cuidado o de falta de cuidado?

---

---

2. ¿Por qué?

---

---

3. ¿Qué quisieras cambiar de lo que ingieres y la manera en que lo haces?

---

---

4. ¿Cuál es para ti la diferencia entre el control represivo de tu cuerpo y el cuidar de él?

---

---

5. ¿Necesitas apoyo para encontrar o mantener una buena relación con la comida? ¿Qué tipo de apoyo necesitas?

---

---

6. ¿Qué pasa con el colectivo, con tus espacios de trabajo y participación y tu alimentación? ¿De qué manera tu espacio de trabajo o participación influye la forma en que te alimentas?

---

---

7. ¿Qué tipo de acuerdos puedes establecer en tu espacio laboral o de participación para transformar los hábitos dañinos y promover el respeto del tiempo destinado a la alimentación a fin de lograr legitimar colectivamente la importancia de contar con un momento de descanso en el transcurso del día y establecer condiciones para comer con tranquilidad?

---

---

**c) Peso e imagen corporal:**

De alguna manera, vinculado con el punto anterior está el tema de la imagen corporal. Para un número significativo de activistas, particularmente para las jóvenes, la imagen corporal y el peso

generan una angustia constante, porque no se ajustan a los estándares estéticos.<sup>40</sup> Para las activistas mayores el tema de la falta de atención a la imagen corporal se convierte casi reactivamente en un tema intrascendente, pero que se generaliza a una falta de cuidado generalizado respecto al cuerpo y sus necesidades. A la larga, ambos extremos resultan contraproducentes.

Muchas activistas jóvenes y algunas no tan jóvenes, practicamos múltiples dietas y regímenes alimenticios sin hacer ningún tipo de ejercicio, con consecuencias nocivas en nuestro organismo a mediano o largo plazo. Esta situación entra en un gran conflicto con la imagen que las activistas tenemos de nosotras mismas, en tanto que se supone que poseemos una mirada crítica frente a los mandatos sociales estereotipados de la belleza física en las mujeres. Sin embargo, aunque esta preocupación adquiere diferentes matices dependiendo de la edad, en la mayoría de las ocasiones más que preocuparnos por mejorar nuestra calidad de vida, tan sólo nos preocupa el peso, la talla y la forma de solucionarlo de manera rápida.

Responde las siguientes preguntas y anota tus respuestas...

1. ¿Cómo te sientes con tu cuerpo?

---

---

---

2. ¿Cómo te sientes cuando mueves tu cuerpo, cuando lo ejercitas?

---

---

---

3. ¿Qué tipo de actividades sientes que le hacen bien a tu cuerpo y te divierten a la vez?

---

---

---

.....  
40 En la investigación Mujeres, jóvenes y activistas: situación de auto cuidado y autodefensa frente a la violencia de género. Mérida, Ciudad Juárez y Distrito Federal, (2004), se encontró que el 82% de las jóvenes activistas piensa en su peso varias veces al día y el 46% piensa que debería hacer dieta para mantener su peso, habiéndolas practicado en diversas ocasiones.

4. ¿Practicabas regularmente éstas u otras actividades físicas? ¿Por qué sí o por qué no?

---

5. ¿Recuerdas qué actividades físicas que realizabas (como ejercicio) en el pasado has dejado de realizar con el tiempo? ¿Por qué dejaste de hacerlas?

---

---

Trata de evocar el bienestar que te producían.

6. ¿Qué te hace falta para poder dedicarle tiempo y atención a tu condición física?

---

---

El fortalecimiento físico es fundamental para el autocuidado en tanto que nos ayuda a sentirnos fuertes, saludables y seguras expresándose de múltiples maneras en nuestra vida:

- Ejercitar el cuerpo beneficia profundamente su buen funcionamiento. Por ejemplo, si ejercitas tus músculos aumentan de tamaño y eso protege a tus huesos, te evita dolores dorsales pues le da un mejor soporte a tu columna vertebral y te ayuda a la digestión.<sup>41</sup>
- Cuando te mueves enérgicamente y de forma continua por lo menos durante 20 minutos, tu corazón se fortalece. Cuando practicamos un ejercicio físico intenso, la sangre circula a mayor velocidad a través de nuestro cuerpo proporcionando oxígeno y nutrientes a todo nuestro organismo y eliminando los desechos más rápidamente. Por eso, a pesar del cansancio, al final del esfuerzo nos sentimos más frescas y vigorosas. Además, el ejercicio aumenta la producción de endorfinas, que te hacen sentir más despierta y que además incrementan el apetito sexual e influyen positivamente en tu estado de ánimo.
- El ejercicio también beneficia nuestros órganos internos e incluso puede contribuir a regular cierto tipo de síndromes como el premenstrual, aliviando los cólicos. Es importante tomar en cuenta que cuando nuestra menstruación es demasiado abundante y está acompañada de náuseas y vómitos, lo más recomendable es tener una rutina de ejercicio moderada y que tengas una consulta gine-

.....

41 Recuperado y adaptado de: The Boston Women's Health Book Collective. Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas. Plaza Janés. 2000.

cológica regular. El ejercicio siempre será beneficioso para nuestro cuerpo, aún cuando tengamos algún tipo de enfermedad crónica.

Para algunas mujeres existen múltiples obstáculos, tanto externos como internos, para desarrollar algún tipo de ejercicio. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de transformar una actividad cotidiana en un ejercicio que fortalezca nuestro cuerpo y lo ponga en movimiento.

#### d) Placer:

Como habíamos dicho, a pesar de auto percibirnos como mujeres transgresoras de muchos esquemas tradicionales sobre el *deber ser*, nuestras propias vidas son reflejo de que los cambios culturales son lentos, y que muchas veces en nosotras mismas coexisten prácticas tradicionales y nuevas. Todavía aquello que aprendimos de niñas y hemos visto reproducido en otras mujeres, nos hace ruido y nos recuerda permanentemente un *deber ser* al cual deberíamos asimilarnos.

Limitar o culpabilizar la experiencia de nuestro placer es quizá uno de los elementos más difíciles de reelaborar, porque en la práctica el placer queda relegado y no está entre nuestras prioridades; lo cual justificamos por la excesiva cantidad de trabajo, la permanente falta de tiempo, etc. Sin embargo, el no proveernos de placer también es un aspecto de la demanda de 'ser para otros' y olvidarnos de nosotras.

“Cuando pienso en el placer, pienso en el poco tiempo que dedico al placer. Me doy cuenta de que, por lo general, antepongo el placer de los otros. Las cosas que hago me gustan, mi trabajo me gusta y me satisface, pero sé que si pudiera hacer cosas que me dan placer, tal vez estaría haciendo otras cosas”.<sup>42</sup>



La falta de tiempo destinado al disfrute del placer sexual o erótico<sup>43</sup>, forman parte de la cotidianidad para muchas de nosotras, produciéndonos insatisfacción respecto de la distribución que le damos a nuestro tiempo y a la priorización tan poco sustantiva que damos a preservar espacios

.....  
42 Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre 2005.

43 La fuente ya señalada indica que el 36% de mujeres no tienen tiempo o no le destinan tiempo a ese aspecto de la vida.

placenteros en nuestra vida cotidiana. Esto nuevamente se vive como una contradicción, respecto al discurso que nosotras mismas impulsamos en torno a la importancia central del placer y la sexualidad en la vida de las personas.

“Un día, vi de pronto a una pareja besándose y sin poder evitarlo me puse a llorar... Pensé, ¿Hace cuánto que no doy un beso? ¿Cuánto hace que no tengo intimidad?”<sup>44</sup>



Te proponemos el siguiente ejercicio para que identifiques en tu propia experiencia ¿qué tanto limitas tú tiempo y posibilidades de disfrute de placer?:

- ✓ Haz una lista de 10 cosas o actividades que te producen mas placer en tu vida cotidiana. Pueden ser cosas simples o muy complicadas, ó puede tratarse de cuestiones relacionadas a la sexualidad o no.
- ✓ Trata de identificar **cosas o actividades que te producen placer que no estén relacionadas con tu trabajo o tu activismo**. Las activistas solemos expresar que nuestro activismo es ‘una fuente de enorme placer’ y eso está muy bien, pero estamos tratando de identificar otras formas alternativas de experimentar placer que hagan que tu vida sea más sostenible y diversa.

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.

Trata de recordar cuando fue la última vez que hiciste o disfrutaste de eso que te produce placer y cuan a menudo lo haces.

---

---

.....  
<sup>44</sup> Entrevista realizada por Marina Bernal, octubre 2005.

Identifica cuáles son los obstáculos, ambientales, sociales o personales que te han impedido disfrutar de esas cuestiones placenteras más a menudo.

---

---

---

---

- ✓ En ocasiones puede ser que nuestra forma de organizar nuestras prioridades y distribuir nuestro tiempo obedezcan a la lógica de “primero el deber y luego el placer” pero probablemente tu lista de deberes es interminable y por tanto el tiempo para el placer nunca llega.
- ✓ Puede ser que en tu contexto social u organizativo, esa actividad o práctica que consideras placentera este sancionada socialmente:
  - Por ejemplo por ser considerada como incongruente con una activista.
  - Puede ser que por tu orientación sexual en tu contexto no seas bien vista o te sientas marginada por ello, y prefieras evitar el rechazo cancelando cualquier intento o posibilidad de buscar una relación.

Dedicar tiempo al placer y la sexualidad, implica un esfuerzo decidido por remontar la inercia y además luchar contra esa serie de obstáculos que te lo impiden o transformar tus propias ideas que tienes de ti misma y que te obstaculizan. Más adelante exploraremos el tema del placer como un elemento central de tus fortalezas vitales.

#### **e) Tiempo de ocio y descanso:**

Respecto al descanso, en la mayoría de los casos las activistas tenemos un déficit acumulado de muchas horas de sueño y descanso, que hemos dedicado a elaborar proyectos, cerrar informes, completar actividades de último momento, apoyar personas en situación de emergencia e incluso intentar pensar en soluciones a problemas ‘importantes’ mientras nos acostamos o ‘en lo que nos quedamos dormidas’.

Cuando pensamos en la forma en que distribuimos nuestro tiempo y el tiempo que dedicamos a descansar, en muchos casos experimentamos cierta insatisfacción que no sólo se refiere al tiempo

destinado a dormir, sino que se extiende a otros aspectos de nuestras vidas, como son los tiempos y espacios destinados al ocio, a la recreación, y al descanso. El tiempo dedicado a las amistades y al descanso está cada vez más circunscrito a las fechas 'obligatorias o a fechas festivas', incrementándose la tendencia de que las vacaciones se reduzcan por motivos de trabajo, los fines de semana se conviertan en tiempo para completar trabajos que fue imposible realizar durante la semana, o para realizar actividades laborales que sólo es posible llevar a cabo en fin de semana (como talleres o lecturas) sin que posteriormente intentemos compensar el tiempo invertido para el descanso requerido. De este modo, mes tras mes, nos resulta imposible destinar el tiempo valioso y necesario para compartir con amistades, divertirnos o para realizar algún otro tipo de actividad recreativa, lúdica o de descanso.

Esta rutina nos hace sentir agotadas, estresadas e incluso deprimidas por no poder reponer la energía necesaria para nuestras tareas y vida cotidiana.

Hazte las siguientes preguntas y trata de pensar cuáles son tus propias rutinas de descanso y de sueño:

1. ¿Duermes la cantidad de horas que tu cuerpo necesita diariamente para reponer la energía?

---

2. ¿Requieres o tomas algún tipo de medicamento para conciliar el sueño?

---

3. ¿Crees que podrías ubicar alternativas, como cambios en tus rutinas o en tus hábitos, que contribuyan a que el momento de ir a dormir sea más relajado para ti y puedas conciliar el sueño más fácilmente y descansar mejor?

---

4. ¿Descansas lo suficiente cuando te sientes cansada, sin fuerzas o enferma?

---

5. Cuando descansas, ¿haces sólo eso o aprovechas para hacer cosas que no tienes tiempo de hacer en tu tiempo laboral? (revisas tu correo electrónico, corriges un documento, planeas una actividad para el día siguiente, terminas de convocar a una reunión, etc.)



\_\_\_\_\_

6. ¿Qué tan frecuentemente trabajas los fines de semana? ¿Repones ese tiempo de descansando un día entre semana?

\_\_\_\_\_

7. ¿Hace cuánto que tomaste vacaciones? \_\_\_\_\_

8. ¿Tus vacaciones son de descanso o te sirven para completar trabajos pendientes?

\_\_\_\_\_

9. ¿Solicitas o tomas vacaciones cuando las requieres o sólo cuando te las dan?

\_\_\_\_\_

10. Identifica y escribe tres cambios que te comprometas a hacer para mejorar tus rutinas de descanso:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Como te habrás dado cuenta, algunas prácticas como son llevarse trabajo a la cama o acostarse tratando de resolver algún problema, no son las formas idóneas de crear condiciones para un descanso de calidad. El descanso es un elemento fundamental para que tu cuerpo pueda funcionar adecuadamente y te permite incluso tener una percepción distinta de ti misma y del mundo.



Reflexiona y pon en práctica estas recomendaciones...

- Es importante que construyas una especie de ritual a la hora de irte a dormir, rodeándote de los elementos y condiciones necesarias para obtener un descanso de calidad.
- Si estás muy tensa o demasiado cansada, tómate un baño caliente antes de irte a dormir, bebe un té relajante, date un masaje en los pies, pon música suave que permita irte colocando en un ritmo más relajado.

- Es conveniente no tener una televisión en el cuarto donde duermes, o no dormir con la televisión prendida.
- Se vale asociar actividades con la hora del descanso, siempre y cuando sean placenteras y te ayuden a relajarte, desconectarte del trajín cotidiano y descansar.

#### **f) Bienestar emocional:**

Al buscar la transformación de las desigualdades sociales y de género, las activistas enfrentamos inevitablemente de manera continua el contacto con el dolor y la desesperación de muchas personas. Nos vemos confrontadas frecuentemente con situaciones de violencia e injusticia, que nos estresan, nos enojan, nos frustran y angustian, y que en muchos casos van configurando en nosotras una actitud de distanciamiento paulatino con nuestro propio dolor.

Ciertamente analizamos la realidad y trabajamos para transformarla, y por esa razón al mismo tiempo vemos confrontada nuestra propia vida con la de las personas con las que trabajamos. Pero en proporción, destinamos muy poco tiempo a reflexionar sobre lo que pasa con nosotras mismas al enfrentar este tipo de situaciones y a atender nuestros propios problemas y malestares emocionales.

Ante situaciones de crisis personal, solemos compartir nuestros sentimientos con amigas que han vivido procesos similares al nuestro o con personas de confianza. Sin embargo, no siempre tenemos el tiempo para hacerlo o no nos lo damos, debido en parte al exceso de trabajo. El acceso a atención profesional, como terapia psicológica, análisis o terapias alternativas, es una opción a la que se recurre en ocasiones, pero con una frecuencia limitada por la falta de recursos económicos o porque no se considera prioritario o no se reconoce como necesidad importante. De este modo, muchos de nuestros momentos de crisis los vivimos en soledad y restándoles la importancia que merecen; en ocasiones argumentando que los 'verdaderos' problemas son aquellos que viven las personas para las cuales destinamos nuestro trabajo o nuestro activismo.

Frente a todo esto, es habitual que las activistas desarrollemos un estado de extenuación emocional cultivado a lo largo de los años a través del desgaste continuo de nuestra energía física y emocional, que en algunos casos deviene incluso en una incapacidad total para valernos por nosotras mismas.

## ¿POR QUÉ SUCEDE TODO ESTO?

Como ya revisamos en el capítulo anterior, las mujeres activistas experimentamos un constante conflicto debido a la forma en que se intersectan distintas condiciones, como aquella del 'ser mujer' producido desde la ideología patriarcal, contrapuesto al modelo de lo que debería ser una 'activista ideal'. Esto adquiere diversos matices a partir de la edad que tenemos y en las distintas condiciones de vida y momentos que enfrentamos. En medio de este juego de tensiones, cada una va configurando su propio ideal de sí misma, afirmando algunos aspectos de estos imaginarios y rechazando otros. Vamos eligiendo posibilidades de ser y hacer todos los días en la práctica de nuestras relaciones sociales, pues lo que somos, lo que hacemos y lo que da sentido a nuestras vidas, no son cuestiones unidimensionales y acabadas, sino completamente relacionales y que están en permanente transformación. Sin embargo, las formas en las cuales resolvemos dichas tensiones, nos hacen muchas veces transgresoras de diversos ideales y mandatos, y esto tiene diversos impactos en nuestras vidas, tanto positivos como negativos.

Un aspecto central del 'deber ser' en las mujeres, es la falta de cuidado para con nosotras mismas. Esto resulta paradójico, dado que el cuidar es una cualidad reconocida socialmente como 'femenina', pero siempre y cuando se trate de un cuidado dirigido a 'los otros'. El ser para los otros está tan introyectado en nuestra subjetividad, que se traduce a menudo en un absoluto abandono de nuestras necesidades, las cuales tendemos a considerar casi siempre menos importantes frente a las necesidades de los hijos e hijas, parejas, familiares, de nuestro trabajo o espacio de participación. Sin embargo, el auto cuidado es un principio básico para nuestra autonomía y es fundamental ser transgresoras ante esa dimensión del ideal femenino. De hecho, el estado de bienestar que logramos a través del auto cuidado no es un ideal alejado de nuestras posibilidades reales, pero para lograrlo es necesario ubicar muy claramente los problemas a abordar.

“Atiendo mucho más a las expectativas y demandas de los otros en vez de escucharme a mí, tengo grandes conflictos en saber qué es lo que en verdad yo quiero, qué es lo que en verdad me mueve a mí”.



En nuestros días, existe una idea generalizada sobre el auto cuidado asociado principalmente a la salud, pero a una noción de salud medicalizada y totalmente sesgada por la visión occidental de la medicina alopática, que además se erige como la única autorizada a proveernos de bienestar, poseyendo el *saber oficial* y científico sobre nuestro cuerpo y su bienestar.<sup>45</sup>

Tomando esto en consideración, resulta fundamental que al hablar de auto cuidado no sólo hagamos alusión al buen funcionamiento del organismo, sino que además lo vinculemos a nuestro cuerpo, al sentido que tenemos de nosotras mismas, recuperar nuestra historia personal, nuestros antecedentes familiares, nuestras experiencias, reconocer las señales que el cuerpo nos da, sus malestares, identificar cuando algo está pasando en él, escucharlo, identificar cuáles son los aspectos censurados, silenciados y olvidados de nuestros cuerpos y nuestras vidas.

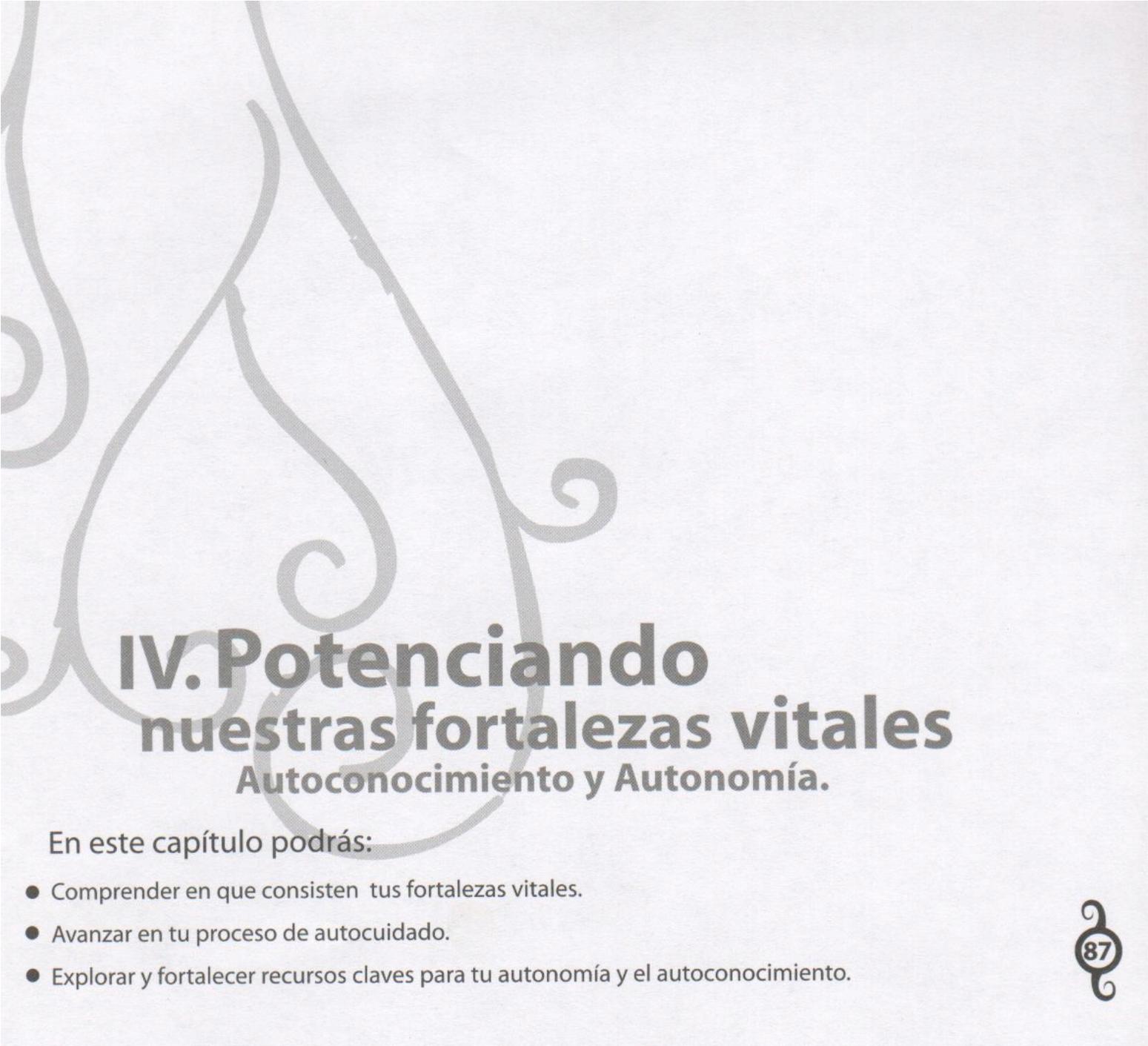
El poder reconocer como problema el postergar nuestras necesidades por las de los otros, e identificar lo escaso del tiempo que destinamos a alimentarnos, al ocio, al placer y a la atención y cuidado de nuestra salud, es un primer paso muy importante que es la base para la potenciación de nuestras fortalezas vitales o empoderamiento, aspectos que abordaremos en el siguiente apartado.

El auto cuidado que te prodigues a ti misma, no sólo redundará en un mayor bienestar para ti, sino que también puede fortalecer y dar mayor sostenibilidad al trabajo que realizas. Asimismo, el auto cuidado nos reta a transformar no sólo nuestras prácticas personales, sino también la propia cultura imperante en nuestros espacios de participación y organización. Es necesario que enfrentemos el reto de promover procesos de autocuidado al interior de nuestras organizaciones y movimientos, que contribuyan a que nuestras vidas sean más sostenibles y congruentes con nuestras luchas.

•••••

45 Le Breton, David (1995). "Antropología del cuerpo y la modernidad". Nueva Visión, Buenos Aires, pág. 8.

- La falta de cuidado y atención hacia nosotras mismas es común entre las mujeres activistas y es una forma de violencia de la cual hablamos muy poco.
- Un primer paso es reconocer que esto es algo que quieres cambiar en ti.
- Busca en tu entorno a mujeres activistas que como tú, están interesadas en avanzar en su estado de bienestar.
- Puede convertirse en una experiencia de crecimiento colectiva y un reto que revolucione tu espacio de trabajo u participación.
- Aprende nuevas formas de relacionarte contigo misma a través del crecimiento personal y el auto cuidado.



# **IV. Potenciando nuestras fortalezas vitales**

## **Autoconocimiento y Autonomía.**

En este capítulo podrás:

- Comprender en que consisten tus fortalezas vitales.
- Avanzar en tu proceso de autocuidado.
- Explorar y fortalecer recursos claves para tu autonomía y el autoconocimiento.

## **MIS FORTALEZAS VITALES: AUTOCONOCIMIENTO Y AUTONOMÍA.**

En los Capítulos II y III revisamos junto contigo las diferentes formas de violencia que enfrentamos las mujeres activistas, incluyendo a la falta de auto cuidado como una forma de violencia. Exploramos de qué manera nuestros discursos y prácticas están permeadas por condicionamientos de género y por supuestos o preceptos acerca de lo que implica ser una buena activista o una persona comprometida con la justicia social. En el Capítulo III además exploramos aspectos claves a tomar en cuenta para fortalecer nuestra capacidad de autocuidado.

En este capítulo abordaremos nuestros recursos, es decir, ese conjunto de aspectos que hemos denominado fortalezas vitales y que de alguna manera proponemos como vías de posibilidad para avanzar en nuestro autocuidado y autodefensa.

### **EMPODERAMIENTO O POTENCIACIÓN DE LAS FORTALEZAS VITALES**

El empoderamiento es un conjunto de procesos por medio de los cuales, tanto a nivel individual como colectivo, nos apropiamos de los recursos, bienes, habilidades, capacidades, espacios y todo aquello que favorezca, enriquezca y potencie nuestra vida. Algunas feministas prefieren llamarle *potenciación* en vez de empoderamiento, argumentando que el poder no se da o se quita, sino que se ejerce; por tanto *potenciación* les parece una denominación más adecuada para describir la obtención de herramientas que mejoren en las mujeres su posición de diálogo y negociación en todas sus relaciones sociales.

Más allá del debate etimológico, la noción de empoderamiento o potenciación nos permite a las mujeres analizar y desaprender la opresión que cruza nuestras vidas. De esta forma, el empoderamiento entendido como proceso, nos permite fortalecernos y volvernos más seguras, libres y autosuficientes, más capaces de transformar las relaciones de opresión que existen en la sociedad, reconocernos como sujetas de derechos; nos permite ubicar y utilizar de la mejor manera los recursos diversos que están a nuestro alcance (desde el conocimiento, la información, o incluso la propia conciencia de tener derechos).

Partimos de identificar tres dimensiones del empoderamiento:<sup>46</sup>

- *La dimensión personal*, donde el empoderamiento consiste en desarrollar el sentido de sí misma y la confianza y capacidad individual (que implica la destrucción de los efectos de la internalización de la opresión). Esto lo logra cada mujer al reconocer sus fortalezas vitales, dimensionarlas, expandirlas y vivirlas como recursos propios; desarrollando el sentido de sí misma, de su individualidad y auto confianza en su capacidad y desmontando las condiciones que la oprimen.
- *La dimensión de las relaciones cercanas*, donde el empoderamiento consiste en desarrollar la habilidad para negociar e influenciar el tipo, la forma y las condiciones en las cuales se da este tipo de relaciones (en nuestra familia, pareja, con amistades, compañeros(as) de trabajo o de activismo, etc.), así como de las decisiones tomadas al interior de dichas relaciones.
- *La dimensión colectiva*, donde las personas trabajan conjuntamente para lograr un mayor impacto del que podrían lograr individualmente. Parte de ubicar que para que haya empoderamiento individual, tiene que haber empoderamiento colectivo. Es reconocer la importancia de esta dimensión del empoderamiento en beneficio de nosotras mismas como colectividad.

En esta lógica del empoderamiento o potenciación, el auto cuidado y la autodefensa contribuyen significativamente al logro de un bienestar integral en nuestras vidas. Es un proceso paulatino hacia una mayor conciencia y compromiso para realizar acciones que promuevan nuestro bienestar físico, una nutrición balanceada, descanso, relaciones interpersonales enriquecedoras, una priorización equilibrada de nuestro tiempo y un manejo adecuado del estrés. También nos permite ubicar que el avance del proyecto político de transformación social que impulsamos con nuestro activismo, será posible en la medida en que logremos que este proyecto sea sostenible, congruente y posible en nuestras propias vidas.

Desde el feminismo durante años se han desarrollado múltiples reflexiones en torno a esos as-

.....  
<sup>46</sup> Rowlands, Jo, Empoderamiento y mujeres rurales en Honduras: un modelo para el desarrollo, en León, Magdalena (comp), Poder y empoderamiento de las mujeres, Tercer Mundo Editores, Bogotá, 1997, pp. 222-223.

pectos que resultan centrales en los procesos de fortalecimiento y emancipación de las mujeres, aspectos que al ser identificados y fortalecidos, se convierten en núcleos potenciadores y transformadores. El reto en este capítulo, es pues, lanzarnos a explorar en nuestras propias vidas de mujeres activistas, esas fortalezas vitales que están en cada una de nosotras y parten de nuestras experiencias, saberes, vínculos y recursos personales. Esos aspectos de nuestras vidas y nuestras historias que al visibilizarse, resignificarse y fortalecerse, se constituyen como ejes del auto cuidado y la autodefensa, y como herramientas fundamentales para nuestro empoderamiento individual y colectivo.

Así que manos a la obra...

## 1. DESARROLLA TU AUTOCONOCIMIENTO

Se han dado muchas acepciones a lo que se conoce como 'autoconocimiento': ser una misma, trabajo interno, auto actualización, autorrealización, estudio de sí mismo(a), individuación, etcétera. Para nosotras significa ampliar la conciencia mediante la exploración de los aspectos negados de una misma<sup>47</sup>, entrar en contacto con nuestro cuerpo, reconocer nuestras emociones y sentimientos, y aprender a expresarlos, así como ubicar nuestros deseos y necesidades; ejercitar nuestros talentos inactivos y activar nuestra capacidad de soñar. Implica explorar nuestros conflictos emocionales, revisar la forma en la que nos relacionamos con nosotras mismas y con las(os) demás, y desbloquear la propia creatividad.

El autoconocimiento es una premisa básica del empoderamiento en su dimensión personal, pues a partir de ello, podemos saber qué supuestos existen acerca de nuestro comportamiento, qué se espera de nosotras; revisar lo que significa para nosotras ser 'mujeres y activistas'; ubicar lo que nos hace sentirnos y reconocernos como parte de una comunidad, pero además reconocernos distintas, diferentes y únicas.

.....  
47 Craig, Chalquist. 'Para el Estudiante Serio de la Individualidad: Una Caja de Herramientas para el Auto estudio'. En <http://www.acosomoral.org/recup14.html>

## 🎯 VER

Si te preguntan: "¿quién eres tú?" ¿A partir de qué elementos construyes la descripción de ti misma?<sup>48</sup>

- A partir de lo que no eres: 'no soy rica, ni guapa, ni tonta...'
- A partir de destacar tus cualidades: 'soy alegre, soy optimista.'
- A partir de lo que no te gusta de ti misma: 'soy una despistada y desordenada total.'
- A partir de las cosas que te hacen pasar desapercibida y no destacar: 'soy de estatura promedio, trato de no generar problemas, etc.'
- A partir de desvalorizar tus cualidades: 'soy inítil, aunque a veces no de la manera en que debería y cometo muchos errores.'
- A partir de las cosas que has logrado: 'soy independiente económicamente, soy profesional, tengo una casa propia.'
- A partir de compararte con quien fuiste en otro momento: 'Ahora soy gorda, no como cuando era más chica que tenía un cuerpo esbelto.'
- A partir de las relaciones que tienes con otros o de cosas externas a ti misma: 'soy esposa de Juan, tengo tres hermanos y vivo en el sur de la ciudad', 'soy la más bonita de mi familia.'
- A partir de lo que haces: 'yo hago proyectos, corto el cabello', etc.

## 🧠 PENSAR

Las miles de impresiones, evaluaciones y experiencias que hemos ido recogiendo sobre nosotras durante toda nuestra vida, se conjugan para generarnos desde un sentimiento positivo hasta, por el contrario, un sentimiento de frustración y rechazo por no haber llegado a ser lo que queremos ser. Hombres y mujeres hemos sido enseñados a definirnos a partir de los otros, en las relaciones con los otros. Para las mujeres el valor de nuestra 'naturaleza' –tal y como nos lo han enseñado– depende de relacionarnos con varones o referentes masculinos que nos den seguridad, nos protejan y legitimen nuestra presencia, pero no se nos ha enseñado a ser las proveedoras principales de nuestra seguridad. Aprendemos que 'nuestro valor' depende del 'valor que le den los otros', sobre aquello que somos o hacemos, y también que la legitimidad de nuestros saberes y conocimientos está en muchos casos, influida por otros, quienes los validan y autorizan.

48 Falconí, F. y Pozo, S. (1999). "Revalorización de la personalidad de la mujer agredida", Corporación Mujer a Mujer, Ecuador.

No obstante, muchas mujeres activistas hemos aprendido nuevas formas de autodefinirnos, a partir de reconocer nuestros aportes y triunfos personales, desmontando las racionalidades que naturalizan la opresión de las mujeres.

El desentrañar este tipo de mecanismos, nos permite deconstruir nuestras significaciones y crear nuevas formas de autodefinición que nos hacen ser más amorosas con nosotras mismas y por tanto contribuyen a que nuestras vidas sean más plenas.

Tus características se actualizan todo el tiempo con cada experiencia nueva.

Con cada persona que conoces tu visión del mundo se amplía, así como la visión que tienes de ti misma. Por lo tanto, la experiencia de auto conocimiento se renueva permanentemente, pues tus habilidades aumentan o se desarrollan, tus gustos y necesidades cambian.

Es importante que explores quién eres, más allá de las opiniones que los otros tengan de ti. De esta manera tendrás un conocimiento más auténtico y profundo de ti misma.



## » ACTUAR



**Ejercicio:** Ésta soy yo...

Identifica los siguientes aspectos de ti misma, posteriormente reflexiona siguiendo las preguntas que aparecen debajo de cada aspecto, recuperando tu reflexión en el diario de fortalezas internas que aparece al final de este manual:

Tus tres principales cualidades	Tus tres principales defectos	Tus tres principales habilidades	Tus tres principales Miedos	Tus tres principales deseos
1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
1. ¿Por qué piensas que éstas son tus cualidades principales? 2. ¿Quién más en tu entorno opina que éstas son tus principales cualidades?	1. ¿Por qué los consideras defectos? 2. ¿Quién más en tu entorno opina que éstos son tus principales defectos?	1. ¿Por qué consideras que éstas son tus principales habilidades? 2. ¿Qué otras habilidades desearías desarrollar?	1. ¿Por qué consideras que éstos son tus principales miedos? 2. ¿De qué manera obstaculizan tu vida o tu desarrollo?	1. ¿Qué estás haciendo para lograrlos? 2. ¿Qué impide que los vuelvas realidad?
3. ¿Qué otros aspectos de ti misma consideras como cualidades, aún cuando gente importante en tu entorno no esté de acuerdo contigo?	3. ¿Obstaculizan de alguna manera tu vida o tu desarrollo? 4. ¿Qué puedes hacer para transformarlos?	3. ¿Cuáles son los principales obstáculos para desarrollar estas nuevas habilidades? 4. ¿Qué necesitas para lograrlo? 5. ¿Quién puede ayudarte?	3. ¿Los has enfrentado y de que manera? 4. ¿Qué puedes hacer para enfrentarlos y que necesitas para ello?	3. ¿Quién puede ayudarte o te está ayudando para lograrlos?



### Reflexiona...

- Las características positivas o negativas con que nos identificamos a nosotras nos dan pistas de cómo nuestra auto imagen está conformada por elementos reales y propios, pero también por criterios y percepciones que **surgen de la forma en la cual fuimos educadas**. La formación de género recibida desde nuestro nacimiento ha influido de múltiples formas en la percepción de nosotras

mismas (auto imagen), en la forma en la cual nos definimos (auto concepto) y en el peso que le damos a la opinión de las demás personas respecto de la valoración y aprecio que tenemos de nosotras, así como de nuestros saberes y experiencias (auto estima). Todo esto tiene implicaciones en los modos en los cuales tomamos decisiones sobre nuestras vidas y en cómo nos relacionamos con las demás personas y con nosotras mismas.

- ◊ A veces, las 'convicciones negativas' que tenemos de nosotras mismas son viejas reiteraciones de apreciaciones que otras personas significativas hacen o hicieron de nosotras en algún momento de nuestra vida, de manera explícita o velada.
- ◊ Con el tiempo, tendemos a asumir que esas afirmaciones son verdades absolutas acerca de nosotras que se traducen en autocríticas, condenas y descalificaciones. Este tipo de prácticas y afirmaciones autodestructivas en la mayoría de las ocasiones están fundadas en pensamientos, creencias, generalizaciones y conclusiones acerca de una misma, pero que no son sino el reflejo del aprendizaje que hemos hecho sobre el ideal tradicional de 'ser mujer', como producto de la socialización de género u otro tipo de "aprendizajes".<sup>49</sup>
- ◊ No obstante, esto puede transformarse mediante la reflexión, el cuestionamiento y la deconstrucción de estos 'mandatos', reconociendo y apreciando esas dimensiones de ti que 'tiene poca popularidad', y que sin embargo para ti podrían ser parte de un aspecto fundamental en tu propia construcción subjetiva, que te hacen sentir fuerte, segura, vital y autónoma.

## 2. RECONOCE Y EXPRESA TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### VER

La forma en la cual percibimos las cosas y los hechos a nuestro alrededor, así como los significados que les damos a éstos, nos producen 'emociones'. La emoción es una reacción subjetiva al ambiente que suele ir acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y/o endocrinos) de origen innato

.....  
49 Dio Bleichmar, E. (1995). Op.cit.

y que cumple una función adaptativa. Pero más allá de la explicación bioquímica de la emoción, lo que importa es ubicar la manera en que las emociones influyen en nuestras experiencias, pues desde pequeñas aprendemos con qué emocionarnos, y sí es correcto expresarlo o no. Hay emociones que son estados afectivos plenos y que expresan de manera clara la forma en que una experiencia o situación es experimentada, por ejemplo la tristeza o el dolor ante la pérdida; la rabia ante el abuso; el miedo ante una situación de peligro.

Generalmente las emociones en el transcurso de nuestra vida van transformándose, así un hecho que nos producía alguna emoción, ahora nos produce una distinta; del mismo modo, nuestra gama de emociones va incrementándose conforme pasan los años y aumentan nuestras experiencias.

El activismo genera en nosotras novedosas experiencias que nos confrontan permanentemente, las injusticias que antes no veíamos a nuestro alrededor, ahora nos producen coraje y nos impulsan a comprometernos más en la transformación de la realidad.

Reconocernos como personas racionales, reflexivas y críticas es tan importante como reconocer y distinguir los sentimientos y emociones que nos producen aquello que razonamos, reflexionamos y cuestionamos, así como el desgaste, el dolor y la angustia que nos produce el contacto continuo con situaciones de violencia, abuso y violación a derechos humanos de las personas de los sectores con los que trabajamos.

## PENSAR

Nuestra cultura occidental rinde culto al pensamiento racional y tradicionalmente la racionalidad ha estado asociada a la masculinidad. Como lo masculino ha representado lo humano, el progreso, la ciencia y la política; lo femenino por contraste se ha asociado a la emotividad, a lo sensible, lo débil y lo doméstico.

Por esto, las emociones que tienen que ver con la ternura, el miedo y el amor, han sido considerados signos de debilidad por asociarse a la feminidad; mientras que el enojo y la ira se ha considerado expresiones de fortaleza y han sido asociadas por consiguiente a los hombres.

La educación de las emociones se desarrolla en el ámbito informal, como una actividad transversal en nuestra interacción con las instituciones: familia, escuela, trabajo, medios de comunicación, etc.;

puesto que no existe en la educación formal un 'plan o proyecto educativo para las emociones', la separación tajante entre razón y emoción, y el privilegio de una sobre la otra, limita nuestro crecimiento. A lo largo de nuestra vida nuestro espectro emocional es restringido o delineado rígidamente, y de esta manera las emociones se acumulan sin ser reelaboradas o conscientes, pudiendo expresarse somáticamente en nuestros cuerpos, manifestarse de un modo estereotipado, e incluso estallando y produciendo situaciones de crisis.

“Por lo general, las personas adoptamos patrones de expresión emocional y afectiva, por lo que es necesario reconocer cuáles son éstos para poder ampliar nuestro margen expresivo y transformar aquellos patrones que pueden estar resultando dañinos o contraproducentes para nosotras mismas...”



## » ACTUAR

Para ponernos en contacto con nuestros sentimientos, es preciso observar nuestros patrones de expresión emocional y afectiva, reconocerlos y ubicar en que otras formas se expresan las emociones en las diferentes dimensiones de nuestras vidas.



### **Ejercicio:** Mi expresión afectiva.<sup>50</sup>

Piensa en alguna experiencia reciente donde experimentarás una emoción muy fuerte, de amor, odio, culpa o vergüenza, o de \_\_\_\_\_. Evoca la situación, la o las personas involucradas, la forma en que interpretaste y comunicaste tus sentimientos.

Situación:

---

---

---

.....

50 Recuperado y adaptado de: María Cecilia Claramunt (1999) "Ayudándonos para ayudar a otros: guía para el auto cuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar" Serie Género y Salud Pública 7, Organización Panamericana de la Salud, Programa Mujer, Salud y Desarrollo, San José, Costa Rica.

1. Describe con un conjunto de palabras lo que sentías (Sentimientos)

---

---

---

2. ¿Cómo lo expresó tu cuerpo?

---

---

---

3. ¿Cómo interpretaste tus sentimientos frente a esa situación? Es decir, cual fue tu diálogo interior...

---

---

---

4. ¿Pudiste expresar con palabras lo que sentías? ¿Cómo lo hiciste?

---

---

---

5. Si no pudiste expresar lo que sentías, ¿Porqué crees que fué así?

---

---

---

6. ¿Cómo habría sido la situación si hubieras podido comunicar tus sentimientos?

---

---

---

7. ¿Qué tan frecuentemente evitas expresar tus sentimientos?

---

---

---

8. Escribe lo que te hubiera gustado comunicar y no dijiste

---

---

---

9. ¿En qué medida los diferentes espacios en donde te desenvuelves (familia, trabajo, espacio de participación) te permiten expresar libremente tus sentimientos?

---

---

---

10. ¿Hay apoyo organizado para hacerlo en tu espacio laboral o de participación?, Cuando lo has hecho ¿cuál ha sido la respuesta habitual de tus compañer@s?

---

---

---

11. Discute con tus compañeras y compañeros de trabajo una propuesta colectiva para mejorar la comunicación libre de sentimientos y necesidades. Esta incluiría por ejemplo:

---

---

---



### Reflexiona....

- El poder expresar nuestras necesidades y afectos de manera clara, estableciendo límites y criterios cuando nos relacionarnos, es lo que conocemos comúnmente como **asertividad**.<sup>51</sup> Cuando una persona es capaz de transmitir a los demás sus pensamientos y emociones, y consigue reconocimiento social (y con ello refuerzo de este tipo de conducta), decimos que esa persona tiene una

.....

<sup>51</sup> Chris, Mruk (1998). "Auto - estima: Investigación, teoría y práctica". Biblioteca de Psicología Desclée, Bilbao.

conducta asertiva.

- ◊ En **las mujeres, la asertividad no siempre es considerada socialmente como una característica positiva**, pues muchas veces cuando somos asertivas algunas personas interpretan que pareciera que somos agresivas o que insultamos.
- ◊ Esto ocurre con la expresión del coraje o la rabia. La rabia, por ejemplo, es una señal, un mensaje que nos llega de repente, algo nos duele, algo de nosotras no es tomado en cuenta, algo nos está humillando, algo no está bien. Ante un dolor físico, decimos ¡Ay! , pero ante el dolor o la rabia emocional, muchas mujeres permanecemos calladas, incentivando que se somatice en nuestros cuerpos.
- ◊ Se nos ha enseñado que la expresión de la rabia no es valorada en las mujeres, pues deberíamos ser pasivas, tranquilas y suaves. Esto no quiere decir que las mujeres no experimentemos este tipo de emociones '*la chica que nunca se enoja*', es simplemente que las vamos reprimiendo porque socialmente no se esperan respuestas de este tipo en nosotras.
- ◊ El reconocimiento y la expresión de las emociones se mejora mediante la práctica cotidiana, en la interacción social, haciendo valer límites fuertes, así como a través del ejercicio de respuestas firmes y sólidas.
- ◊ La asertividad se da en relación con las demás personas, pero también en relación con nosotras mismas. De este modo, para fortalecernos debemos reconocer y decir nuestra verdad y no sólo nuestro pesar y dolor. Debemos manifestar qué daño fue causado, qué enojo, qué disgusto, y reconocer también qué deseo de auto castigo o venganza fue evocado en nosotras.

“Ser asertivas es poder decir de manera clara y directa lo que sentimos y necesitamos, y actuar en consecuencia. Pasa por aprender a decir: “no quiero”, “no me gusta”, “no gracias”, sin sentirnos mal por ello. El ser asertivas nos fortalece, nos clarifica y nos da seguridad. Ser radicalmente honesta contigo misma es la base de la expresión asertiva de tus necesidades y afectos”.



### 3. RECONOCE Y ACEPTA TU AGRESIVIDAD

#### VER

Como ya mencionamos, socialmente existe una prohibición clara, abierta y directa en las mujeres para expresar rabia, enojo e ira. Por esta razón, cuando una mujer llega a expresar uno de estos sentimientos, además de recibir un gran rechazo social, experimenta una enorme culpa y temor de ser sancionada a través de perder el amor de las personas que para ella son importantes.

#### PENSAR

Esto sucede porque para las personas es importante el reconocimiento social. Las mujeres aprendemos que el status social lo obtenemos por ser útiles a la familia, por nuestras relaciones sociales más próximas, así como por nuestras habilidades sociales e intelectuales; aunque generalmente las primeras son más valoradas que las segundas.

#### ACTUAR



#### **Ejercicio 2:** Dejando salir las emociones.

- Vete a algún lugar alejado, donde no haya alguien cerca o donde no te importe que alguien te vea o escuche; por ejemplo, en medio de un campo, en un bosque, en un parque o cuando no haya nadie más en casa.
- Cierra los ojos y evoca una situación en que te hayas sentido violentada.
- Ubica en qué parte de tu cuerpo está ubicada esa sensación y deja que se expanda.
- Siente qué forma toma esa emoción de enojo, rabia o frustración.
- Ponle un sonido, puede ser un grito, un aullido, una palabra.
- Ahora grita con el volumen y la fuerza acordes al grado de enojo y rabia que estás experimentando.
- Muévete y permite que el enojo que está atrapado en tus piernas o en tus brazos salga, agitando tus brazos o pateando.
- Sacude tus brazos y manos y poco a poco siéntate y relájate respirando profundamente.
- Ahora piensa en lo que sentiste con el ejercicio.



### Reflexiona...

- Por lo general, la represión de nuestros sentimientos agresivos no es producto de timidez o introversión, sino por poner demasiado empeño en ser agradables, y por no actuar lo suficiente desde nosotras mismas debido al miedo a ser rechazadas o abandonadas.
- La expresión de emociones, como la rabia y el enojo, es una de las maneras en que las mujeres podemos comenzar a desplegar para crear y preservar formas equilibradas de relación con nosotras mismas y con las demás personas. De esta manera, podremos cada vez más experimentar nuevas formas productivas para expresar el enojo.
- Descalificar nuestros sentimientos de rechazo y agresión puede llevarnos a no reaccionar ante situaciones de intrusión, abuso y violencia. Nuestros sentimientos de agresión son una señal de que algo no está bien. Si no reconocemos las señales que nos indican que se nos está violentando y no registramos nuestro propio enojo si no hasta mucho después, corremos el riesgo de darnos cuenta de que hemos sido violentadas cuando ya es muy tarde, y es mucho más difícil manejar la situación cuando la violencia ha escalado demasiado, o bien nos damos cuenta tardíamente de lo que pudimos haber hecho y no hicimos.
- Además, reprimir este tipo de sentimientos puede incidir en nuestro crecimiento emocional, pues podemos tener problemas para manifestar nuestras emociones o actuar en el momento apropiado.

## 4. DESARROLLA TU AUTONOMÍA

La 'autonomía' y la 'autosuficiencia' son dos aspectos fundamentales que para las mujeres implican una transformación radical de nuestra construcción social de género. Históricamente, las mujeres hemos visto expropiado nuestro derecho a decidir sobre nosotras mismas y sobre nuestro entorno social, político y económico; pues se nos consideraba incapaces de tomar decisiones por nosotras mismas, bajo el argumento de la falta de "razón". Ninguna persona 'sin razón' podía ser capaz de tener libertad.<sup>52</sup>

.....

52 Lagarde, Marcela (2003) "La soledad y la desolación" en: <http://www.mujeresdeempresa.com/sociedad/sociedad030201.shtml>

Autopercibirnos y ser percibidas socialmente como seres humanos con razón y voluntad, el poder autodeterminarnos en lo sexual, económico, político, social, civil, etc., es parte de un trabajo personal y colectivo. Así como hemos luchado por crear condiciones para superar las desigualdades en las poblaciones para las cuales trabajamos - las de tipo educativo, económico y político que puedan beneficiar directamente a estas mujeres para potenciarlas-, también como activistas requerimos proveernos de ciertas condiciones y recursos que nos permitan ejercer plenamente nuestra autonomía. Es poder autogobernarse y desarrollar la propia iniciativa y seguridad para actuar y asumir las consecuencias de los propios actos.

Desde una perspectiva feminista hablar de autonomía implica no sólo un ejercicio de reconocimiento e identificación de la autonomía en los procesos de construcción de la subjetividad, sino también implica identificar aspectos claves en nuestra práctica política.

Construir nuestra autonomía es una condición imprescindible en nuestro proceso de fortalecimiento y empoderamiento y además es la base para establecer relaciones personales satisfactorias y enriquecedoras, para mejorar nuestra calidad de vida y para alcanzar nuestras metas. El concepto de autonomía abarca distintas esferas - personal, económica, social, política -. A continuación reflexionemos sobre los aspectos que es necesario fortalecer para construir autonomía:

### **A. Aprende a vivir en soledad**

Dice Marcela Lagarde que la soledad puede definirse como el tiempo, el espacio y el estado donde no hay otros que actúan como intermediarios con nosotras mismas. Es el espacio privilegiado en el que una persona puede tener experiencias en las que no participan de manera directa otras personas.

La autonomía implica necesariamente que las mujeres podamos convertir la soledad "en un estado placentero, de goce, de creatividad, con posibilidad de pensamiento, de duda, de meditación, de reflexión". Es decir hacer de la soledad un laboratorio exploratorio de la individualidad, de la duda, de la fantasía de total independencia, de la reflexión y exploración intelectual.

Para construir la autonomía necesitamos soledad y requerimos eliminar en la práctica concreta, los

múltiples mecanismos que tenemos las mujeres para no estar solas, enfrentar el miedo a la soledad, trabajando el sentimiento de desolación a través de colocarnos nosotras mismas en el centro y convertir la soledad en un estado de bienestar de la persona.

“El trato que ideológicamente se da a la soledad y la construcción de género anulan la experiencia positiva de la soledad como parte de la experiencia humana de las mujeres. Convertirnos en sujetas significa asumir que de veras estamos solas: solas en la vida, solas en la existencia. Y asumir esto significa dejar de exigir a los demás que sean nuestros acompañantes en la existencia; dejar de conminar a los demás para que estén y vivan con nosotras”<sup>53</sup>.



#### **B. Construye autonomía afectiva**

El aprender a vivir en soledad, va de la mano con la capacidad de poder transformar de fondo las relaciones de dependencia con otras personas. Esto implica, aprender a establecer formas distintas de vincularse y de mirarse a si misma en relación a las otras personas, en particular aquellas que tienden a amenazar la propia individualidad por los vínculos afectivos profundos que nos unen a ellas, es decir personas como la familia, la pareja o amante, etc.

Implica desarrollar la experiencia de vivir sin la necesidad de que otras personas den soporte a nuestra experiencia vital afirmando nuestra existencia o validando nuestras emociones o sancionando nuestros deseos o decisiones.

Aprende a disfrutar y experimentar tu sola tus triunfos, alegrías, frustraciones y derrotas. Esto no significa que no puedas compartir tu alegría con las demás personas, pero se trata de ejercitar la capacidad de experimentar emociones intensas, o experiencias placenteras sin depender de otras personas que las nombren, las organicen o las legitimen.

.....

53 Lagarde, Marcela (2003) "La soledad y la desolación " en: <http://www.mujeresdeempresa.com/sociedad/sociedad030201.shtml>

### C. Ten un espacio propio

Por lo general, las mujeres encontramos serias dificultades para contar con un espacio propio. Cuando somos jóvenes esto se dificulta aun más pues en muchas ocasiones aún vivimos en la casa de nuestro padre y madre, porque no contamos con los recursos necesarios para poder vivir solas. Al crecer si se forma una familia, si se tiene hijos o simplemente se comparte el espacio con alguien, el reto central es construir límites, delimitar espacios, 'sacralizar' un pequeño sitio que te pertenezca. Es fundamental para construir autonomía, el contar con un espacio propio, que sea tuyo, que tenga tus señales y características.<sup>54</sup>

Si no cuentas con un espacio así, puedes intentar crear nuevos espacios o recrear alguno en tu vivienda que te sirva como referencia de una ruptura con lo que existía anteriormente. Apropiarte de tu espacio o tener uno puede ser un punto de partida para nuevas transformaciones en tu entorno. Puede ser un rincón en una habitación si la compartes con otras personas, o si es posible, una habitación para ti en la cual puedas sentarte a pensar, a reflexionar, a escribir, a elucidar cómo te sientes y clarificar tus necesidades, pensamientos y desarrollar tus proyectos personales.



#### Reflexiona...

¿Qué cosas en tu entorno te afectan positivamente y qué cosas te afectan negativamente?

Explora ¿cuál sería tu entorno ideal en la vida?

¿Qué puedes hacer para acercarte a vivir en tu entorno ideal?

“El crear nuevos espacios y nuevas condiciones dentro de nuestros espacios, nos permite transformar nuestra perspectiva del mundo y la forma en que lo habitamos”



.....

<sup>54</sup> Virginia Wolf, la famosa escritora de finales del siglo XIX, planteaba que para poder escribir una mujer debía contar con elementos indispensables como una habitación propia y una pensión económica mensual. Si te interesa, te sugerimos leer su libro "Una habitación propia". Ella fue una mujer que contribuyó al debate sobre la condición de opresión y discriminación de las mujeres en su época.

### D. Haz un uso priorizado de tu tiempo

¿Qué es más importante para ti en la forma en que distribuyes tu tiempo? ¿En qué lugar de prioridades están tus necesidades, tu tiempo libre, el cuidado de tu cuerpo?

Toma tu agenda si la tienes, y si no de cualquier forma trata de recordar aproximadamente la manera en que distribuyes las horas dedicadas a las actividades que se mencionan a continuación, por día, luego por semana y al final por mes, a lo largo de un mes típico.

Regístralo en una fotocopia del siguiente cuadro:

Aspecto	Horas Día/sem/mes	Comentarios
1. ¿Cuántos días trabajas a la semana?		
2. Horas por día/semana/mes que dedicas al Trabajo (s): Reuniones (dentro o fuera de la oficina), eventos, conferencias, chat de trabajo, responder el correo electrónico de la oficina, talleres, trabajo de oficina, u otras actividades.		
3. Horas a la semana/ mes dedicadas a activismo no remunerado.		
4. Horas a la semana /mes dedicadas al trabajo doméstico.		
5. Horas a la semana/mes que dedicas a tu formación (según corresponda): escuela, clases, biblioteca, cursos, lecturas, talleres, diplomados, preparación de exámenes, tesis, etc.		
<b>6. Cuidado personal</b>		
Alimentación: Horas dedicadas a comer al día / semana / mes ¿Cuántas veces comes al día en promedio? _____ ¿Acostumbras saltarte alguna comida al día o sustituirla por comida chatarra? SI___ NO___¿Cuál?_____		
Ejercicio: Horas dedicadas a realizar algún tipo de ejercicio		
Horas dedicadas al día/mes para el cuidado de tu cuerpo (darte un masaje, hacerte una mascarilla, a cortar tu pelo, cortarte las uñas, etc.).		

Aspecto		Horas Día/sem/mes	Comentarios
<b>6. Cuidado personal</b>	Número mensual o anual de visitas al Médico(a) por chequeo general o rutina.		
	Número mensual o anual de visitas al Médico(a) por algún malestar específico.		
	Descanso: horas al día /semana /mes dedicadas a dormir o descansar.		
	Horas dedicadas al día/semana/ mes, para tu desarrollo interno (estar contigo misma, reflexionar, meditar o realizar algún tipo de terapia psicológica).		
7. Horas al día/semana/mes dedicadas a tus relaciones interpersonales afectivas: Familia, Pareja/amante (s), amigos (as), otros (as)			
8. Horas al día/semana/mes, dedicadas al placer sexual (sola o en compañía)			
9. Horas al día/semana/mes, dedicadas a alguna otra actividad: (menciona cuáles)			

Después de haber realizado este ejercicio, reflexiona lo siguiente y regístralo:

1. ¿Cómo te sientes respecto a la forma en que distribuyes tu tiempo?

---



---



---

2. ¿A qué aspectos o actividades de tu vida dedicas la mayor cantidad de tu tiempo de calidad?

---



---



---

3. ¿Qué aspectos prioritarios para ti, no están prácticamente presentes en tu rutina diaria o son sumamente eventuales? ¿Por qué crees que sucede esto?

---

---

---

4. Si pudieras decidir acerca de la forma en que quisieras distribuir tu tiempo, digamos que una 'agenda ideal' con la cual te sintieras satisfecha y que reflejara un equilibrio entre las diferentes dimensiones de tu vida, ¿Cuál sería esa distribución? Haz otras dos fotocopias de este cuadro. Registra en uno de los cuadros la forma ideal en que te gustaría que estuviera distribuido tu tiempo y tus prioridades.

---

---

---

5. ¿Qué actividades puedes limitar en tu rutina diaria para que tu distribución de tiempo real se acerque lo más posible a tu priorización consciente?

---

---

---

6. ¿Quién o quiénes pueden apoyarte en esto?

---

---

---

7. ¿Puedes comprometerte a transformar tu rutina diaria, por lo menos en una tercera parte del tiempo, para lograr que tu vida sea un poco más equilibrada?

---

---

---

8. ¿Qué cambios requieres hacer en los diferentes ámbitos de tu vida para que esta nueva distribución de tu tiempo pueda ser realidad?

---

---

---

Ahora, con el referente de tu distribución del tiempo ideal como inspiración, completa un nuevo cuadro en el que hagas una redistribución de tu tiempo que consideres puedes alcanzar en el corto plazo, digamos que implique cambios posibles y realistas que si bien no son para nada los ideales, si te ayudarán a encaminarte hacia una organización de tu tiempo mucho más equilibrada y satisfactoria para ti misma.

9. Escribe en qué consistiría esta redistribución, qué cosas tendrías que hacer para realizarla, con qué personas tendrías que hablar, qué cambios tendrías que hacer para poder llevarlo a cabo.

---

---

---

---

---

---

---

---

10. Ahora intenta seguir tu plan paso a paso. Cuando se te dificulte hacerlo, regresa a tu ideal y piensa si estás siendo demasiado ambiciosa en tu intento de transformación personal en el corto plazo. Clarifica los nuevos retos u obstáculos para transformar tu priorización.

11. Busca alianzas con personas que estén en este mismo intento, dentro de tus espacios organizativos o laborales.

Es cierto que nuestro trabajo y desarrollo profesional son un reflejo de nuestro empoderamiento, son una señal de haber tomado nuestras vidas en nuestras manos y son expresión de una autonomía por la cual hemos luchado, y eso es sumamente enriquecedor. No obstante, consu-

mir la mayor parte de nuestro tiempo y energía en atender a la demanda laboral o de activismo, responde en ocasiones no sólo a un afán de desarrollo profesional o a un compromiso social o político, o a una afirmación de lo que somos y lo que da sentido a nuestra vida; en ocasiones también podríamos estar transfiriendo esta necesidad de 'ser para otros' en las personas o sectores a quienes dedicamos nuestro esfuerzo, llenándonos de actividades para otros y otras, y dejando de atendernos a nosotras mismas.

### **E. Reconoce y valida tus logros y tus saberes.**

Es importante ser capaces de reconocer los diferentes tipos de saberes que hemos cultivado a lo largo de nuestra vida, así como nuestros logros y triunfos. La valoración de nuestros saberes y logros nos pone en una relación más favorable frente a los otros y frente a nosotras mismas. Nos fortalece y afirma en nuestras decisiones.

Es importante que cuando pienses en tus logros y saberes, lo hagas siempre ubicando lo siguiente:

- Tus saberes y logros a partir de ti misma y no a partir de compararte con otros u otras.
- Tus saberes y logros a partir de tu propia valoración y no a partir de la valoración de los demás.
- Que los diferentes esfuerzos que realizas y tus logros no son actos aislados o productos de la suerte, sino una cadena de actos que te construyen y que son parte de tu experiencia de vida y de las decisiones que tú has tomado.
- Permítete adquirir nuevos conocimientos o habilidades que te hagan crecer como persona en tus diferentes dimensiones, aún cuando no sean socialmente esperados en ti por ser mujer, por tu edad o por tu formación o aunque te interesen, pienses que no eres apta para desarrollarlos.

### **F. Autodeterminación económica**

"La posesión del dinero como moneda circulante estuvo durante siglos en manos de los hombres, las mujeres quedaron excluidas de su manipulación pues la moneda tenía la connotación de lo sucio y lo ruin."<sup>55</sup> Se pensaba que las mujeres, en su carácter de madres y seres puros, debían estar

.....

<sup>55</sup> García Canal, María Inés (2003) "Género y dinero en la vieja ecuación del poder" en: [http://www.creatividadfeminista.org/articulos/relac\\_2003\\_dinero.html](http://www.creatividadfeminista.org/articulos/relac_2003_dinero.html)

ajenas a la negociación con el dinero y la moneda que ensuciaba su pureza; sólo aquellas mujeres “entregadas a la sexualidad y al deseo” manejaban dinero. Esto implicó que durante mucho tiempo se considerara que toda mujer que lo manipulaba cobrando por su trabajo, fuese cual fuese su servicio, ejercía sin duda, la prostitución.

El dinero o sus múltiples representaciones (dinero electrónico, acciones, etc.) representan simbólicamente un poder que coloca en una situación de opresión a todo aquello que ocupa el lugar de lo femenino, de lo sometido, de lo mantenido.

Por ello, desde los movimientos de emancipación de las mujeres se ha propugnado siempre porque las mujeres construyamos independencia económica como un eje central para construir independencia emocional y afectiva en nuestras vidas. Al tener mayor independencia económica, conseguimos frenar el control que otras personas pueden ejercer sobre nuestra autonomía.

No obstante el ser económicamente activas e independientes, no resuelve el problema de fondo. Las mujeres que hemos descubierto las ventajas de tener un ingreso propio, sabemos que no es tener dinero si no qué hacer con ese dinero lo que hace el matiz. Por ello, resulta importante que revisemos la forma en la cual usamos y distribuimos nuestro dinero y la forma en que simbólicamente nos relacionamos con él. Es un tema con muchos matices pero de entrada vale la pena pensar. A continuación te proponemos que reflexiones los siguientes aspectos relacionados con tu dinero:

- o ¿Qué tan “autorizada” te sientes para gastar el dinero que ganas?
- o ¿Qué criterios sigues para definir la distribución de tu dinero?
- o ¿Cuánto de tu dinero destinas a ti misma?
- o ¿Quién está involucrado/a en la definición que haces de la distribución de tu dinero?
- o ¿Cómo te sientes respecto a la participación de esa persona en tu toma de decisión?

Puede ser que sin darte cuenta en tus criterios se estén colando mandatos de género, culpas, o que estés guiándote por restricciones de lo que has aprendido que es legítimo que una activista gaste.

Sabemos que la solidaridad, las prácticas de apoyo comunitario y la corresponsabilidad social son

valores fundamentales en nuestras prácticas cotidianas como activistas y son algunos de los elementos que nos hacen sentir felices de ser parte de un movimiento, pero es necesario que sin perder ese sentido del dar y compartir puedas revisar tus priorizaciones para que ese compartir no implique tu propia vulnerabilidad.

### **G. Autonomía reproductiva<sup>56</sup>**

Desde el feminismo desde hace muchos años se ha reconocido que el establecimiento de una práctica sexual como normativa es uno de los elementos centrales que configuran la opresión de las mujeres y su subordinación, por ello, la lucha por la autonomía del cuerpo constituyó uno de sus principales ejes de lucha.

La lucha por cuestionar a la maternidad como fin último en la vida de las mujeres, llevó a muchas mujeres a demandar el acceso legal a métodos anticonceptivos y a muchas otras a luchar por la despenalización del aborto.

La autonomía reproductiva de este modo, ha implicado para las mujeres no sólo el aprender a separar la sexualidad de la reproducción, sino además conlleva el construir un sentido de nosotras mismas que trascienda la reproducción, vivir la maternidad como una elección y no como un mandato y contar con los mecanismos y recursos para poder lograr todo esto.

¿Piensa en tu caso, de que manera has construido autonomía reproductiva?

---

¿piensas que es algo predeterminado o algo que puedes decidir o en lo cual pueden influir?

---

¿Que recursos tienes o identificas que puedes allegarte para construir o fortalecer tu autonomía en este sentido?

---

¿Quien puede apoyarte en este proceso?

---

.....

<sup>56</sup> Judith Botero E. y Gloria E. Hernández T. "La construcción de autonomía de las mujeres en la experiencia de decidir sobre el aborto" en: [http://www.terrelibere.it/counter.php?riga=110&file=aborto\\_esp.htm](http://www.terrelibere.it/counter.php?riga=110&file=aborto_esp.htm)

## H. Autonomía Sexual

La autonomía sexual en las mujeres tiene muchas dimensiones. Por un lado implica el que una mujer pueda asumirse con la capacidad y derecho a vivir su sexualidad y experimentar sus posibilidades eróticas de la forma en que mejor le plazca, estableciendo límites de lo que le resulta placentero o no, demandando aquello que le gusta y le produce placer y descubriendo en sí misma todas sus posibilidades.

Desafortunadamente las mujeres no crecemos siendo entrenadas para esto, sino por el contrario la formación de género normativa nos conmina a vivir la sexualidad de manera indiferenciada de la reproducción. Nos hace experimentar la sexualidad como peligro, sin contar con herramientas para enfrentar la violencia sexual e identificar los mecanismos para el reconocimiento y exploración de nuestra propia sexualidad. Aprendemos parámetros y códigos rígidos que regulan no solo nuestro deseo sino la forma en que este puede expresarse para ser considerado sano y adecuado.

Fortalecer nuestra autonomía sexual implica entonces, siguiendo esta idea, reconocernos como sujetas autónomas y afirmar que existen múltiples expresiones de la sexualidad y que cada persona tiene el derecho de explorar y reconocer sus propios deseos, fantasías y necesidades. Además, implica reconocer la amplia gama de posibilidades de expresión erótica y de orientación sexual cuestionando y desmontando las categorías normativas existentes que sobre la sexualidad hemos aprendido y atrevernos a mirar un mundo más allá de las categorías.

La reflexión en torno a la propia sexualidad es parte de este ejercicio de autonomía. Analiza los supuestos que tienes acerca de tu cuerpo, de tu deseo, del placer. Atrévete a cuestionar estereotipos impuestos a la sexualidad y piensa tu cuerpo y tu placer no como edificios construidos sino como territorios por explorar y horizontes por descubrir.

Para esto te invitamos a realizar algunos ejercicios:



## Ejercicio 1:

- Prepara un ambiente que sea cómodo, con condiciones que te hagan sentir bien y relajada.
- Construye un espacio de intimidad contigo misma. Ponte de pie desnuda frente a un espejo, si es posible, de cuerpo entero.
- Trata de observar detenidamente, desde la cabeza hasta los pies, cada una de las partes de tu cuerpo, su forma, sus contornos, los diferentes tonos de color en tu piel. Sólo observando, sin emitir juicios.
- Habitualmente, cuando nos enfrentamos a la superficie del espejo, no podemos evitar mirar sólo aquello que nos disgusta o que quisiéramos cambiar. Te invitamos a hacer una mirada amorosa e integral de ti misma, valorando de manera completa quién eres.
- Ahora identifica las diferentes texturas en las distintas partes de tu cuerpo: áspera, más suave, seca, más húmeda, lampiña o con vello, etc.
- Toca tu piel y observa las diferencias de temperatura entre las diferentes partes de tu cuerpo.
  - ¿Qué cambios observas en tu cuerpo mientras te observas o te tocas?
  - ¿Qué parte o partes de tu cuerpo no habías visto, tocado o sentido nunca?
  - ¿Qué parte o partes de tu cuerpo habitualmente prefieres no mirar? ¿Por qué?



## Reflexiona...

Ésta es sólo una primera aproximación. Otro día, cuando ya te sientas más en confianza, intenta ver aquellas partes de ti que tal vez nunca has visto de cerca o con detenimiento, si es necesario ayudándote de un espejo. Por ejemplo, puedes observar tu vulva, el interior de tu boca, tu cuero cabelludo, etc.

Atrévete a mirarte y a tocarte. Tu cuerpo es todo un territorio por conocer, recorrer y explorar, aprende a disfrutarlo y a descubrir qué le gusta... Todo esto es parte de tu proceso de apropiación de tu cuerpo y de la identificación de sus fortalezas.



## Ejercicio 2: DESARROLLA TU IMAGINACIÓN

A continuación encontrarás un poema de la escritora nicaragüense Gioconda Belli. El poema se llama "Pequeñas lecciones de erotismo". Prepara un ambiente que sea cómodo para ti, con privacidad y otras condiciones que te hagan sentir relajada (pon música suave, incienso, etc.). Después lee despacio el poema y trata de dejarte llevar por las imágenes que evoca...

## PEQUEÑAS LECCIONES DE EROTISMO

*Gioconda Belli*

I

Recorrer un cuerpo en su extensión de vela  
es dar la vuelta al mundo  
atravesar sin brújula la rosa de los vientos  
islas, golfos, penínsulas, diques de aguas embravecidas.  
No es tarea fácil - si placentera -  
No creas hacerlo en un día o noche de sábanas explayadas  
hay secretos en los poros para llenar muchas lunas.

II

El cuerpo es carta astral en lenguaje cifrado.  
Encuentras un astro y quizá deberás empezar a  
corregir el rumbo cuando nube huracán o aullido  
profundo te pongan estremecimientos,  
cuenco de la mano que no sospechaste.

III

Repasa muchas veces una extensión ;  
encuentra el lago de los nenúfares ,  
acaricia con tu ancla el centro del lirio .  
Sumérgete, ahógate, distiéndete  
no te niegues el olor, la sal, el azúcar .  
Los vientos profundos cúmulos nimbus de los pulmones  
niebla en el cerebro  
temblor de las piernas  
maremoto adormecido de los besos.

IV

Instálate en el humus sin miedo al desgaste sin prisa  
no quieras alcanzar la cima .  
Retrasa la puerta del paraíso  
acuna tu ángel caído revuélvele la espesa cabellera con  
la  
espada de fuego usurpada  
muerte la manzana.

V

Huele  
duele  
intercambia miradas, saliva imprégnete  
da vueltas imprime sollózos piel que se escurre  
pie hallazgo al final de la pierna  
persíguelo busca secreto del paso forma del talón  
arco del andar bahías formando arqueado caminar  
gústalos.

VI

Escucha caracola del oído  
cómo gime la humedad  
lóbulo que se acerca al labio sonido de la respiración .  
Poros que se alzan formando diminutas montañas  
sensación estremecida de piel insurrecta al tacto  
suave puente nuca descende al mar pecho  
marea del corazón susúrrale  
encuentra la gruta del agua.

VII

Traspasa la tierra del fuego la buena esperanza  
navega loco en la juntura de los océanos  
cruza las algas, ármate de corales, ulula gime  
emerge con la rama de olivo llora socavando ternuras  
ocultas  
desnuda miradas de asombro  
despeña el sextante desde lo alto de la pestaña  
arquea las cejas abre ventanas de la nariz.

VIII

Aspira suspira  
muérete un poco  
dulce lentamente muérete  
agoniza contra la pupila extiende el goce  
dobla el mástil hincha las velas  
navega dobla hacia Venus  
estrella de la mañana  
- el mar como un vasto cristal azogado -



### **Reflexiona...**

Ahora cierra los ojos por un momento y ubica todas las sensaciones que te produce la lectura y trata de reconocerlas

- ¿Qué imágenes y recuerdos vienen a ti? ¿Qué experiencias placenteras te evoca?
- ¿Qué te hace pensar y sentir la frase: 'La experiencia erótica no es tarea fácil - pero si placentera'?
- Identifica las formas y partes en que tu cuerpo reacciona al leer el poema.
- ¿Qué has aprendido de ti misma, de tu cuerpo y de tu erotismo con este ejercicio?
- ¿Qué cambios requieres hacer en tu vida para que este tipo de experiencias puedan tener mayor espacio en tu cotidianidad?
- ¿Con quién o quiénes te gustaría compartir los resultados de esta experiencia de autoexploración?
- ¿Hay algunas otras cosas que te ayuden a crear un ambiente propicio para este tipo de experiencias, que puedas retomar la próxima vez?

### **¿QUÉ PUEDES LOGRAR CON ESTOS EJERCICIOS?**

El conocer tu cuerpo puede ser una experiencia fascinante que puede llevarte un buen tiempo, pero que te permite entre otras cosas:

- Conocer y aceptar tu cuerpo. Explorar tu erotismo. Apropiarte de tu cuerpo, reconociéndolo, observándolo de manera amorosa, sin juzgarlo.
- Conocer las sensaciones que te resultan agradables y las que no lo son tanto. Esto te permite, entre otras cosas, poder reconocer tú misma cómo te gusta ser tocada; incluso cuando se trate de compartir esta experiencia con otra persona. La persona que mejor puede conocer tu cuerpo eres tú misma, sólo tú puedes saber cómo se siente una caricia sobre tu piel, la presión exacta que prefieres, lo que te gusta o no te gusta experimentar en el juego erótico, de modo que sólo tú sabes lo que tu cuerpo necesita y a través de este reconocimiento puedes saber cómo deseas que sea el contacto con otro cuerpo.
- Te permitirá establecer un contacto más íntimo contigo misma.

La autoexploración del cuerpo es una forma vital de autoconocimiento.



## ALGUNOS RECURSOS DE AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCUIDADO

Algunos recursos o prácticas que te pueden ayudar a relajarte, sentirte mejor y desarrollar las fortalezas de tu cuerpo, sin separar tajantemente tu ser de tu cuerpo y que te permiten establecer contacto contigo misma, contribuyendo a encontrarte en armonía y conectarte contigo misma. Si bien es cierto que algunos de estos recursos tienen un costo económico e implican una inversión de tiempo y esfuerzo, muchos de éstos son bastante accesibles y efectivos. En ocasiones éstos pueden ser mucho menos onerosos que terapias o tratamientos alopáticos e igualmente efectivos. Sobre todo, este tipo de recursos o prácticas parten de una cosmovisión mucho más holística e integral del cuerpo y de la vida así que te invitamos echar un vistazo a las siguientes recomendaciones a fin de ampliar tu universo de posibilidades y recursos:

- **Masajes:** El masaje es mucho más que la presión de manos y dedos, es una forma de comunicación con nuestro cuerpo. Ocupando aceites extraídos de plantas y resinas puede convertirse en una alternativa muy buena de sanación y equilibrio. La mayoría de los masajes tienen una concepción del cuerpo bastante integral, por lo que al darte un mensaje no atiendes solamente una dificultad física, sino también cuestiones emocionales que pueden estar expresándose físicamente, como vimos anteriormente.
- **La aromaterapia:** Es la curación por medio de las esencias que contienen concentraciones de energía obtenidas de las plantas. Puede ser un recurso excelente que te ayuda a evitar ingesta innecesaria de medicamentos analgésicos o relajantes. Es también una posibilidad terapéutica en sí misma y puede ser autoaplicable. Los aceites que se utilizan en la aromaterapia es posible adquirirlos fácilmente en tiendas naturistas. Infórmate bien cómo se utilizan y trata de comprar aquellos que son naturales y no de elaboración sintética.
- **Bioenergética:** Es un método de relajación que combina el ejercicio con la respiración, para establecer contacto con el mundo exterior e interior, eliminar los bloqueos físicos y psíquicos, y restaurar la armonía. Si a lo largo del manual has identificado que sueles tener poco contacto con tu cuerpo y sus expresiones, te recomendamos explorar alguna terapia o espacio con este tipo de orientación. Te sorprenderán los resultados que puedes obtener.

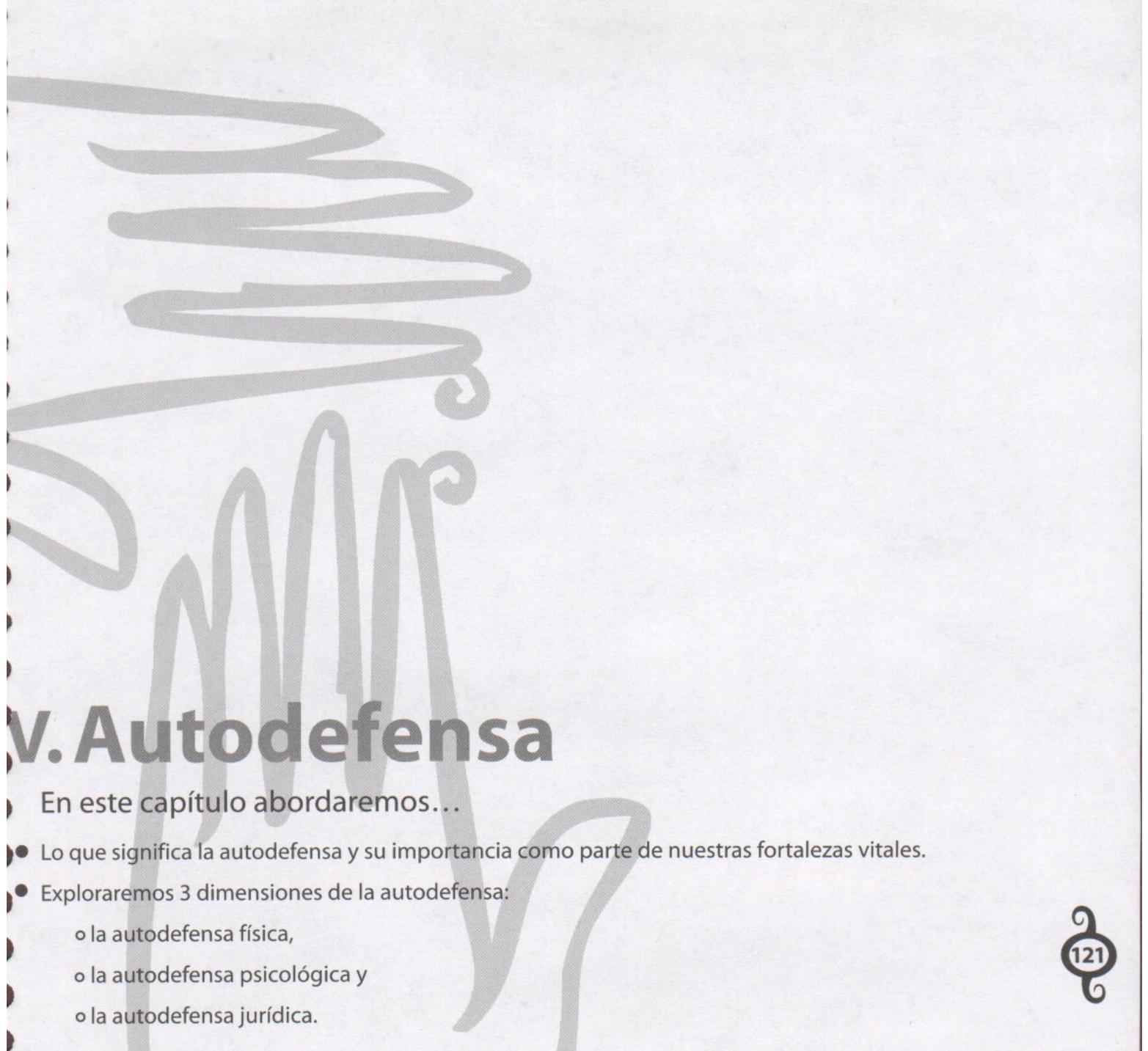
- **Musicoterapia:** Los sonidos tienen la capacidad para estimular nuestro sentido auditivo y provocar diferentes reacciones cerebrales. Esta práctica consiste en producir estados emocionales o inducirlos a través de determinados sonidos o melodías. Las más utilizadas para relajación son los sonidos de naturaleza, los sonidos ambientales de un bosque o de agua corriendo, algunos tipos de música clásica. También existen terapias con música orientadas a procesar experiencias traumáticas y dolorosas. Este tipo de terapias pueden ser realizadas de manera individual o en grupo.
- **Acupresión:** Es un sistema de curación que nació hace más de seis mil años en la Antigua China, se extendió luego hacia otras regiones del Oriente y hoy es conocido y utilizado en la mayor parte de los países del mundo occidental. Consiste en el uso de la presión de los dedos en puntos específicos (todos tenemos alrededor de 700 puntos de acupresión) para estimular y balancear la energía por todo el cuerpo, aliviar el dolor y buscar el propio potencial para sanar. Una versión de esta forma de curación es el Reiki. La acupuntura también parte del mismo principio, pero se utilizan agujas colocadas en puntos estratégicos ubicados a lo largo de los llamados 'canales de acupuntura'. La acupresión es particularmente benéfica en problemas relacionados con manejo de estrés o tensión, problemas respiratorios o ginecológicos y también es una buena alternativa a la ingesta de medicamentos, sin efectos secundarios.
- **Prácticas de relajación, meditación y desarrollo de la energía:** La meditación o la oración son algunas de las estrategias para conectar el cuerpo y la mente con la energía universal. Existen varias alternativas para practicar la meditación, una de ellas y tal vez la más conocida es la Meditación Trascendental o MT. En un ambiente silencioso y en una posición cómoda se ubican un objeto, una palabra, una repetición sonora o visualización; se trata de un intento constante para dejar pasar cualquier pensamiento o preocupación que te distraiga. Una forma de meditación y ejercitación física anaeróbica muy común y accesible es el yoga. Es importante que ubiques que distintas prácticas de meditación no están necesariamente circunscritas a prácticas religiosas (en caso de que tengas resistencia ante esa posibilidad).
- Además existen algunos tipos de prácticas que son formas de **meditación** pero en **movimiento** como el **Tai Chi Chuan**. Éste es un sistema muy antiguo, dirigido al desarrollo de la salud, la armonía y la energía interior. Con los ejercicios suaves, fluidos y relajados de Tai Chi, la persona conecta la mente con su cuerpo, su interior con el exterior, su propia existencia con la

naturaleza y aprende a disfrutar su cuerpo.

- **Chi Kung:** Es una de las prácticas más antiguas de las disciplinas tradicionales chinas, cuyo origen data de hace más de 1000 años. Es una técnica terapéutica que permite limpiar, equilibrar, fortalecer y desarrollar la energía de la vitalidad. Desbloquea la energía del cuerpo y además es la base de las artes marciales.

Estos son algunos de los aspectos que conforman tus fortalezas vitales. Identifica en tu propia vida aquellos aspectos que son y han sido centrales en tu propia construcción personal.





# V. Autodefensa

En este capítulo abordaremos...

- Lo que significa la autodefensa y su importancia como parte de nuestras fortalezas vitales.
- Exploraremos 3 dimensiones de la autodefensa:
  - la autodefensa física,
  - la autodefensa psicológica y
  - la autodefensa jurídica.

## AUTODEFENSA

Después de haber reconocido quiénes somos y la violencia que experimentamos en nuestra vida cotidiana, en el capítulo anterior comenzamos a identificar nuestras fortalezas vitales, es decir, esa serie de elementos centrales en el proceso de empoderamiento de las mujeres que incluyen el autoconocimiento y la autonomía en sus diversas dimensiones. El tercer componente que te proponemos en el proceso de potenciación de nuestras fortalezas vitales es la autodefensa, que es aquella que nos permite tomar una actitud activa al hacer respetar y defender nuestros derechos y decisiones, expresar lo que sentimos y pensamos, incluyendo nuestros desacuerdos, y contar con las herramientas necesarias para enfrentar situaciones que nos violentan. Por esto, la autodefensa la identificamos como una dimensión del empoderamiento.

### ¿Qué es la autodefensa?

La autodefensa es un conjunto de técnicas físicas, psicológicas y verbales que puedes utilizar para defenderte en situaciones que van desde comentarios indeseables o acosadores, hasta del abuso físico y la violación. El desarrollar tu capacidad de autodefensa implica tanto la comprensión de los tipos de violencia más comúnmente experimentados por las mujeres y las formas de violencia específicas enfrentadas por las activistas, así como el identificar las barreras sociales y psicológicas más comunes que enfrentan las mujeres en su aprendizaje para responder a los ataques.

Desarrollar habilidades de autodefensa significa además apropiarse de recursos de autodefensa física, jurídica y psicológica, y fortalecer la capacidad interna de poder utilizar dichos recursos. Esto implica un importante apoyo en el fortalecimiento de la asertividad cotidiana y en el establecimiento de límites. Así mismo, te ayuda a prepararte para responder a eventuales ataques físicos. El desarrollar las capacidades de autodefensa también brinda la oportunidad de explorar desde una posición activa un amplio espectro de emociones que surgen cuando comenzamos a comprender el nivel de violencia que enfrentamos cotidianamente.

Por todo esto, es un excelente vehículo para explorar la ira, angustia y el miedo, y para experimentar la alegría que se genera de encontrar nuestra propia voz y nuestra propia fortaleza interna. Además la autodefensa es parte de un proyecto político más amplio que busca erradicar la violen-

cia contra las mujeres, desde sus cimientos. La autodefensa por sí sola no puede transformar el orden social, ni transformar radicalmente la opresión de las mujeres. No obstante, si nos prepara para enfrentar situaciones violentas que nos amenazan mientras el orden que nos oprime es transformado. Y de la mano con otro tipo de fortalezas vitales, contribuye a fortalecer la forma en que las mujeres afrontamos la violencia.

### **¿Hay que defendernos?**

Muchas veces nos encontramos en una disyuntiva cuando tratamos de responder esta pregunta, pues a las mujeres se nos ha educado en el temor a la agresión, en la creencia de que no podemos hacer nada frente a la violencia, pues va en contra del ideal de mujer pasiva. Suele enseñárenos que defendernos sólo nos afectará más, por lo que es mejor soportar la violencia pasivamente.

Esta concepción hace que en una situación de violencia nos paralicemos, no sepamos cómo reaccionar, entremos en shock, actuemos impulsivamente sin medir los riesgos, o bien experimentamos sentimientos de culpa porque tenemos ganas de defendernos pero no lo hacemos.

Sin embargo, al ser la violencia contra las mujeres un ejercicio de poder que busca controlarnos de forma individual y colectiva, la autodefensa puede significar la posibilidad de romper con una relación de sometimiento, salvaguardándonos de la violencia y sus consecuencias.

Es importante para ello distinguir la violencia de la agresividad. La agresividad bajo esta concepción no es algo "negativo" o "dañino", es un elemento fundamental en el proceso de transformación para alcanzar la justicia social, de género, generacional, étnica, entre otras. Es una fuerza vital que nos hace ser personas con capacidades, proyectos propios, autogestivas. Desde esta perspectiva la autodefensa es una decisión/acción voluntaria y consciente, personal y colectiva, que consiste en poner límites a la violencia, reivindicar el uso de la agresividad como recurso para no permitir que nos vulneren o nos dañen; saber enfrentar y prevenir situaciones de violencia y no exponernos a ella.

La autodefensa es integral y aborda múltiples esferas (verbal, física, psicológica, etc.). Ejercerla requiere poner en práctica y asumir nuestras fortalezas vitales, reconocer las diferentes formas de

violencia y abuso de las que somos objeto y ante una situación de peligro, contactar con nuestras emociones, instintos y estrategias para defendernos.

La autodefensa desmitifica la violencia contra las mujeres como una cuestión necesariamente 'dada', como algo que deberíamos aceptar sin cuestionarnos. Por lo tanto implica también una dimensión política en la vida cotidiana porque transforma nuestra capacidad de enfrentar diversas formas de abuso como son el acoso, las burlas, argumentos descalificadores, el ser perseguidas y atacadas físicamente. La autodefensa nos da opciones para evaluar el nivel de peligro de una situación y contraatacar, romper con mitos sobre la violencia sexual y actuar conscientemente, pues el aprender a levantarse y pelear por nosotras mismas, es un aprendizaje revolucionario que busca no sólo cambiar las percepciones de la violencia y sus respuestas a la misma, sino además busca en lo cotidiano producir efectos inmediatos y de largo plazo que en sí mismos van transformándose en recursos para el empoderamiento de las mujeres.

Una experiencia de autodefensa es transformadora, pues una mujer que se defiende consigue establecer un precedente en su propia vida que contribuye, en lo sucesivo, a que desarrolle y fortalezca su resistencia y no tolere más violencia en su vida.

La autodefensa se construye desde la experiencia, necesidades y recursos de cada mujer o colectivo de mujeres. Decidir escapar, hablar para disuadir al agresor, negociar con éste, cooperar o defenderse y/o atacar físicamente, manifestarse públicamente, organizarse, entre otras formas de autodefensa, dependen siempre de una decisión propia dirigida a proteger nuestra integridad.

Después de defendernos seguramente nos sentiremos "orgullosas de nosotras mismas, liberadas, fuertes y contentas."



## TIPOS DE AUTODEFENSA

Para que la autodefensa sea efectiva es importante que cubra varias dimensiones de nuestra vida, a continuación presentamos tres niveles de autodefensa y su caracterización.

### LA AUTODEFENSA PSICOLÓGICA

Si bien ya hemos ido abordando a lo largo del manual diferentes aspectos que están implicados en la base de la autodefensa psicológica, en este apartado nos enfocaremos a entender como utilizar nuestros recursos internos o fortalezas vitales y los que existen en tu entorno para evitar o detener cualquier acto u omisión realizado por una persona, un grupo o un medio ambiente que sea susceptible de dañarte psíquicamente. Es decir, que afecte tu autoestima, autoimagen, o bien te produzca malestar o dolor emocional.

- Una parte importante de la autodefensa surge de que te reconozcas con capacidad de hacerlo. El enfrentar con éxito una situación de violencia psicológica a pesar del miedo, la angustia o la tristeza producida, servirá para fortalecer tu certeza de que es posible defenderte. Y esta es también la base de lo que abordaremos más adelante como autodefensa verbal.
- Escuchar tus emociones, validarlas y expresarlas es otro de los recursos fundamentales. Frente a la violencia psicológica es común que las mujeres nos enfrentemos con la duda de si es algo en nosotras lo que está provocando que nos violenten o si efectivamente alguien está produciéndonos un daño emocional.
- Debes tener confianza y paciencia contigo misma. Establece metas moderadas de cambios que quieras realizar en las situaciones de violencia y no te angusties si no logras los cambios totalmente. Mejor felicítate si conseguiste transformarlo en algún punto.
- Establece límites para ti misma y después ponlos en práctica en la situación de violencia que haz decidido enfrentar.
- Rodéate de personas que validen lo que sientes y te apoyen en el proceso de autoafirmación.

Actuar en ciertas situaciones que te violentan psicológicamente no es fácil, por ello queremos presentarte algunos principios que pueden ayudarte a identificar y responder en estos casos.

### 1er. Principio: Aprender a ubicar cuándo vas a ser atacada, identificar el tono y la intención de las palabras

Un ataque psicológico en muchos casos inicia con un ataque verbal. Pero a diferencia de cuando recibimos un ataque físico, la violencia verbal y psicológica no siempre se puede percibir tan claramente. Puedes sentir cierta molestia pero no siempre puedes expresar exactamente por qué te sientes incómoda y esto hace muy difícil identificar con claridad el siguiente movimiento de tu atacante.

El ataque se distingue por los tonos que se emplean y no por las palabras en sí mismas. La mayoría de los atacantes suelen escoger las palabras que les permitan luego decir: 'pero si lo único que dije fue...!'

### 2º. Principio: Saber qué tipo de ataque estás enfrentando

Como en un ataque físico, debes preguntarte ¿Qué tan fuerte y hábil es la persona que me está atacando? ¿Por qué me está atacando? ¿Qué es lo que el atacante está tratando de lograr? De esta manera puedes darte cuenta si el atacante está consciente de su ataque, si tiene un afán concreto de dañarte o si no está consciente de lo que hace.

### 3er. Principio: Aléjate de la provocación

Lo que tus atacantes están cotidianamente tratando de hacer es probar qué tanto pueden captar tu atención, si la atraen se sentirán muy satisfechos y si respondes con un contra ataque de ruegos o debatiendo, lo único que estás haciendo es responder justamente como tus atacantes desean.



#### **Ejercicio** de autodefensa

Queremos presentarte un sencillo ejemplo de defensa verbal, en una situación en la cual sin duda, te haz encontrado en más de una ocasión. Resulta difícil identificar las agresiones verbales sutiles que nos desacreditan y minimizan, pero no llegan a ser claros insultos ante los cuales podemos reaccionar conscientemente y sin dificultad.

Sigue con detenimiento el diálogo e imagínate a ti misma en la interrelación. Trata de evocar la forma en que usualmente reaccionas a este tipo de ataques y trata de encontrar cuáles son las diferencias con la situación que aquí te presentamos:

**Juan:** (Un compañero de trabajo que SIEMPRE hace bromas acerca de las mujeres) se acerca para preguntarte observando dentro de tu bolso con algún gesto burlón "¿Por qué razón TODAS las mujeres siempre cargan una cantidad de BASURA Y COSAS INSERVIBLES en sus bolsos? ¿Crees que cargar con todos esos papeles TE HACE MÁS INTELIGENTE?"

**Tú:** Pues para empezar, te voy a decir un par de cosas. Primero, NO TIENES NINGÚN DERECHO A MIRAR DENTRO DE MI BOLSA. Segundo, PARA MÍ NO SON BASURA MIS DOCUMENTOS, SON PARTE DE MI TRABAJO, ¡Porque YO SI TRABAJO, NO COMO TÚ, que te dedicas a chismorrear en las bolsas de las mujeres (etc.).

En ese momento pensarás que le has dado la lección de su vida y que nunca más volverá hacerlo, sin embargo te sientes enojada, exaltada y frustrada porque al final de la discusión sabes que no lograste más que divertir a tu agresor.

**Entonces ¿Cómo manejar esta situación? La siguiente, es una manera de usar la autodefensa verbal:**

**Juan:** ¿Por qué razón TODAS las mujeres que conozco siempre cargan una cantidad de BASURA Y COSAS INSERVIBLES en sus bolsos?

**Tú:** Pues creo que yo comencé a cargar cosas en la bolsa desde que era una niña pequeña, porque en la escuela donde iba en la primaria nos hacían tener un cuaderno diferente para cada materia. Me acuerdo que en tercer año de primaria los forros eran rojos y no había el tono rojo que nos pedían en la escuela por ningún lado. Aunque... creo no era rojo, sino azul, porque el rojo era de los quintos años...

De esta manera tu respuesta es una respuesta neutral, elaborada y aburrida que lo que está queriendo decir al agresor es: "Entiendo que necesitas que te ponga atención y que tus planes son que yo pase los próximos 15 minutos dándote una tonta argumentación. Lo que haré será darte un poco de atención pero lo que te diré no será nada divertido, sino totalmente aburrido, no te daré elementos para que te burles de mí".

**No necesitas gastar tu energía ni tu tiempo en discutir con alguien cuyo único propósito es molestarte.**

Mírate tú misma en tu contexto:



## Reflexiona...

- ◊ El primer paso en la defensa de ti misma es *estar conciente* de tu entorno, tanto física como políticamente.
- ◊ *Presentarse como un 'blanco difícil'* – haciéndote aparecer segura y conciente, a pesar de cómo te sientas realmente. Esto implica mirar de frente en vez de mirar hacia abajo, mantener una postura erguida en vez de dejar que tu cuerpo colapse sobre sí mismo, y caminar de manera decidida.
- ◊ Aprender autodefensa desafía las maneras en que percibimos la forma en que las mujeres responden a la violencia.
- ◊ Analiza y desarrolla una mirada crítica ante la violencia contra las mujeres y la forma en que se representa a las mujeres como víctimas pasivas.

## LA AUTODEFENSA FÍSICA

### VER

Por autodefensa física se entiende la reacción integral y espontánea que preserva nuestra integridad psico-física. Producir daño sólo es válido como consecuencia de nuestra defensa o la defensa de otra persona. Al defendernos debemos estar muy conscientes de nuestras fortalezas y debilidades físicas, así como de la forma en la cual hemos elegido hacerlo, tal vez tan sólo caminando con actitud segura o quizá a través de la autodefensa física directa. Lo fundamental es que cada una de nosotras pueda medir su fuerza y esté decidida a actuar.

### PENSAR <sup>57</sup>

La autodefensa física no busca promover la violencia. Por el contrario es un recurso en el proceso de establecer límites frente a la violencia que se ejerce contra las mujeres. La autodefensa física le enseña a las mujeres a decir "¡No!" a la violencia que se ejerce contra ellas de formas que no pueden ser ignoradas y que además contribuyen a desmitificarla como una cuestión necesariamente 'dada' o natural, es decir, como algo que deberíamos aceptar sin cuestionarnos.

Por ello, la autodefensa física tiene una profunda dimensión política en la vida cotidiana. Nos da la capacidad de responder frente a diversas formas de control patriarcal. Por ejemplo, aprendiendo cómo responder al acoso, burlas, propuestas de cualquier tipo no deseadas, peleas domésticas, persecuciones y ataques físicos. Así mismo nos brinda opciones para evaluar el nivel de peligro de una situación y contraatacar.

A pesar de la naturaleza sistémica de la violencia contra las mujeres, la resistencia y la actitud proactiva que implica la autodefensa física, contribuye a que las mujeres se descoloquen del papel de víctimas, ubicándose en un rol activo, vital y de alerta.

.....  
57 Recuperado, traducido y adaptado de:

- Laura Kamienski en: [http://www.tufffemme.com/VeryThat/4302000vt\\_pg2.html](http://www.tufffemme.com/VeryThat/4302000vt_pg2.html)

- Rentschler, Carrie ¡Perpetra mi puño! La autodefensa en las mujeres como educación física para la vida cotidiana en: Bad Subjects, Issue # 21, October 1995 en: <http://www.strategicliving.org/rentschler.html>

- Henri Helene, The Bottom Line: A Very Personal Decision en [www.guardup.com/default-assault.htm](http://www.guardup.com/default-assault.htm) y Women's Self-Defense and Blaming the Victim, en [www.guardup.com/default-assault.htm](http://www.guardup.com/default-assault.htm)

- Heyden, Marge, et al. (1990), "Fighting Back Works," in The Journal of Physical Education, Recreation, and Dance. May/June.

## » ACTUAR

Estar conciente de la violencia sexual y su contexto socio-político es sólo el primer paso para defendernos. Las mujeres necesitamos de técnicas físicas para detener ataques violentos, pues el contraataque depende de nuestra habilidad para actuar por nosotras mismas.

Las técnicas de pelea varían y van desde gritar, huir del atacante, golpear partes vulnerables del cuerpo hasta, de ser necesario, lesionar al atacante. La clave del contraataque reside en la transformación del miedo en enojo y de ahí en fortaleza. Cuando reconoces tu valía, un ataque a tu persona se vuelve inaceptable.

En situaciones de ataque, el primer impulso de una persona que se defiende puede ser quedarse inmóvil. Ésta es una reacción normal al miedo, pero paralizante. Enojarse permite a una persona que se defiende, poder relajarse y utilizar la adrenalina para exigir que se detenga el ataque y posteriormente de ser necesario golpear.

Muchas mujeres tienen pena de gritar y utilizar todo su poder al ejercer su autodefensa. Intentan mantener su poder adentro, como si su fuerza fuese algo que hay que esconder o mantener en secreto. El combinar las técnicas verbales y físicas aumenta la fuerza. En una situación de ataque, utilizar nuestra voz transforma el miedo en ira y a ésta en poder para sacar la energía contra el atacante, pues al golpear gritando, se hace mucho más poderoso el acto contrariamente a cuando sólo se golpea.

- El pelear implica necesariamente una combinación de técnicas:
  - El exigir verbalmente que un atacante detenga el ataque.
  - El gritar fuertemente para atraer la atención de cualquiera que se encuentre cerca.
  - Golpear al atacante para hacer que se detenga.
  - Correr para escapar.
- Todas estas técnicas combinadas aumentan nuestra posibilidad de convertirnos en blancos difíciles y detener un ataque.



### **Ejercicios:** Primeros pasos en la autodefensa física

A continuación te proponemos una serie de pasos a seguir para comenzar a explorar esta dimensión de la autodefensa:

**Paso 1:** Calentamiento.

*Nunca practiques este tipo de autodefensa sin antes hacer un calentamiento físico y fortalecer músculos y huesos:* nuestros músculos requieren calentarse un poco antes de ejercitarse, para evitar lastimarse. Para esto, pueden servir los estiramientos, correr o andar en bicicleta. También puedes hacer ejercicios ligeros con pesas que aumenten tu masa muscular, eso te dará más fuerza y protegerá tus órganos internos y huesos.

**Paso 2:** Descubre e identifica tu fortaleza.

Cada quien puede reconocer en su cuerpo dónde tiene más fuerza y dónde menos. En general las mujeres tenemos mucha fuerza en las caderas y las piernas. Fíjate cómo muchas mujeres cargan bolsas pesadas recargando su brazo en la cadera.

¿En tu cuerpo dónde está ubicada su fuerza? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Paso 3:** Desarrolla una actitud corporal adecuada.

Es fundamental aprender a tener una actitud corporal adecuada que te permita enfrentar un posible ataque. Para esto puedes practicar lo siguiente:

Con una compañera o frente a un espejo camina como lo haces normalmente y revisa tu postura:

¿Caminas cabizbaja, con los hombros caídos? \_\_\_\_\_

¿Tu paso es titubeante? \_\_\_\_\_

¿Tu mirada es distraída o insegura? \_\_\_\_\_

Ahora camina de nuevo pero ahora hazlo con la cabeza erguida, los hombros hacia atrás, la espalda derecha pero relajada, la mirada atenta al entorno y el paso firme. Te sugerimos ensayarlo varias veces para que te acostumbres a esta forma de caminar y mostrarte frente al entorno.

¿Cambia la forma en que te sientes en tu cuerpo al cambiar tu postura? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La confianza tiene que ver con como te proyectas a las otras personas. Es similar a dar un discurso

o actuar en una obra, cuando tus rodillas tiemblan o te sudan las manos. Aparentemente puedes lucir confiada y segura, y sin embargo sentirte todo menos confiada. Pero la forma en que te proyectas ayuda transformar la forma en que te sientes. Realizar esto contidamente te permitirá aprender a proyectar seguridad con mayor facilidad y al mismo tiempo te hará más consciente de ti, del espacio que habitas, y de la gente que lo habita contigo.

**Paso 4:** Desarrolla una postura de fuerza y arraigo.

- Párate colocando las piernas abiertas a la altura de los hombros, flexionando un poco las rodillas (donde te sientas cómoda) y poniendo una pierna ligeramente delante de la otra. Tal postura te da equilibrio y flexibilidad al momento de dar una patada o de resistir un empujón.
- Una vez dominada esta posición, imagina que eres un árbol y te salen raíces largas y profundas arraigándote a la tierra, luego imagina en tu vientre una bola de fuego que representa tu fuerza, llévala a todo tu cuerpo, hazla recorrer tus raíces.
- Permanece en ese estado hasta sentir que esa fuerza ha recorrido todo tu cuerpo. Ahora en esa misma postura, oscila suavemente sobre tu eje buscando tu centro hasta que lo encuentres y ahí afírmate arraigándote a la tierra. Recuerda que el equilibrio físico y emocional es la clave de la autodefensa.

**Paso 5:** Reconoce el entorno.

Para prevenir un ataque, es importante que tengas clara alguna información. Imagina los recorridos que haces normalmente a tu escuela, trabajo y otros lugares.

¿Cuáles son seguros y cuáles inseguros?

---

---

¿Puedes evitar los inseguros?

---

---

¿En caso de que no, puedes ubicar lugares por los cuales podrías huir en caso de un ataque?

---

---

¿Qué partes de esos recorridos implican riesgos?

---

---

¿Puedes cambiar las rutas que haces cotidianamente de vez en cuando? Escribe y traza rutas alternativas.

Casa \_\_\_\_\_

Trabajo \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Puedes modificar los horarios riesgosos por otros menos riesgosos?

\_\_\_\_\_

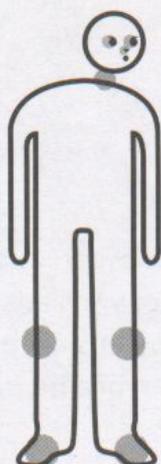
\_\_\_\_\_

**Paso 6:** No divulgues tus conocimientos.

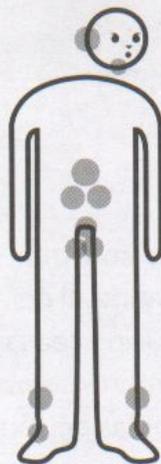
Si sabes de defensa física es mejor no hacerlo del conocimiento de otras personas, de este modo si el atacante es una persona conocida, no sabrá cómo atacarte de manera efectiva. Es mejor mantener el elemento sorpresa.

**Paso 7:** Reconoce las zonas del cuerpo más vulnerables de un atacante.

El cuerpo se divide en zonas primarias y secundarias. Ubícalas claramente en los dibujos que se presentan a continuación y posteriormente intenta hacerlo en tu propio cuerpo y en el cuerpo de otra persona.



Las **zonas primarias** son las que puedes atacar con más facilidad y efectividad: las rodillas, los pies (si tu atacante no tiene botas de cuero y con casquillo), los ojos, la nariz y la garganta.



Las **zonas secundarias** son las que puedes atacar pero con el riesgo de no tener tanta efectividad: los testículos (porque es la zona que más se protegen, en todo caso debe pegarse atrás de ellos para que el golpe sea efectivo), orejas, mentón, plexo solar, riñones, ingle, espinillas y empeine.

### **Paso 8:** Aprende a saber cómo actuar frente a un maltrato.

Para ello retomamos algunas medidas que pueden servirte al momento de una agresión:<sup>58</sup>

- *Trata de estar calmada:* reserva tu furia y determinación para poner fin a la violencia.
- *Mantente siempre alerta:* anticipa al agresor/a, no te confíes nunca, espera lo inesperado.
- *Ignora lo que te dice tu atacante:* Puede insultarte o decir cosas para afectar tu autoestima e inhibir tu capacidad de defenderte haciéndote creer que mereces la agresión.
- *Ubica tus recursos:* evalúa los posibles conocimientos y habilidades de la persona agresora, tus propios recursos y posibilidades y si puedes eludir la agresión o enfrentar al agresor(a).
- *Evita un enfrentamiento directo:* a veces es mejor salir corriendo (puede ser fintando pero nunca en línea recta por si la persona agresora tiene un arma de fuego) que ofrecer resistencia o tratar de defenderte.
- *Defiéndete y protégete,* especialmente la cabeza y estómago; pelea sólo si consideras que así lograrás que la persona agresora no te lastime más. Usa todos tus recursos, todo se vale, recuerda que el objetivo es salvaguardar tu integridad.
- *Pide ayuda, grita, o si puedes escapa,* corre hacia la persona o casa más cercana. Si es peligroso quedarte en donde estás, entonces huye, llama a una vecina, amiga o busca un refugio.



### **Reflexiona...**

Aprender autodefensa física te permite desarrollar habilidades de defensa física y verbal, así como la fortaleza interior para utilizarlas. También te da la oportunidad de explorar un amplio espectro de emociones que surgen cuando comienzas a entender el nivel de violencia que enfrentas.

.....

58 Posada Kubisa, Luisa. (FECHA) "Pactos Entre Mujeres", en: Patriarcado y Sororidad, en página web: <http://www.Creatividad-feminista.org/articulos/pactos.1.htm>

## AUTODEFENSA JURÍDICA

### 🎯 VER

El derecho y lo jurídico es una construcción social para organizar el Estado y dar un orden a las relaciones sociales. En este sentido, el derecho puede corresponder a Estados y sociedades donde el fundamento de su organización sea la dominación, -en la dimensión que nos ocupa, la dominación masculina y de los hombres sobre las mujeres- o puede ser también una herramienta de cambio y de justicia para todas las personas.

Como una vía de autodefensa, el derecho permite construirnos como personas pactantes en la sociedad, nos permite acceder a la justicia y reparar los daños causados. Para poder utilizarlo en beneficio nuestro es importante conocerlo por lo menos en referentes prácticos;

### EL PLANO INTERNACIONAL

- En primer lugar, es necesario distinguir los avances jurídicos que se han logrado en la legislación internacional, con la legislación interna de cada país. La legislación internacional constituida por los Pactos, Convenciones, Tratados, aún las Declaraciones, Plataformas de acción y Recomendaciones crean un marco ético -en tanto son principios básicos que todos los Estados se obligan a respetar y a tener como guía de su actuar-, y crean obligaciones para cada Estado que en caso de no cumplir pueden ser juzgados y sancionados.

Respecto a los Derechos Humanos, los movimientos feministas han logrado influir en la legislación internacional. Desde ahí que se ha creado referentes básicos para construir los derechos de las mujeres en la legislación nacional, a través de las definiciones y las obligaciones precisas que los Estados tienen que cumplir para garantizar la igualdad y la libertad de todas las mujeres.

Este proceso se ha hecho en distintos momentos y formas. Ante el hecho de que la igualdad se estableció en un primer momento sólo entre los hombres, una vía fue hacer visibles a las mujeres, sus necesidades por su condición de género y sus necesidades por situaciones par-

ticulares, de manera que se reconociera que hay violaciones específicas por el hecho de ser mujeres y que estas violaciones son violaciones a los Derechos Humanos. Así se buscó hacer visibles a las mujeres dentro del marco jurídico ya existente. Sin embargo, algunas veces se llevó a que se considerara la igualdad de las mujeres sólo en tanto se acercaran a las características masculinas y se invisibilizaba el hecho de la diferencia sexual.

- Otra vía, no antagónica con la ya descrita, es crear instrumentos jurídicos que, con base en la igualdad jurídica de todas las personas, reconocen la existencia de discriminación por sexo contra las mujeres y crea obligaciones concretas para eliminarla. Por ejemplo, establecen criterios de reformas legislativas nacionales o de políticas que garanticen e implementen los derechos ya vigentes en cada país.

El principal instrumento jurídico internacional en este tema es la Convención para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW<sup>59</sup>) que está ratificada en la mayoría de los países latinoamericanos y que en su definición se incluye la violencia contra las mujeres como un acto de discriminación por sexo, de acuerdo a lo expresado por el Comité de la CEDAW en su recomendación Número 19.

En este proceso por incluir las necesidades y ciertos derechos específicos de las mujeres se ha tendido, a veces, a parcializar y atomizar los derechos en general. En otras ocasiones su reconocimiento lleva a la definición de políticas e instituciones que atiendan de manera específica a las mujeres y aún más, a las mujeres en ciertas condiciones, por ejemplo, jóvenes, en edad reproductiva, en situaciones de guerra o de pobreza.

De todo ello, es importante recordar tres aspectos de la legislación internacional:

1. Sus definiciones y reconocimiento es un referente fundamental para la construcción de los derechos de las mujeres y de su protección en nuestra vida cotidiana.
2. Crea obligaciones para los estados ya que contiene mecanismos de exigibilidad en las instancias internacionales, nos permite denunciar a los países que violan los derechos que ahí se establecen.
3. Las obligaciones establecidas nos permiten saber qué podemos exigir y en qué referentes podemos desarrollar las propuestas de legislación, de acceso a la justicia y de reparación del daño en nuestro país y localidad.

.....  
59 Por sus siglas en inglés

## EL PLANO NACIONAL

Ahora es necesario considerar algunos aspectos del sistema jurídico sobre todo en lo nacional. En el trabajo feminista se tiene muy presente que el Derecho no es sólo la norma que podemos encontrar publicada en códigos y leyes. El derecho y lo jurídico implica también las instituciones y las personas que aplican esas normas, así como la sociedad y su cultura que reconoce y da valor o no a esa norma.

Varias autoras nombran tres componentes interdependientes de lo jurídico:<sup>60</sup>

1. Formal-normativo. Contempla la ley formalmente constituida, ya sean tratados internacionales, la Constitución o el reglamento de la policía local.
2. Estructural. Se incluyen las instituciones que crean, interpretan y aplican la ley. Como instituciones, tienen sus propias normas que las rigen, y en tanto son aplicadas por personas también implican normas no escritas, criterios que la práctica de esas personas va desarrollando y que puede, en ocasiones, ser contraria o afectar la justa aplicación de la ley.
3. Político-cultural. Se refiere a normas no escritas o no válidas jurídicamente pero que tienen una gran influencia en cómo se aplica. Son las costumbres y creencias sobre que es legal o no, sobre qué se puede exigir o no; aún, incluye el conocimiento que tienen de las leyes las y los sujetos de derechos y que lleva a denunciar o no las violaciones cometidas.

## PENSAR

Enseguida se ejemplifican estos componentes como un ejercicio para reflexionar sobre tus conocimientos jurídicos relativos a la violencia contra las mujeres:

### COMPONENTE FORMAL-NORMATIVO

En la región interamericana, las mujeres contamos con dos instrumentos jurídicos internacionales fundamentales para proteger nuestro derecho a una vida libre de violencia. Uno es la Convención para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, que es una Convención universal en tanto es para todos los países que la firman. Otro es la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres, que es sólo para los países interamericanos que la firmen. Estos dos instrumentos jurídicos son vinculantes (definir en nota al

60 Nuestros Cuerpos Nuestras Vidas. The Boston Women's Health Book Collective. Plaza Janés. 2000. España. Pág. 183. y Alda Facio. Cuando el género suena cambios trae. ILANUD. Costa Rica. 1999.

pie) y es importante conocer la definición que establecen de discriminación y de violencia contra las mujeres, así como las obligaciones que definen para cada Estado.

Con una fuerte influencia de estas convenciones, la mayoría de nuestros países han modificado sus constituciones para establecer la igualdad jurídica<sup>61</sup> entre mujeres y hombres; y algunos países han establecido constitucionalmente la prohibición de la discriminación por motivos de sexo o género.

Siguiendo la estructura de la jerarquía de las normas, también podemos encontrar leyes nacionales o federales que garantizan e instrumentalizan la igualdad, la no discriminación y la protección de una vida sin violencia para las mujeres. Así, puedes encontrar las leyes de igualdad; muchas de ellas crean Institutos, Ministerios o Secretarías de la Mujer que implementan programas y políticas para prevenir o atender la violencia contra las mujeres<sup>62</sup>. También algunos países cuentan ya con leyes que crean instituciones para prevenir y sancionar la discriminación, no sólo contra las mujeres sino por diversos motivos, como la edad o la preferencia sexual.

A la vez de que existen esas leyes nacionales, de acuerdo a cada país, puede haber legislación por cada entidad federada o provincias. Por ejemplo, los códigos penales en donde se tipifique como delito la discriminación, las lesiones físicas, la violencia sexual u otro tipo de expresiones de violencia. Puede ser que de estos delitos se establezcan agravantes de la pena cuando son cometidos por familiares o personas con quienes se tiene alguna relación de confianza. También está la legislación civil, que establece las causales para realizar un divorcio, que en muchos casos ya contempla la violencia, o los derechos y las obligaciones de los integrantes de la familia que pueden estar de acuerdo o no a los principios de igualdad y libertad de las mujeres.

.....  
61 Es importante no confundir los conceptos de identidad con los de igualdad. La igualdad que se establece desde el derecho implica que ante el Estado y para efectos jurídicos todas las personas somos iguales, es decir, no hay privilegios de sangre y de ningún tipo. En algunos debates se confunde la igualdad con la anulación de las diferencias en la identidad de las personas. Nada más lejano al concepto de la igualdad jurídica que sostiene que más allá de las diferencias en nuestras condiciones sociales, todas las personas nacen y tienen los mismos derechos y las mismas obligaciones. (más información en Rubio, Ana. Feminismo y ciudadanía. Instituto Andaluz de la Mujer. España. 1997.

62 En la última década la mayoría de los países han legislado sobre la violencia que se vive dentro de las familias. Estas normas, si bien han sido impulsadas principalmente por el movimiento feminista y amplio de mujeres en tanto se busca reconocer que la familia está constituida por individuos que tienen derechos humanos, que existen diversos tipos de familia y que su organización históricamente ha legitimado la dominación por sexo y edad, entre otras categorías. Con todo ello no debemos pensar que esta legislación tenga como sujetos específicos a las mujeres, sino que sus sujetos son todas las personas que integran una unidad familiar o que tienen relaciones de parentesco o conyugalidad.

En el ámbito municipal también existen normas que establecen derechos y obligaciones para ese ámbito territorial. Por ejemplo, las leyes relativas a la policía municipal. Muchas veces en ellas se regula cómo puede o no intervenir la policía para detener la violencia contra las mujeres por parte de sus parejas.

Hablamos no sólo de las normas donde se definen los contenidos de los derechos y de la forma de protegerlos, sino también de aquellas que establecen los procedimientos para acceder a la justicia cuando los derechos que definen son violados. A veces se encuentran en el mismo texto de la norma, otras veces están en códigos específicos como lo son el código de procedimientos penales o de procedimientos civiles. También es importante estar atentas al tipo de sanciones que se establecen o vías de reparar el daño por la violación de derechos cometida.

Todas estas normas escritas, que han pasado un proceso formal de aprobación por órganos del Estado facultados para ello, son las que integran este componente formal-normativo. Como ves, de acuerdo a los ámbitos territoriales y por la materia que legislan son diversas normas las que garantizan nuestro derecho a una vida libre de violencia. Y es importante conocerlas para, dependiendo de la violación de derechos y de la ayuda o reparación que nosotras busquemos, acudamos a las instancias y exijamos justicia de acuerdo a las normas correspondientes.

### **COMPONENTE ESTRUCTURAL**

Lo que observamos en este componente es cuáles son las instituciones que aplican las normas que ya mencionamos, cómo interpretan esas normas en su aplicación y cuáles son los criterios no escritos que prevalecen.

Siguiendo la estructura del componente anterior, vemos que la CEDAW establece un Comité compuesto por expertas que lleva el seguimiento y aplica el protocolo de dicha Convención. Este Comité interpreta de manera formal el contenido de la Convención a través de Recomendaciones Generales que constituyen referentes con validez jurídica y es tan importante conocerlas como la Convención misma. Lo mismo sucede con la Comisión y la Corte Interamericana de Derechos Humanos. Además existen otras instancias internacionales específicas del tema, como la Relatora Especial de Naciones Unidas sobre Violencia contra la Mujer o la Relatora sobre Derechos de las Mujeres de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, que a través de sus informes de

visitas *in loco* y sus informes de la situación de cada país, presenta referentes básicos en la interpretación y los contenidos de la violencia contra las mujeres.

En lo nacional, para conocer cómo interpreta el poder judicial las normas –que son los criterios como aplican el derecho a las personas- hay que buscar en la jurisprudencia (la jurisprudencia es la interpretación de la norma por parte de los jueces, como lo digo justo antes... por eso no considere un pie de página). Ahí podemos encontrar las concepciones y convicciones que se tienen, por ejemplo, sobre la familia y los estereotipos de género en ellas. También ahí se afinan los contenidos de derechos como el derecho a la salud, a la igualdad, o a la educación. Por ejemplo, en México, hasta este año se tenía una jurisprudencia que contrario a lo establecido a los instrumentos internacionales y la propia ley vigentes en el país, establecía que la violación entre cónyuges no podía ser penada y constituía tan sólo el abuso de un derecho. Esta jurisprudencia ya fue eliminada y ahora se reconoce que la violación, en tanto cópula por medio de la violencia o su equiparable, es violación, independientemente del lugar o el tipo de relación que se tenga con el delincuente.

Así vemos que, aún teniendo un delito de violación en el Código Penal, la interpretación que de éste hagan las instituciones facultadas para ello, limitarán o ampliarán el acceso a la justicia. Además, muchas veces con criterios discriminatorios por sexo.

Igual que los Comités e instancias internacionales, las instituciones creadas en cada país, de competencia federal, local o municipal, contienen las normas de procedimientos para acceder a la justicia. En el caso de las mujeres, aunque la norma establezca criterios de igualdad y la jurisprudencia también, los operadores de justicia por sus propias creencias pueden limitar el acceso. Por ejemplo, en el caso del hostigamiento sexual realizado en el ámbito laboral, muchas veces al presentar la denuncia, la autoridad encargada de recibir la denuncia duda del dicho de la víctima, le pregunta si no malinterpretó el hecho o si no tiene algún deseo de venganza con la persona que denuncia. Estas actitudes que realizan quienes aplican la ley, y que corresponden a sus creencias personales, violan las normas de procedimientos y de igualdad de trato.

Así, al momento de establecer nuestras estrategias de denuncia y de acceso a la justicia debemos contemplar y conocer cuáles son los criterios de interpretación y las prácticas de aplicación de las normas que queremos se nos garanticen. También en las acciones colectivas es conveniente

observar qué es lo más necesario: modificar la ley, capacitar a los operadores de la ley o impulsar nueva jurisprudencia. O todo eso junto, pero conocer cuáles son las prioridades de nuestra acción colectiva.

### **COMPONENTE POLÍTICO CULTURAL**

Del componente político- cultural es importante conocer cuáles son las creencias prevalecientes, en este caso, sobre la violencia contra las mujeres. Para muchas personas y sociedades la violencia contra las mujeres es una forma de relación legítima y casi necesaria con las mujeres. Algunas lo normalizan de tal manera que lo consideran como natural – y muchas veces se corresponde con legislaciones que no sancionan esta violencia-.

Estas creencias sobre la violencia de género, pueden provocar que quienes son víctimas no denuncien. También pueden provocar que los agresores o delincuentes se sientan impunes porque aunque la ley lo establezca, quienes la aplican y la sociedad en general no les sancionan su comportamiento violento.

En otro sentido, muchas de nosotras conocemos los contenidos de las convenciones internacionales pero no conocemos la legislación nacional relativa a la violencia contra las mujeres. Así, exigimos de acuerdo a normas que pudieran no tener sus referentes nacionales o locales para ser exigibles; En otras ocasiones acudimos a instancias de quejas sobre derechos humanos (que implica una sanción administrativa a la autoridad) cuando lo que queremos es denunciar un delito (que implica sanciones principalmente de privación de la libertad a quien cometa el delito), lo que implica complicar y retrasar nuestro acceso a la justicia.



### **Reflexiona...**

Como ya se dijo, estos componentes están relacionados. Explicarlos aquí tiene la intención de ampliar la visión sobre lo jurídico y buscar construir mejores herramientas y estrategias para defendernos jurídicamente en caso de que se viole nuestro derecho a una vida libre de violencia.

También, en un sentido personal, conocer nuestros derechos y los procedimientos para acceder a la justicia nos puede dar mayor seguridad en nuestras negociaciones cotidianas. Muchas

veces no es necesario o no queremos iniciar un proceso judicial, pero sí queremos establecer límites a abusos o actos de violencia no delictiva. Por ejemplo, respecto a la crianza de las hijas y los hijos a veces no sabemos cuáles son las obligaciones ineludibles del padre y no es necesario iniciar un juicio civil o penal de alimentos, pero sí saber negociar con él lo que tiene que aportar y compartir. De igual manera, cuando detectamos que en una relación se comienzan a tener actos de violencia, por ejemplo psicológica, no es necesario presentar una denuncia penal y meter a la cárcel a la pareja, sino saber que la violencia psicológica es una forma de violencia contra las mujeres y que en ciertos grados extremos de su expresión puede constituir un delito, de manera que nos permita confrontar y modificar la relación; o en su caso acudir a las instancias administrativas que usando otro tipo de fuerza desde el Estado permitan garantizar una vida libre de violencia.

Analizar lo jurídico con estos componentes también nos permite reconocer y medir las brechas que existen entre la igualdad formal (establecida en la ley) y la igualdad real (la que se aplica y vivimos cotidianamente). Tomar en cuenta que en la sociedad prevalecen creencias discriminatorias contra las mujeres, implica no sólo declarar el principio igualdad entre mujeres y hombres en la norma, sino tomar medidas concretas, en leyes, en jurisprudencia, en capacitación de las autoridades, en campañas de concientización social para erradicar la discriminación que en la vida cotidiana se comete. Esto es aplicar criterios de equidad para lograr la igualdad.

## » ACTUAR

De acuerdo a esta misma estructura de componentes te puedes hacer algunas preguntas que te permitan reconocer si tienes buenas herramientas jurídicas para actuar en tu defensa, con algunas pistas de respuestas que tú tendrás que aplicar a tu contexto:

1. ¿Qué instrumentos internacionales conoces sobre Derechos Humanos?

*Puedes hacer el ejercicio de leer algunos instrumentos internacionales de derechos humanos (como la Declaración Universal o la Convención de Derechos de la Niñez) y pensar concretamente en la vida de las mujeres que implicaciones tienen y si hay diferencias con su efecto en la vida de los hombres. Puede ser que sí, o que no.*

2. ¿De éstos, cuáles consideras que tienen una referencia directa y crean obligaciones específicas para garantizar el derecho a vivir una vida libre de violencia contra las mujeres?

*En el Sistema Universal de Derechos Humanos está la CEDAW. En el Sistema Interamericano de Derechos Humanos está la Convención de Belem do Pará, para Prevenir, Sancionar y Eliminar la Violencia contra las mujeres. Es interesante leer en ambas su preámbulo para tener una idea más clara de por qué han sido necesarias convenciones específicas para garantizar derechos de las mujeres.*

3. ¿Tu definición personal de violencia contra las mujeres integra los contenidos establecidos en la CEDAW y en Belem do Pará?

*Puedes hacer el ejercicio de escribir tu propia definición y luego compararla con la de estos instrumentos. Recuerda que son definiciones para crear obligaciones para los Estados, posiblemente la tuya o desde otras disciplinas sean definiciones más detalladas o con otros elementos.*

4. ¿Conoces los artículos constitucionales de tu país que te protegen contra la violencia, ya sea en la familia, por autoridades del Estado o en el trabajo?

*Los artículos que nombran la igualdad, la no discriminación, la protección en la familia, la salud, la seguridad pública y la seguridad en los procesos judiciales, entre otros son artículos que van configurando tu garantía de una vida libre de violencia.*

5. ¿Conoces la diferencia entre presentar una denuncia por un delito, a presentar una demanda civil o una queja en una institución administrativa? ¿Sabes lo que puedes esperar de cada una?

*Si tienes dudas consulta con alguna abogada amiga o conocida. Cada materia tiene distintas facultades y distintos efectos. En general tenemos referencias del código penal que define delitos y tiene sanciones que principalmente privan de la libertad. Sin embargo, muchos asuntos que tienen que ver con la familia están legislados en el código civil, por ejemplo los requisitos para casarse o para divorciarse. En lo administrativo por lo general las penalidades son multas o arrestos. En algunas ocasiones un solo hecho puede llevar a iniciar juicios en cada una de esas materias.*

6. ¿Conoces las distintas etapas y el tiempo aproximado que lleva un proceso jurídico cuando denuncias un delito, demandas un divorcio o te quejas ante una instancia administrativa?

*Muchas veces pensamos que iniciar un proceso judicial es rápido y al presentar, por ejemplo una denuncia, se nos hará justicia inmediatamente. Es necesario contemplar cuánto dura en promedio el juicio que se va a iniciar, tomar en cuenta que implica presentar pruebas, tiempo para coordinarte con tus abogadas, tiempo para acudir al juzgado. Siempre que pidas asesoría pregunta el tiempo y los costos aproximados para que tu puedas tomar la mejor decisión.*

7. ¿Tienes a la mano un directorio con las instituciones gubernamentales y civiles que te pueden dar apoyo, atención u orientación en caso de estar en una situación de violencia?

*Muchas de las organizaciones civiles o gubernamentales cuentan con directorios de lugares donde se ofrecen distintos servicios especializados entre ellos los jurídicos. Puedes solicitarlo ahí. En todo caso, es importante que tengas a la mano el teléfono de por lo menos uno, en caso de que tú o alguien cercano lo necesite.*

8. ¿Tienes en tu agenda el teléfono de alguien de tu confianza que en su momento te pueda apoyar jurídicamente en una situación de violencia?

*Es importante que además de organizaciones o instituciones sepas de alguna abogada o abogado con una buena referencia para que en cualquier momento, o fuera del horario de oficinas, te pueda orientar o acompañar en los trámites necesarios.*

9. ¿Conoces la vía más rápida para llegar y los horarios de las instituciones que pueden darte protección en una situación de violencia?

*Cuando tengas tu directorio de servicios, es importante que los ubiques. En las emergencias la premura y la sorpresa a veces nos hacen olvidar los recursos que tenemos más cercanos, por eso es importante que te familiarices con estos servicios.*

10. ¿Sabes cómo llevar registro de actos de violencia que después puedan constituir pruebas públicas, por ejemplo, ante quién levantar denuncia de amenazas o constancia médica de lesiones?

*Un acto de violencia fuerte muchas veces ha sido precedido por actos no tan alarmantes. Tal vez en ese momento no lo consideres necesario, pero llevar el registro de todos los hechos, ante las instancias correspondientes, te permitirá en su momento tener las pruebas que acrediten el riesgo en el que estás o la peligrosidad de la persona que comete esos actos de violencia.*

11. ¿Conoces los documentos básicos que requieres para iniciar un proceso judicial, sea penal o civil? ¿Tienes esos documentos en orden y accesibles para un momento de emergencia?

*Dependiendo del trámite que inicies son los documentos, pero en general necesitas tu acta de nacimiento y en su caso de tus hijas e hijos; si estás casada tu acta de matrimonio; los permisos de residencia si migraste de país, entre otros. Son los documentos oficiales que a veces tenemos en distintos lugares y que es importante tener ordenados y en un lugar seguro. Sin ellos los trámites se pueden retrasar.*

12. ¿Tienes una o varias personas cercanas que en caso de estar en una situación de violencia puedan dar aviso a las autoridades correspondientes o te acompañen en esa situación?

*Muchas veces estamos solas en las situaciones de violencia. Es importante que hagas acuerdos con personas de tu confianza, con las que además compartas esta información (lugares de servicios jurídicos, etc) para que ellas puedan agilizar los trámites o te acompañen en todo el proceso. No sólo dos personas piensan mejor en los momentos de crisis, sino que ante los actos de violencia es fundamental tener siempre el apoyo de alguien que nos permita tener una referencia de seguridad personal.*

13. ¿Haz pensado en respuestas o actitudes de resistencia ante los prejuicios misóginos de los operadores de justicia que intentan hacernos desistir de acceder a la justicia?

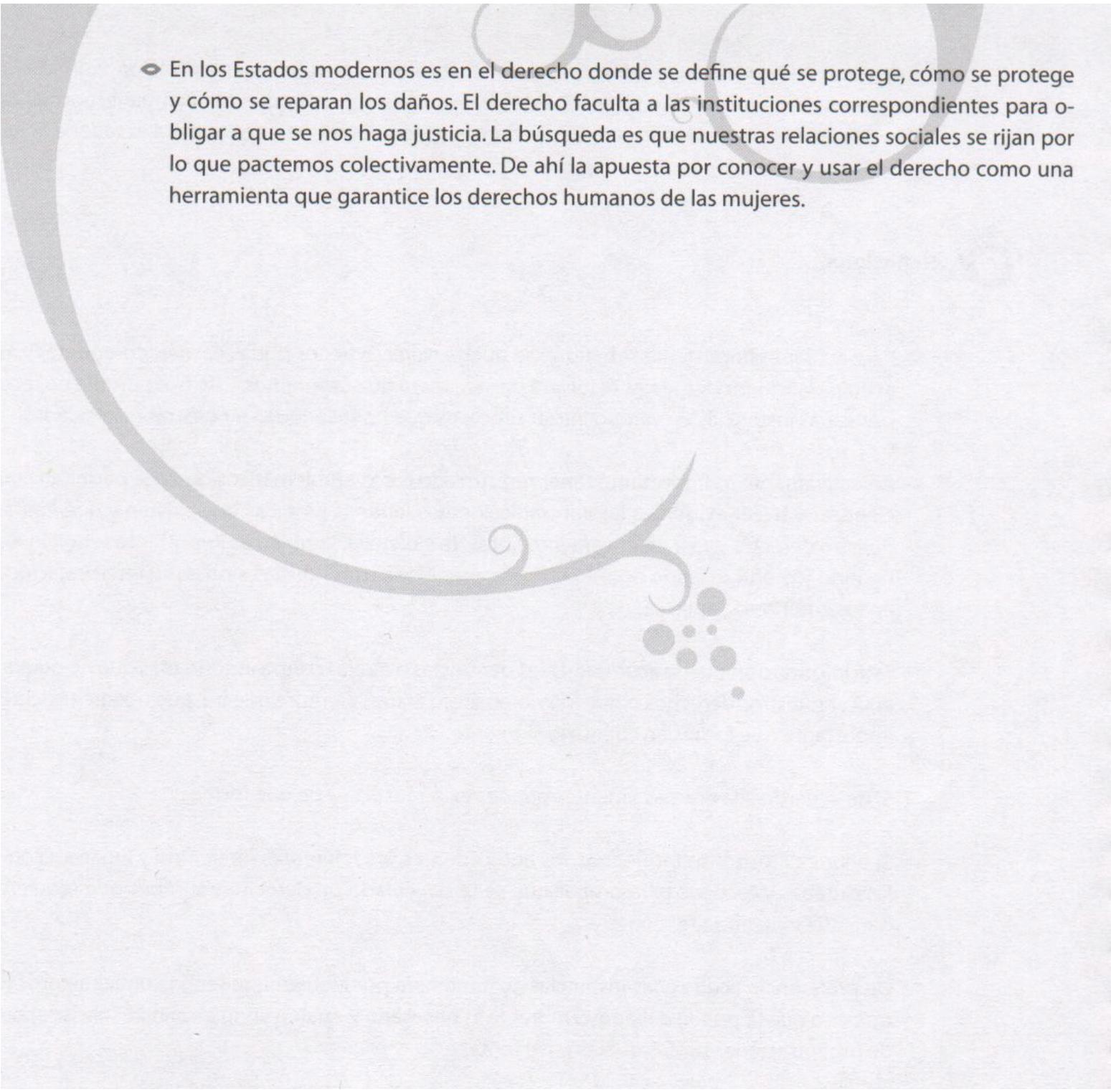
*Las afirmaciones misóginas muchas veces nos paralizan y nos impiden llegar a acceder a la justicia. Todas hemos escuchado comentarios o anécdotas que mujeres han vivido. Además de rechazar abiertamente esas actitudes puedes hacer el ejercicio de responder de una manera ingeniosa y con base en*

*tus derechos (evitando caer en provocaciones y violencia).* Así mismo tener los teléfonos, ubicar las direcciones de los servicios o saber que cuentas con alguien para que te acompañe, normalizar respuestas para no quedarnos paralizadas ante la misoginia nos puede ayudar a acceder a la justicia.



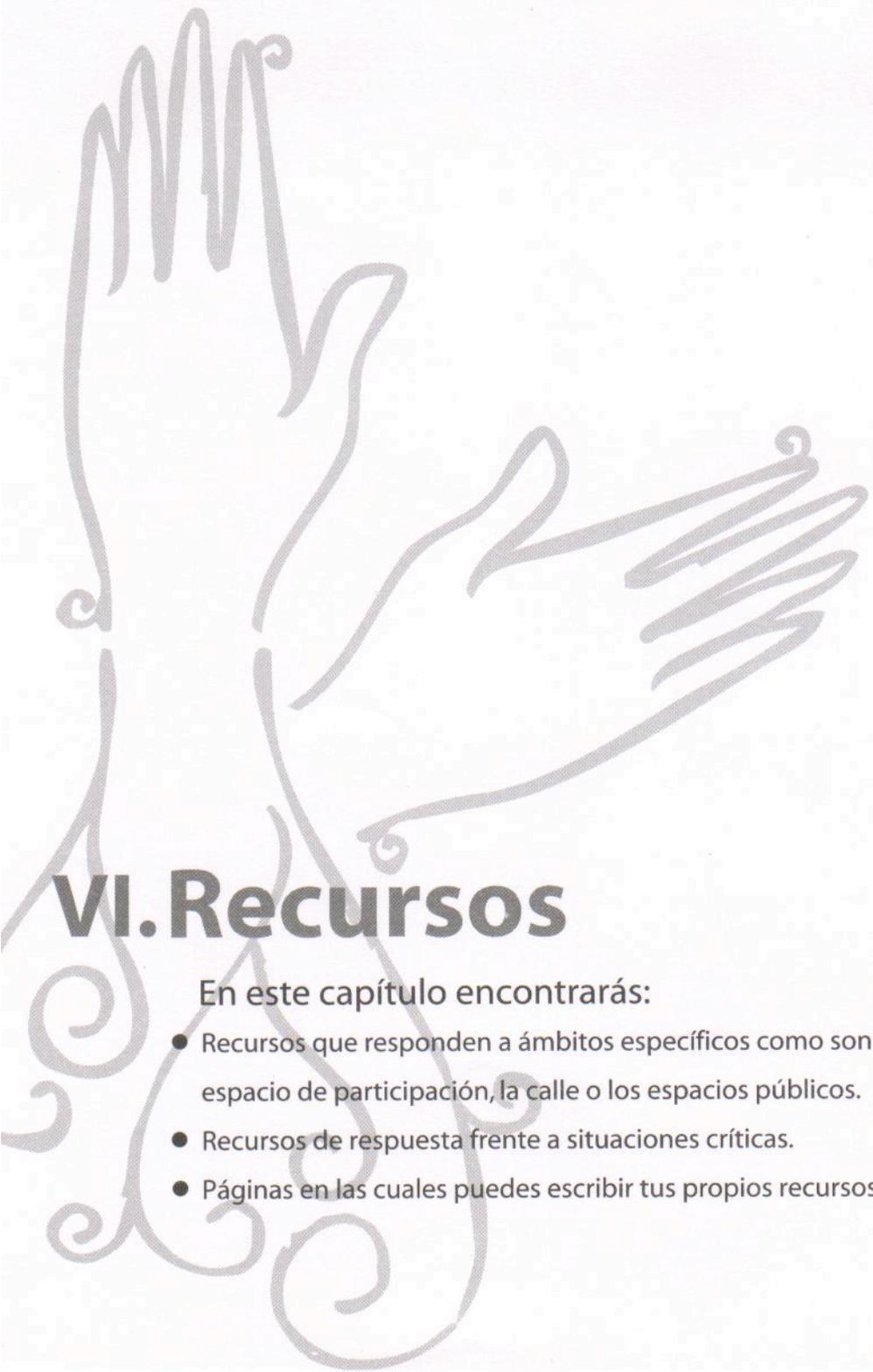
### Reflexiona...

- ◊ Para actuar es importante saber qué se puede exigir. Si tienes dudas es mejor preguntar y así acudir a la instancia que nos resolverá de la manera que esperamos. Esto nos permite no recorrer varias instancias en vano, o iniciar procesos que no respondan a nuestras necesidades.
- ◊ Colectivamente es importante tener registros de casos emblemáticos que nos permitan concientizar y hacer evidentes las contradicciones o lagunas jurídicas que existen y que limitan nuestro derecho a vivir efectivamente libres de violencia. También es importante seguir investigando y profundizando no sólo en los contenidos de las normas, sino en su interpretación y en los criterios de aplicación.
- ◊ Esta información puede acompañar las denuncias o quejas contra autoridades que no quieran aplicar nuestros derechos o que los violen en su actuar. Siempre que busques exigir justicia es importante que tomes en cuenta lo siguiente:
- ◊ Si de acuerdo a la normas vigentes puedes exigir justicia y de qué forma.
- ◊ Si tienes claros todos los hechos, los antecedentes, los referentes de tiempo y lugar, así como las pruebas y testigos para probar que se te ha violado un derecho y si sabes qué requieres para que el daño se te repare.
- ◊ De preferencia acude a las instancias acompañada por alguien que tenga conocimientos jurídicos o que te pueda dar apoyo moral. Si es necesario y existen en tu localidad, solicita apoyo de organizaciones profesionales en el tema.

- 
- En los Estados modernos es en el derecho donde se define qué se protege, cómo se protege y cómo se reparan los daños. El derecho faculta a las instituciones correspondientes para obligar a que se nos haga justicia. La búsqueda es que nuestras relaciones sociales se rijan por lo que pactemos colectivamente. De ahí la apuesta por conocer y usar el derecho como una herramienta que garantice los derechos humanos de las mujeres.

“Debemos reflexionar sobre este mundo de paradojas creado por el hombre, en el que él - y los atributos y necesidades masculinas - se han establecido como el patrón o modelo de lo humano, poniendo a la mujer como la variante para poder controlar el enorme poder que tenemos las mujeres en la reproducción de la especie. Para entender las causas de la opresión de la mujer, no se debe perder la vista que la idea que tiene el Patriarcado sobre nuestra peligrosidad es correcta. Si nosotras decidiéramos ejercer nuestro enorme poder, no estaríamos simplemente planteando el compartir con los hombres la forma en la que ellos han ejercido el poder, sino una verdadera revolución que cambiaría totalmente el concepto de poder”.

Yadira Calvo



## VI. Recursos

En este capítulo encontrarás:

- Recursos que responden a ámbitos específicos como son la pareja, el trabajo o espacio de participación, la calle o los espacios públicos.
- Recursos de respuesta frente a situaciones críticas.
- Páginas en las cuales puedes escribir tus propios recursos o reflexiones.

## RECURSOS

En este apartado queremos rescatar algunos elementos prácticos que puedes aplicar a ciertos tipos específicos de violencia y a contextos específicos. Este apartado pretende ser una especie de 'caja de recursos' de los cuales puedas echar mano adaptándolos a tus necesidades o desarrollándolos usando tu creatividad:

### 1. EN LA PAREJA.

#### a) Claves en la relación de pareja:

Una relación de pareja equitativa y sin violencia, puede caracterizarse por los siguientes aspectos:

*Apoyo:* Resulta fundamental respaldar las metas personales y profesionales de cada quien, respetar el derecho a sus sentimientos, amistades, creencias, actividades y opiniones, así como reconocer y validar sus opiniones, sus decisiones, sus sentimientos, su espacio y su tiempo.

*Negociación:* Tratar de encontrar juntos(as) soluciones a los problemas que les satisfagan a ambas partes. Estar dispuestos(as) a ceder sin renunciar a lo fundamental, así como aceptar responsabilidades. Para poder negociar, necesitamos de un cierto nivel de autoconocimiento, se requiere saber lo que gusta y no gusta, aquello que se desea, interesa o necesita, para que al llegar a un acuerdo, ninguna de las partes se encuentre en desventaja y le sean respetados sus intereses y necesidades.

*Cariño:* Puede demostrarse física o verbalmente de forma que no se sienta como amenaza u obligación. Deben evitarse conductas amenazantes y por el contrario, hacer sentir segura a la pareja en las cosas que hace y dice.

*Responsabilidades compartidas:* En una relación equitativa se dividen las tareas del hogar, se comparten las decisiones familiares, así como la crianza de los(as) hijos(as). De igual modo se toman en común acuerdo las decisiones económicas, procurando que los arreglos de este tipo beneficien

a ambas partes.

*Respeto:* Es fundamental que las relaciones sexuales siempre se basen en el consentimiento mutuo, se respeten los derechos sexuales y reproductivos, particularmente las decisiones de las mujeres en la pareja.

*Comunicación:* El sostén de estos elementos es la comunicación, la creación de un ambiente que promueva la expresión sincera de pensamientos, emociones, ideas y necesidades.

## **b) Dialogando con la pareja**

La comunicación en la pareja siempre resulta ser algo complejo, pues puede estar llena de culpas, temores, resentimientos, expectativas no cumplidas, reflejos de otros vínculos significativos, entre otras cosas. Los siguientes principios pueden ayudar a mejorar la comunicación y enfrentar algunos conflictos.

*Principio uno:* Tu vida, tu integridad física y psicológica y la de tu pareja son límites que no deben rebasarse. Esto se dice fácil, pero al calor de una discusión solemos traspasarlos, sin embargo, es mejor huir de una situación que ponga en riesgo estos límites en vez de enfrentar las consecuencias. Es mejor dialogar o negociar cosas en un momento en el cual los ánimos no estén exaltados.

*Principio dos:* La forma en la cual enfrentamos un conflicto determina muchas veces el resultado de este y su posibilidad de resolución. Los conflictos son intrínsecos a las relaciones humanas y la educación para la paz. Bajo esta óptica se propone no evadirlos sino enfrentarlos. Para ello debemos proveernos de algunos recursos a modo de participar de los conflictos en igualdad de circunstancias, procurando respetar nuestros intereses y necesidades, así como los de la otra persona.

Una herramienta desde esta perspectiva es expresar en primera persona cuando algo nos lastima o molesta en nuestras relaciones, en este caso, en la pareja. Emitir un mensaje en **YO** no resulta fácil porque hemos aprendido a enfrentar los conflictos eliminando la idea, el interés, la necesidad o la validez de juicio de la otra persona. El modo de enfrentar conflictos que nulifica al otro o a la otra, se le llama violencia y propicia una reacción semejante en la otra parte, llevando inevitablemente

a una escalada de violencia, difícilmente manejable.

Emitir un mensaje en **YO** es una manera de decir a) cómo me siento ante una acción precisa y b) qué actividad concreta propongo para terminar el problema, no acuso personalmente, no ridiculizo ni generalizo a otra persona y evito que se ponga a la defensiva. Hablando en **YO**, sin convertir la frase en una acusación disfrazada, muestro honestidad y confianza en la otra persona, aumentando su autoestima, lo que va a provocar una apertura en la actitud de la contraparte.<sup>63</sup>

Para ilustrar esta herramienta, te presentamos el siguiente ejemplo:

**Yo veo...**(una vez identificado el aspecto que nos molesta, iniciamos el diálogo describiendo el hecho lo más concretamente posible, a veces divagamos mucho, dificultando que la otra persona entienda qué nos lastima y molesta, por eso debemos identificarlo).

“Yo veo que hay dificultades con el aseo de la casa, en ocasiones pasa más de una semana y la casa no está limpia, las plantas se secan...”

**Yo siento...**(debemos explicar lo que nos hace sentir esta situación, que no culpemos a la otra persona sino que hablemos de lo que nos lastima y afecta).

“Yo siento mucho coraje y tristeza porque la casa no siempre está limpia y ordenada, cuando busco algo no lo encuentro, no me agrada la casa sucia y no quiero sentir que yo soy la única responsable de hacerlo”.

**Yo pienso...**(esta es nuestra interpretación del problema, la cual se hace de forma no acusatoria, evitando atribuirnos la verdad absoluta de los hechos, y comunicando las razones que desde nuestra percepción tiene el conflicto)

“Yo pienso que el trabajo doméstico es algo que debemos compartir para que a ninguno (a) se nos incremente el trabajo y la casa permanezca limpia”.

**Yo quisiera...**(esta es nuestra propuesta, la cual en tanto propuesta se puede mejorar o modificar).

63 Aprenderh, (S/F), La Zanahoria Manual de Educación en Derechos Humanos para Maestr@s de Preescolar y Primaria, Aprenderh, Acción pro Educación en Derechos Humanos, A.C., Querétaro, pp. 148-149

“Yo quisiera que compartiéramos más estas labores. Yo puedo darte ideas de cómo hacerlo de forma sencilla, sin que pese tanto y podemos dividirnos las labores respetando los horarios y las posibilidades de cada quien”.

### **c) Ubicando mi vida más allá de mi pareja:**

Muchas veces depositamos en la pareja miedos, inseguridades y angustias que aunque quiera no puede resolver, o en ocasiones utiliza para dominarnos. Esto genera relaciones de dependencia que impiden identificar cuándo la relación nos está haciendo daño y cuándo es necesario terminarla por nuestro bien y/o el de nuestra pareja. Una forma de resolver esto es identificando y realizando actividades que fortalezcan nuestra individualidad y nos doten de recursos para enfrentar la dependencia en la pareja, para ello te proponemos:

- Hacer una lista de todas las actividades que puedes realizar sin tu pareja y te sean placenteras (procurando enlistar más de 5). Si no ubicas ninguna o sólo muy pocas, piensa en las actividades que te sería placentero hacer y que no deban llevarse a cabo con tu pareja.
- Piensa si realizas estas actividades con la frecuencia deseada y qué te limita para hacerlas.
- Ponte una meta semanal para realizar al menos una de tales actividades, procurando que cada mes aumentes una actividad más.
- Date un día o medio día libre de trabajo, familia, pareja, amistades, etc. Ese día duerme hasta tarde, come algo que te guste mucho, sal al cine, date un baño largo, o realiza cualquier actividad placentera para ti.
- Escribe una lista de las actividades que podrías hacer para sentirte bien en caso de rompimiento con tu pareja, las personas que quisieras tener cerca, los cambios en tu vida que te ayudarían, entre otras cosas.

## **2. EN EL ESPACIO LABORAL O DE PARTICIPACIÓN:**

### **a) Mejorando nuestras condiciones laborales:**

*Es importante contar con espacios para dialogar los conflictos internos y las experiencias vividas en el desarrollo de los proyectos de trabajo en la organización o grupo. En este tipo de espacios se pue-*

den comentar las dinámicas laborales, las tensiones que genera, las experiencias en la implementación de los proyectos o alguna situación personal que está afectando el trabajo. Para que este espacio funcione, es importante que todos(as) participen de forma voluntaria y se tomen algunas medidas para abordar y resolver los conflictos.

*Resulta fundamental contar con seguridad social.* Sabemos lo difícil que resulta mantener financiamientos para las organizaciones, pero algunas formas de suplir, al menos parcialmente la falta de seguridad social de las organizaciones son: contratar un seguro médico de gastos mayores entre todos(as), hacer convenios con organizaciones en las que haya algún médico o doctora para atender a las personas de la organización, hacer un fondo de ahorro para que cuando alguien no pueda trabajar o deje la organización tenga algún sustento provisorio, considerar un fondo para apoyar el pago de guarderías o estancias infantiles, entre otras cosas. Además pueden generarse actividades dirigidas a promover nuestra salud en las organizaciones: poner fechas fijas para chequeos médicos -como el papanicolaou- e ir juntas a realizárselo, poner fechas fijas para algunas actividades de recreación como fiestas o salidas al cine, hacer obligatorios al menos un día de descanso a la semana, contar con al menos dos semanas de vacaciones al año, entre otras cosas que se les ocurran.

*No medir nivel de compromiso social con el nivel de saturación de trabajo.* Postergar nuestros proyectos personales por ideales de activista y de ser mujer para otros/as, nos perjudica y genera tensiones al interior de la organización, así como problemas en nuestro ejercicio profesional.

*Establecer horarios y jornadas de trabajo claras.* Hay que hacer el esfuerzo en cada grupo y organización para que los proyectos propuestos sean humanamente realizables y no terminen con la salud física y mental de quienes los implementan; de lo contrario, es difícil cumplir con los objetivos y los derechos por los que luchamos. Resulta adecuado distribuir el trabajo de acuerdo a las posibilidades de la organización, según sus capacidades y cargas de trabajo.

*Los recursos de la organización deben distribuirse de manera equitativa,* en función de las capacidades y responsabilidades de cada quien. No es válido que sólo por el hecho de ser mujer o joven no se pague adecuadamente, aunque se tengan las mismas responsabilidades de otras personas

de mayor edad o de los varones. Distribuir los recursos equitativamente puede contribuir también a la disminución de la violencia.

## **b) El autocuidado promovido por nuestros grupos u organizaciones<sup>64</sup>**

Es necesario promover en nuestros espacios laborales u organizativos, ciertos factores de protección y cuidado como son:

- El fortalecimiento de equipos de trabajo
- La formación profesional adecuada.
- La revisión y elaboración de aquellos elementos de la historia personal que pueden afectar el trabajo profesional.
- El acompañamiento y seguimiento externo de los equipos de trabajo en forma periódica.
- La construcción, fortalecimiento y mantenimiento de redes de apoyo social y profesional.
- La transformación de procesos de trabajo que faciliten el auto cuidado, como es la rotación de personal, o el cambio de tarea antes del desgaste.
- La definición clara de las tareas y de los resultados esperables en el desempeño, que sean acordes con las posibilidades reales y que involucren mecanismos de reconocimiento y valoración de la misma.

Todo esto es sólo un pequeño esbozo de lo que en grandes rasgos debería consistir el soporte organizativo y colectivo a todo el otro proceso de autocuidado personal y fortalecimiento emocional que cada una debe llevar a cabo consigo misma.



### **Reflexiona...**

Tienes derecho a preservar tu integridad y a defender tu salud mental y física.

Tienes derecho a condiciones laborales que favorezcan tu calidad de vida.

Tienes una responsabilidad que exige conocimientos, actitudes y capacidades para dar una atención de calidad. Esto implica contar con apoyo institucional para el buen desempeño de tu tarea.

Tienes derecho a contar con espacios de retroalimentación y contención individual y grupal confidenciales, confiables y solidarios.

Tienes derecho a vivir una congruencia entre lo que promueves y la práctica en tu propia vida personal y organizativa.

.....

### **c) El acoso sexual en nuestros espacios de trabajo<sup>65</sup>**

- Ten presente, sobre todo, la mujer que enfrenta el acoso sexual no es culpable. La persona que acosa es la culpable de un delito.
- Anota todo lo que está sucediendo y guarda notas específicas, lugares, momentos, clases de incidentes, testimonios y demás datos útiles para probar y denunciar el acoso.
- Solicita ayuda a los demás compañeros y compañeras de trabajo, rompe tu silencio. Descubrirás a otras personas que han sido acosadas o bien son empáticas y actuarán contigo.
- Una acción colectiva y una manifestación de repudio conjunta fortalecerán tu posición.
- Acércate a una organización de mujeres que respalde la acción, aunque la tuya sea también de mujeres.
- Hazle saber al acosador o acosadora lo más clara, directa y explícitamente posible que no estás interesada en sus 'atenciones'.
- Evalúa tus opciones ¿Qué tipo de acción es más conveniente para ti? ¿Cuáles son los posibles resultados, incluyendo los riesgos que traiga cada acción?
- No abandones nunca tu lugar de trabajo, si no es para hacer alguna gestión justificable con relación a combatir los hechos.
- Si el acosador o acosadora es tu jefe o jefa, no firmes nunca una carta de despido, ni ninguna aceptación de variación de las condiciones o del puesto de trabajo.

### **3. EN LA CALLE O EN ESPACIOS PÚBLICOS:**

Son tantas las formas de acoso y tan cotidianas que parece imposible enfrentarlas todas activamente, por eso debemos priorizar qué tipos de acoso son los que más nos molestan, lastiman y vulneran, pues sobre ellos debemos poner mayor energía.

Una vez identificados piensa en las formas en las cuales te gustaría responder, reflexiona luego en lo que se te haría más fácil y efectivo realizar, sobre todo en algo que no te genere más violencia, porque es innecesario responder a un insulto, arriesgándote por ejemplo a que te golpeen o te agredan de alguna otra manera.

Algunas salidas prácticas pueden ser:

- Sea cual sea la forma en la que reaccionemos, debemos hacerlo tratando de dar una respuesta inesperada. Por ejemplo, si por lo general las mujeres nos callamos frente a un ataque, cuando contestamos sin miedo y con firmeza, gritamos o hasta golpeamos (considera medir tus posibilidades en estos casos), el agresor deja de vernos como víctimas y suele detener el ataque. Es importante no mostrarnos como víctimas, sino como personas iguales con posibilidad de defendernos.
- Para enfrentar un pellizco, nalgada o manoseo (sobre todo en lugares con mucha gente), grítale fuerte al agresor que deje de tocarte, al dejarlo en evidencia frente a más personas es muy probable que deje de hacerlo, seguramente contestará que él no está haciendo nada, pero dejará de hacerlo. Puedes darle también un codazo o un pisotón si crees tener las posibilidades y te sientes segura de hacerlo. En los casos en los que aplique, si estás en el metro en la noche por ejemplo, procura viajar en los primeros vagones del tren, pues son más próximos al conductor/a, a quien puedes recurrir. Puedes jalar la palanca de emergencia para avisar que alguien te está agrediendo, esto te enfrentará con el agresor. Sin embargo en los casos que lo creas necesario puede valer la pena pues se hará visible su agresión y recibirá un castigo.
- Para enfrentar a un exhibicionista puedes ignorarlo, hacerle ver que no te afectan sus acciones o reírte; casi siempre son personas sumamente inseguras. Decirle algo con respecto a la insignificancia de su acción o de su cuerpo, le quita la intención de intimidarte y lo desconcierta; también puedes comentar a otras personas algo como: ¡Miren lo que nos está enseñando!
- Para prevenir que te sigan o toquen en un lugar solitario u oscuro: camina en contrasentido de los autos, no voltees en una esquina pegada a la pared, camina con pasos firmes y seguros, mantente alerta. Para salir de la situación de emergencia, puedes meterte en una tienda, correr, empezar a hablar fuerte tratando de que alguien sepa de tu presencia, golpear o tocar el timbre en una casa.
- Si tu atacante deja de ser anónimo y empieza a repetir los ataques, procura denunciar y contárselo a varias personas detallando sus rasgos. Además ayuda cambiar de ruta o ir acompañada de alguien cuando sales.

## 4. FRENTE A UN ATAQUE SEXUAL:

### **Cómo reaccionar ante una agresión sexual :<sup>66</sup>**

- Lo más importante es guardar la calma. En este tipo de situaciones algunas mujeres perciben las cosas 'como si fuera una película', esto permite distanciarse para pensar en cómo defenderse.
- Antes de actuar, trata de pensar en lo más adecuado para defenderte, puedes luchar, abandonarte o intentar huir, todo depende de las opciones de que dispongas.
- Si no puedes oponer resistencia, lo más adecuado será que todo acabe cuanto antes: piensa que tu vida es mucho más importante que lo que está ocurriendo.
- Oponer mucha resistencia puede llegar a ser peligroso en ciertos casos (particularmente si el violador está armado), recuerda, no necesitas ni debes arriesgar tu integridad física.
- Intenta eso sí, observar todos los detalles posibles, pues ello te permitirá estar mucho más segura y contar con información necesaria cuando decidas denunciar el hecho.

### **Cuando todo haya pasado :<sup>67</sup>**

- Nunca te culpes a ti misma por lo ocurrido, el violador es el único culpable del hecho.
- Habla con alguien que te escuche y entienda por lo que estás pasando: amigas(os), familia, profesionales o asociaciones de mujeres, todas(os) pueden ayudarte. Busca alguien de confianza para acompañarte a denunciar el hecho. No estés sola, busca apoyo psicológico (y si es necesario físico) esto te ayudará a salir más rápido y con menos costos personales de esta experiencia.
- Es importante que denuncies lo más pronto posible el hecho y que no te apees hasta que te hayan hecho el reconocimiento pélvico vaginal. Trata de respetar el tiempo que necesites, pero en la medida de lo posible, intenta acudir cuanto antes a un hospital o médico donde puedas practicar un examen (para reunir pruebas como semen o vello púbico, así como describir tu condición física y emocional), un examen y tratamiento de las lesiones externas, un tratamiento para la prevención del embarazo y las infecciones de transmisión sexual, e información sobre el VIH-SIDA.

Intenta que este hecho no cambie radicalmente tu vida, vuelve a tus costumbres, a tus lugares, no permitas que esto modifique tu forma de vivir.

.....  
<sup>66</sup> *Op. cit* Págs. 186-185

<sup>67</sup> *Ibid.*

...nca olvides: mereces apoyo sin importar cómo hayas  
...ndido a la violación.

### **c) Después de una violación:<sup>68</sup>**

Entender algunas reacciones comunes después de una violación puede ayudarte a reconocer algunas de tus propias respuestas y tomar conciencia de que es un proceso por el cual muchas otras mujeres pasan:

- a)** Algunas de las reacciones inmediatas pueden ser de adormecimiento o escepticismo, causando que parezcas calmada y racional o extremadamente ansiosa, con miedo y desorganización.
- b)** En una segunda fase es común tener dolor físico por las magulladuras, lesiones genitales, náuseas o dolores de estómago. También puede que te sientas deprimida, enojada, asustada, humillada y que tengas problemas para dormir. Durante este tiempo, trata de encontrar amigas(os), familiares o consejeras(os) que puedan apoyarte en tanto aprendes a exteriorizar los sentimientos experimentados.
- c)** En la tercera fase puedes entrar en un período de 'calma después de la tormenta' con duración de semanas, meses o incluso años. Durante este tiempo puedes sentir como si el trauma hubiera pasado, pero esto no es sino un periodo de maduración, que no supone, por desgracia, necesariamente la superación de un trauma.  
Durante este periodo de calma parecemos habernos olvidado, luego algo sucede: una broma acerca de la violación; una prueba de embarazo o el comparecer ante un tribunal; otra vez sentimos que perdemos el control de nuestras vidas, similar a aquello experimentado cuando fuimos violadas.
- d)** Cuando podemos discutir nuestros más profundos sentimientos con otras(os) estamos entrando en la cuarta y última fase. Muchas mujeres que hablaron con alguien durante la crisis inicial prefieren hablar nuevamente de la violación. De igual modo, hay mujeres que se unen a grupos de apoyo para encontrarse con otras mujeres que también están tratando de entender esta experiencia. Después de una violación, las mujeres podemos perder la fe en la seguridad de nuestro entorno vital, pero también podemos recobrar un fuerte sentido de nosotras mismas en el mundo.

## 5. LAS CRISIS

Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por una incapacidad de la persona para manejar (emocional y cognitivamente) situaciones particulares, utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y obtener un resultado radicalmente positivo o negativo.

Una persona que atraviesa por un estado de crisis se encuentra en una etapa vitalmente importante para continuar el curso de su vida. No importa qué tipo de crisis sea, el evento es emocionalmente significativo e implica un cambio importante en su vida. Enfrenta un problema ante el cual sus recursos de adaptación, así como sus mecanismos de defensa usuales no funcionan. El problema rebasa sus capacidades de resolución y por lo mismo se encuentra en franco desequilibrio. Como resultado de todo esto la persona experimenta una mayor tensión y ansiedad, lo cual la inhabilita aún más para encontrar una solución.

### a) Primeros auxilios psicológicos en situaciones de crisis:<sup>69</sup>

Algunos psicólogos y psicólogas han desarrollado técnicas denominadas 'de Intervención en Crisis' orientadas a prevenir la desorganización emocional en este tipo de situaciones y que permiten que personas que no necesariamente tienen una formación como psicólogos o terapeutas, puedan dar apoyo a personas cercanas que están en este tipo de circunstancias.

Una crisis es la respuesta a eventos que ponen en peligro la estabilidad emocional (o física) y es vivida como un estado doloroso. Es por esto que tiende a movilizar intensas reacciones que buscan ayudar a la persona a aliviar su malestar y a recuperar el equilibrio que existía antes del inicio de la crisis. Si esto sucede, la crisis puede ser superada y además la persona aprende a emplear nuevas reacciones adaptativas que le pueden servir en el futuro. Además, es posible que al resolver la crisis, la persona se sienta en un mejor estado mental y emocional que el que tenía antes de la crisis.

En una situación como esta lo mejor es seguir estos pasos tratando de responder a la situación de

.....

<sup>69</sup> Recuperado y adaptado a partir de un texto de García Ramos, Juan Carlos "Modelo para Intervenir en Crisis: Enfoque Terapéutico de Urgencia y Breve" en: [http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo\\_s.asp?texto=art59001](http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art59001).

crisis de manera inmediata:

1. *Realización del contacto empático o "sintonización" con los sentimientos de una persona:*  
Para comenzar una intervención en crisis es fundamental escuchar cómo la persona en crisis visualiza la situación y la comunica. Para ello es necesario invitar a hablar a la persona mientras que escuchas cuidadosamente lo que sucedió (los hechos), la reacción de la persona ante el acontecimiento (sentimientos) e intentas identificar algunas vías de reflexión. Es fundamental que la persona sienta que la escuchan, aceptan, entienden y apoyan, pues esto posibilita la disminución en la intensidad de la ansiedad; contribuye a reducir el dolor de la soledad durante una crisis, como un primer paso.
2. *Análisis de las dimensiones del problema tanto en el pasado inmediato, presente y futuro inmediato.* El pasado inmediato remite a los acontecimientos que condujeron al estado de crisis (como por ejemplo, la muerte de un ser querido, el desempleo, heridas corporales o la separación de una persona querida). Indagar acerca de la situación presente implica las preguntas de 'quién, qué, dónde, cuándo, cómo'; intentando identificar quién está implicado, qué pasó, cuándo, etc. El futuro inmediato se refiere a cuáles son las posibles dificultades para la persona y sus seres queridos, que puede implicar su situación en el corto plazo.
3. *Sondear las posibles soluciones:* Implica identificar soluciones alternativas tanto para las necesidades mediatas como para las inmediatas. Esto lleva a la persona en crisis a generar alternativas e identificar posibilidades. Además la hace analizar los obstáculos para la ejecución de una determinada resolución.
4. *Acompañar la ejecución de pasos concretos:* Implica ayudar a la persona a ejecutar alguna acción concreta, a fin de dar el mejor paso próximo, dada la situación.
5. *Seguimientos para verificar el progreso:* Implica indagar los pasos subsecuentes y establecer un procedimiento para acompañar su proceso de manera tan cercana como la persona necesite. De este modo, puedes apoyar a través de retroalimentación o el ofrecer posibles fuentes de apoyo.

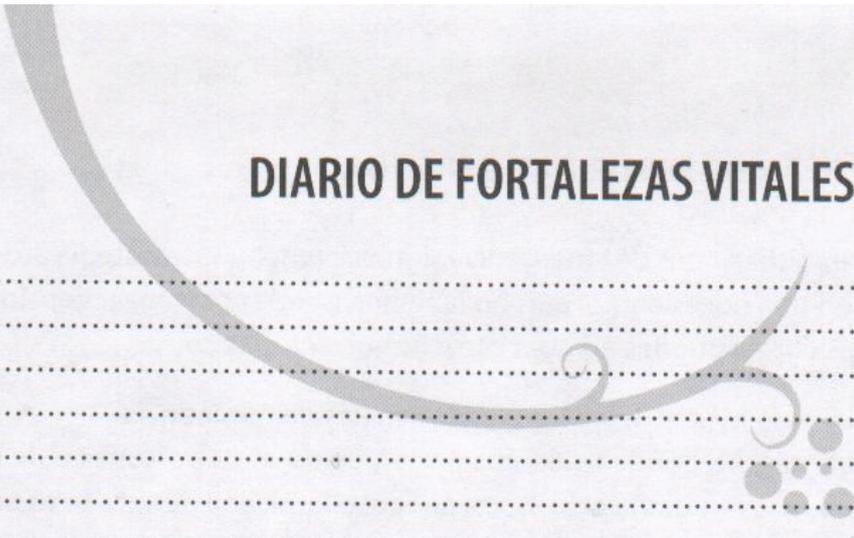
## 6. DISEÑA UN PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL<sup>70</sup>

Tener un plan para situaciones de emergencia significa tener una estrategia ordenada y sistemática a la cual acudir en una necesidad. Si aún no la tienes, puedes comenzar considerando los siguientes aspectos a los cuales puedes agregar otros, según sea el caso:

- Identifica cuál es la fuente del peligro y sus señales de inminencia.
- Busca un lugar seguro donde te sientas protegida de otras personas o de ti misma. Este lugar puede ser una casa refugio, la casa de un amig@ o familiar o dentro de tu propia casa, un espacio donde te sientas bien y en privacidad.
- Ten a mano una lista de teléfonos para pedir ayuda cuando te sientas en crisis o percibas que tu vida está en peligro. Si no tienes teléfono, busca la forma de enviar una señal a un vecin@ o de avisar a alguien conocido.
- Ten a mano también documentos, medicinas u otros objetos que eventualmente puedas necesitar en un momento de emergencia.
- Si tiene hijos, hijas o personas que dependen de ti, identifica si la fuente de peligro puede extenderse hacia ellos y busca alternativas para su seguridad.
- Construye una red de apoyo.
- Comparte tus necesidades para enfrentar el peligro con otras personas, lo cual puede implicar la identificación de personas en quien confíes plenamente como una amiga o amigo, familiares, un o una terapeuta o un programa de ayuda en situaciones de crisis. De igual manera, si la fuente de peligro se relaciona directamente con ámbito laboral, entonces es importante compartirlo con aliadas u aliados dentro de ese espacio si no lo has hecho, expresando tus temores y buscando conjuntamente alternativas para manejarlo.

70 Adaptado a partir de María Cecilia Claramunt (1999) "Ayudándonos para ayudar a otros: guía para el auto cuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar" Serie Género y Salud Pública 7, Organización Panamericana de la Salud, Programa Mujer, Salud y Desarrollo, San José, Costa Rica. pag. 71-73

## DIARIO DE FORTALEZAS VITALES...



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the title.



# Anexo

Durante 1999 y el año 2000, Elige<sup>71</sup> conjuntamente con el Grupo de Educación Popular con Mujeres (GEM) desarrollaron un proyecto intergeneracional que proporcionó un espacio de encuentro para feministas de diferentes generaciones ([www.laneta.apc.org/generacionesfeministas/html/](http://www.laneta.apc.org/generacionesfeministas/html/)). Dicho proyecto abrió además un espacio para que mujeres jóvenes activistas de diversas organizaciones y estados de la república se conocieran e intercambiaran sus experiencias.

Un grupo de jóvenes que participó en dicho proceso, preocupadas por el incremento de la violencia contra las mujeres en todo el país y en particular, por la violencia experimentada por las mujeres activistas, se interrogaron acerca de la posibilidad de realizar acciones conjuntas para fortalecerse y apoyarse mutuamente. Una de las preocupaciones fundamentales fue también que como movimiento feminista y amplio de mujeres tenemos normalmente poca articulación para responder de manera coordinada y consistente a situaciones de violencia enfrentadas por las propias activistas del movimiento. Asimismo veíamos que desde las activistas es común negar la posibilidad de ser receptoras de violencia.

Para ofrecer algunas alternativas frente a esta problemática y aportar a la lucha que desde diversas organizaciones de mujeres nacionales e internacionales se ha librado en las últimas décadas para eliminar la violencia de género y la violencia contra las mujeres, a partir del año 2001 desde Elige se impulsó el proyecto "Eliminando la violencia de género: una propuesta desde las mujeres jóvenes". El proyecto tuvo como objetivo el generar o fortalecer procesos de empoderamiento de mujeres jóvenes activistas a través de su acceso a herramientas de autocuidado y autodefensa a nivel físico, psicológico y jurídico. La iniciativa estuvo dirigida a mujeres jóvenes activistas de Chihuahua, Yucatán y el Distrito Federal, en México.

La primera fase del proyecto dio inicio en el 2001. En dicha fase se trabajó conjuntamente con tres organizaciones más: la Unidad Sexológica, Sicológica y Educativa para el Desarrollo Personal (UNASSE, AC-Yucatán); Alternativas para el Desarrollo Comunitario (ALCADECO, AC-Chihuahua) y Sista to Sista (NY-EEUU). Esta fase consistió en el desarrollo de un marco de referencia para abordar y profundizar la reflexión sobre la violencia enfrentada por las mujeres jóvenes activistas; y el diseño de una serie de recursos iniciales para enfrentar o atender dicha violencia. Durante el año 2001, se realizaron talleres en Ciudad Juárez-Chihuahua, México D.F. y Mérida-Yucatán, con el objetivo de hacer un diagnóstico sobre la violencia que enfrentada por las mujeres jóvenes activistas en los

.....

71 Elige, Red de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos es una organización civil feminista de mujeres y hombres jóvenes creada en 1996 y constituida legalmente en 1999.

lugares mencionados. En el proceso se integró una nueva organización, Casa Promoción Juvenil AC, con sede en Ciudad Juárez-Chihuahua, para darle continuidad al trabajo del proyecto en ese estado.

Durante el 2001 se elaboró un directorio de jóvenes activistas de estos estados y durante el año 2002 se llevó a cabo la segunda fase del proyecto, la cual estuvo enfocada al diseño y realización de talleres para el desarrollo de recursos de autocuidado y autodefensa, los cuales se implementaron en el Distrito Federal y en Ciudad Juárez.

Como resultado de esos dos primeros años del proyecto, se produjo un manual de auto aplicación para el auto cuidado y autodefensa de las mujeres activistas, que en una versión preliminar<sup>72</sup> impresa se distribuyó ampliamente entre las mujeres jóvenes que participaron en los talleres y a otras activistas de otras generaciones, con el objetivo de realizar un piloteo, recolectar distintas impresiones y retroalimentar el trabajo realizado. En este sentido, para muchas activistas de diversas generaciones que leyeron la primera versión del manual, resultaba evidente que la cuestión de auto cuidado y la autodefensa no eran temas pendientes únicamente para las activistas jóvenes, sino que se trataba de problemáticas compartidas con la mayoría de las activistas de otras generaciones.

Durante 2004, se realizó un trabajo de análisis y sistematización de los insumos obtenidos a través de los instrumentos y talleres diversos realizados durante las fases anteriores del proyecto. Así se produjo un material que da cuenta la situación de auto cuidado y autodefensa de las mujeres jóvenes y activistas identificando también sus recursos frente a la violencia.

A partir de los comentarios recibidos y de la presentación del proyecto en diferentes espacios nacionales e internacionales, se planteó la necesidad de realizar una reedición del manual. Así pues, Artemisa, Grupo Interdisciplinario en Género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos asume junto con Elige, la tarea de rescribir el manual para su reedición.

En el proceso de reedición se identificaron como aspectos centrales a trabajar: ampliar el público meta de la publicación a mujeres activistas de diversas generaciones; integrar nuevos contenidos haciendo que estos no se circunscribieran tan sólo a la realidad mexicana, sino que se ampliara a la experiencia de mujeres activistas a un nivel más regional. Para lograr lo anterior, 'Artemisa' realizó entrevistas con mujeres activistas de otras generaciones y de diversos países de la región, a fin de obtener la información complementaria necesaria para lograr una buena actualización. El material que tienes en tus manos es resultado de este esfuerzo conjunto.

.....

72 La autoría de la primera versión es de Marina Bernal y Marusia López, 2003.

impresiones y sugerencias a las siguientes direcciones:

Elige, Red de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos, AC

Dirección: Víctor Hugo 89-A, Interior #12; Col. Portales; Delegación Benito Juárez; CP: 03400.

Correo electrónico: [elige@prodigy.net.mx](mailto:elige@prodigy.net.mx)

Web [www.elige.org.mx](http://www.elige.org.mx)

Tel: (5255) 56090390 / 56091237

Artemisa, Grupo Interdisciplinario en Género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos.

Dirección: Zamora 169, Casa 2, Col. Condesa, México DF, CP 06140 MÉXICO

Correo electrónico: [artemisaac@prodigy.net.mx](mailto:artemisaac@prodigy.net.mx)

[artemisa\\_ac@hotmail.com](mailto:artemisa_ac@hotmail.com)

Tel: (5255) 52121023

# Bibliografía

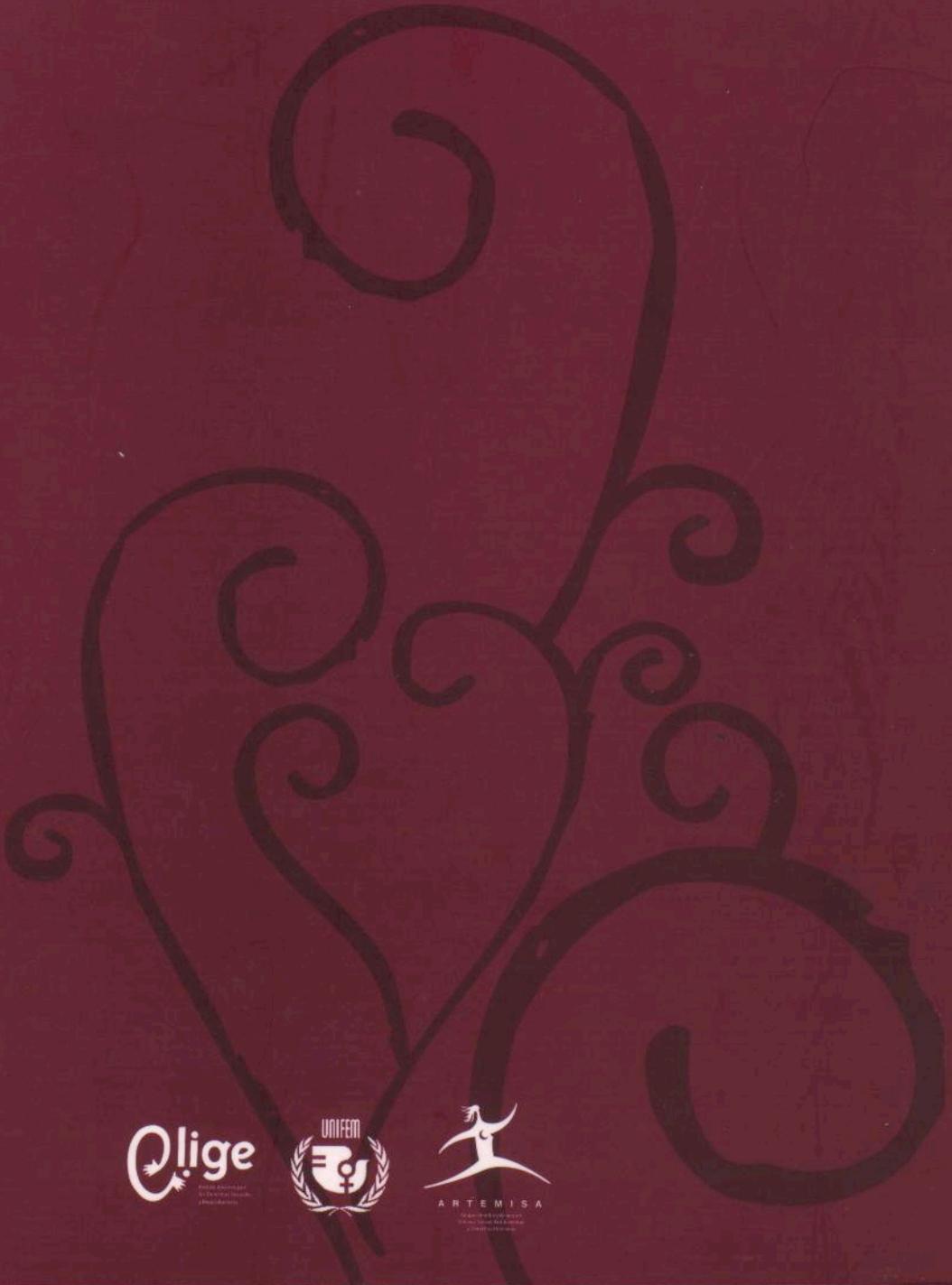
- Adeim, Artemisa, et al. (2004) "Informe sobre violaciones a derechos laborales de lesbianas" IGLHRC, Buenos Aires.
- Alpizar, L. y Wilson, S. (2005). "Haciendo olas: cómo las mujeres jóvenes pueden transformar (y están transformando) las organizaciones y movimientos" Revista 'En la Mira', AWID, N° 5, Marzo.
- Aprenderh, (S/F), La Zanahoria Manual de Educación en Derechos Humanos para Maestr@s de Preescolar y Primaria, Aprenderh, Acción pro Educación en Derechos Humanos, A.C., Querétaro
- Belli, Gioconda, (1986) "De La Costilla de Eva", Managua, Editorial Nueva Nicaragua.
- Bernal, Marina, (2004) "Mujeres, jóvenes y activistas: situación de auto cuidado y autodefensa frente a la violencia de género. Mérida, Ciudad Juárez y Distrito Federal", Elige, México.
- Boston Women's Health Book Collective. (2000), "Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas". Plaza Janés. 2000. España.
- Botero, Judith y E. Hernández, Gloria "La construcción de autonomía de las mujeres en la experiencia de decidir sobre el aborto "en: [http://www.terrelibere.it/counter.php?riga=110&file=aborto\\_esp.htm](http://www.terrelibere.it/counter.php?riga=110&file=aborto_esp.htm)
- Bryan S. (1989) "El cuerpo y la sociedad", Exploraciones en teoría social, FCE, México.
- - Butler, Judith, (2002) "Cuerpos que importan: los límites materiales y discursivos del sexo", Paidós, México.
- Cazés, Daniel (1998). "La perspectiva de género", Consejo Nacional de Población (CONAPO), Programa Nacional de la Mujer (PRONAM).
- Chris, Mruk (1998) "Auto - estima: Investigación, teoría y práctica". Biblioteca de Psicología Desclée, Bilbao.
- Claramunt, María Cecilia (1999) "Ayudándonos para ayudar a otros: guía para el auto cuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar" Serie Género y Salud Pública 7, Organización Panamericana de la Salud, Programa Mujer, Salud y Desarrollo, San José.
- Craig, Chalquist. 'Para el Estudiante Serio de la Individualidad: Una Caja de Herramientas para el Auto estudio'. En <http://www.acosomoral.org/recup14.htm>
- Del Valle T. (1991), "Las mujeres en la ciudad. Estudio aplicado de Donostia", en Txostenak, núm.6, Seminario de Estudios de la Mujer, Universidad del País Vasco, y manuscrito sin cita de la misma autora "El espacio y el tiempo en las relaciones de género"
- Dio Bleichmar, E. (1991). "La depresión en la mujer". Ediciones Temas de Hoy, Madrid.
- Facio, Alda (1999) "Cuando el género suena cambios trae. ILANUD. Costa Rica.
- Falconi, F. y Pozo, S. (1999). "Revalorización de la personalidad de la mujer agredida", Corporación

Mujer a Mujer, Ecuador.

- Fernández, A.M. "El Campo Grupal: Notas para una Genealogía" Ed. Nueva Visión. Bs. As. 1990 y documento sin cita de la misma autora: "pensar el cuerpo"
- Foucault, Michel (1988). 'El sujeto y el poder'. En Dreyfus, H. y P. Rabinow, "Más allá del estructuralismo y la hermenéutica", UNAM, México.
- García Canal, María Inés (2003) "Género y dinero en la vieja ecuación del poder" en: [http://www.creatividadfeminista.org/articulos/relac\\_2003\\_dinero.htm](http://www.creatividadfeminista.org/articulos/relac_2003_dinero.htm)
- García Ramos, Juan Carlos "Modelo para Intervenir en Crisis: Enfoque Terapéutico de Urgencia y Breve" en: [http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo\\_s.asp?texto=art59001](http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art59001)
- Gardner, Meghan in <http://www.guardup.com/default-assault.htm>
- Giddens, Anthony. (1992) "The Transformation of Intimacy. Sexuality, Love and Eroticism in Modern Times"
- Haden Suzette, (2000) "Gentle Art of Verbal Self-Defense at Work", Prentice Hall.
- Henri Helene, "The Bottom Line: A Very Personal Decision" en <http://www.guardup.com/default-assault.htm>
- -----, Women's Self-Defense and Blaming the Victim, en <http://www.guardup.com/default-assault.htm>
- Heyden, Marge, et al. (1990), "Fighting Back Works," in The Journal of Physical Education, Recreation, and Dance. May/June.
- Jacobus, Mary et al. (1990) "Body/Politics. Women and the Discourses of Science", Routledge, Nueva York.
- Kamienski, Laura en: [http://www.tufffemme.com/VeryThat/4302000vt\\_pg2.html](http://www.tufffemme.com/VeryThat/4302000vt_pg2.html)
- Lagarde, Marcela (1999), "Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres". Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- Lagarde, Marcela (2003) "La soledad y la desolación " en: <http://www.mujeresdeempresa.com/sociedad/sociedad030201.shtml>
- Le Breton, David (1995). "Antropología del cuerpo y la modernidad". Nueva Visión, Buenos Aires.
- McCaughey Martha, (1997) "Real Knockouts: The Physical Feminism of Women's Self-Defense", New York University Press.
- MacDonald, Jessica (2004) "Salud Mental y Violencia Intrafamiliar", Ministerio de Salud de Costa Rica y Organización Panamericana de la Salud: San José, Costa Rica.
- Pastor, R., Nava, P., Arrieta, G., (1998), "Seamos diferentes: Manual de superación personal para

mujeres”EDUC y Enlace, comunicación y capacitación, A.C.

- Pinkola Estés, Clarissa “Mujeres que Corren con los Lobos”, Ballantine Books, New York, 1992
- Posada Kubisa, Luisa. “Pactos Entre Mujeres”, en: Patriarcado y Sororidad, en página web: <http://www.Creatividad-feminista.org/articulos/pactos1.htm>
- “Qué hacer y a donde ir en caso de violencia”, (1994), Red de Mujeres contra la Violencia, Nicaragua.
- Ramellini, Teresita y Mesa, Silvia, (1997), “Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar”, Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia, Despacho de la Primera Dama de la República, Costa Rica.
- Rentschler, Carrie ¡Perpetra mi puño! La autodefensa en las mujeres como educación física para la vida cotidiana en: Bad Subjects, Issue # 21, October 1995 en: <http://www.strategicliving.org/rentschler.html>
- Rowlands, Jo, (1997) Empoderamiento y mujeres rurales en Honduras: un modelo para el desarrollo, en León, Magdalena (comp), “Poder y empoderamiento de las mujeres”, Tercer Mundo Editores, Bogotá.
- Rubio, Ana. Feminismo y ciudadanía. Instituto Andaluz de la Mujer. España. 1997.
- “Violencia contra la mujer” Documentos seleccionados de derechos humanos, Declaraciones y tratados de las Naciones Unidas, OMS/OPS, junio 1998
- Women’s self defense en <http://home.earthlink.net/~webalchemy/women-s-d.htm>
- From Language in Emergency Medicine: A Verbal Self-Defense Handbook, Xlibris 1999; <http://www.xlibris.com>
- [www.mwarrior.com](http://www.mwarrior.com)



**Qlige**  
Pusat Informasi dan  
Konsultasi Perempuan  
Pusat Kajian

