

# Proyecto "construcción de la paz con un enfoque de género, por una cultura de paz y respeto por los derechos humanos de todos y todas"

Navegando por la vitalidad emocional de lideresas y defensoras de derechos humanos de Cali:

Consolidado de información sobre salud emocional de las mujeres participantes y aliadas en la escuela política "travesía por la paz y la equidad de género"

Presentado por:  
Rosa Elvira Castillo  
Coordinadora escuela política  
"Travesía por la paz y la equidad de género"

Coordinación General :  
Maria Eugenia Betancur





# Contenido

1. Presentación Pag. 6	Pag. 27	
2. Los instrumentos de navegación: marco de referencia conceptual y político. Pag. 8	3.2.5 Redes de apoyo Pag. 32	4.2.4. Salud emocional Pag. 43
3. Primer trayecto de navegación: aproximación a la situación emocional de las participantes. Pag. 11	3.2.6 Participación Pag. 34	4.2.5. Experiencias con relación a su propio cuerpo y sexualidad Pag. 49
3.1 Objetivos primera encuesta Pag. 13	3.2.7 Afectaciones emocionales como defensora de derechos humanos y respuestas resilientes Pag. 35	5. Los tesoros obtenidos en la travesía: aprendizajes y retos para la tripulación Pag. 50
3.2.2 Experiencias de "opresión" en el orden social, familiar, escolar, laboral vividas por las mujeres a través de la discriminación y exclusión Pag. 16	4. Segundo trayecto de navegación: las transformaciones de las navegantes Pag. 37	5.2 El tesoro de la segunda encuesta Pag. 54
3.2.3 Experiencias con relación a las violencias vividas por las mujeres y descritas en las respuestas del cuestionario. Pag. 18	4.1 Objetivos de la segunda encuesta Pag. 38	5.3 Las pistas para nuevas travesías Pag. 56
3.2.4 Experiencias con relación a su propio cuerpo y sexualidad	4.2 Resultados Pag. 39	
	4.2.3. Respuestas resilientes de las defensoras de derechos humanos ante las afectaciones emocionales por el trabajo que realizan Pag. 42	

# Índice de Gráficos

Gráfico 1: Sexo con el que se identifica	Pag.13	Gráfico 20: Respuesta a denuncias de violencia sexual	Pag.23
Gráfico 2: Comunas de procedencia	Pag.14	Gráfico 21: Apoyo psicológico ante violencias sexuales	Pag.23
Gráfico 3: Auto-reconocimiento étnico	Pag.13	Gráfico 22: Seguimiento a situaciones de violencia sexual	Pag.24
Gráfico 4: Población con la que se identifica	Pag.15	Gráfico 23: Judicialización a agresores de violencias sexuales	Pag.24
Gráfico 5: Pertenencia a comunidad LGBTI	Pag.15	Gráfico 24: Situaciones de violencia sexual en entorno cercano	Pag.25
Gráfico 6: Orientación sexual	Pag.15	Gráfico 25: Reacción de otras víctimas ante violencias sexuales	Pag.25
Gráfico 7: Escolaridad	Pag.16	Gráfico 26: Existencia de violencia física	Pag.26
Gráfico 8: Régimen de salud	Pag.16	Gráfico 27: Situaciones de violencia física experimentadas	Pag.26
Gráfico 9: Percepción de discriminación	Pag.17	Gráfico 28: Reacción ante violencia física	Pag.27
Gráfico 10: Causas de la discriminación	Pag.17	Gráfico 29: Aceptación del cuerpo	Pag.27
Gráfico 11: Percepción de exclusión	Pag.18	Gráfico 30: Deseo de cambiar algo en el cuerpo	Pag.28
Gráfico 12: Causas de exclusión	Pag.18	Gráfico 31: Gusto por el cuerpo propio	Pag.28
Gráfico 13: Ocurrencia de agresiones en su contra	Pag.19	Gráfico 32: Ideal del amor en pareja	Pag.28
Gráfico 14: Presencia de violencia psicológica	Pag.19	Gráfico 33: Vivencia del amor de pareja	Pag.29
Gráfico 15: Situaciones de violencia psicológica	Pag.20	Gráfico 34: Manifestación del deseo sexual	Pag.29
Gráfico 16: Reacción ante la violencia psicológica	Pag.20	Gráfico 35: Vivencia del embarazo	Pag.30
Gráfico 17: Reconocimiento de Violencias sexuales	Pag.21	Gráfico 36: Vivencia de la maternidad	Pag.30
Gráfico 18: Tipo de Violencia sexual experimentada	Pag.22	Gráfico 37: Embarazos deseados o no	Pag.31
Gráfico 19: Reacción ante la violencia sexual	Pag.22	Gráfico 38: Interrupción voluntaria de embarazos	Pag.31

Gráfico 39: Creencias sobre el papel jugado dentro de la familia	Pag.32
Gráfico 40: Respuesta frente a adversidades ajenas	Pag.32
Gráfico 41: Existencia de grupo de apoyo	Pag.33
Gráfico 42: Apoyo emocional	Pag.33
Gráfico 43: Apoyo emocional en las organizaciones	Pag.33
Gráfico 44: Percepción de la necesidad de apoyo	Pag.34
Gráfico 45: Razones para participar en la organización	Pag.34
Gráfico 46: Relaciones con mujeres al interior de las organizaciones	Pag.35
Gráfico 47: Afectación emocional en la defensa de los derechos humanos	Pag.35
Gráfico 48: Afectaciones vividas por la defensa de los derechos humanos	Pag.35
Gráfico 49: Acciones frente a las afectaciones en el trabajo de defensa de derechos	Pag.36
Gráfico 50: Percepción frente al poder de crear un mundo propio	Pag.37



# 1. Presentación Del Viaje

La encuesta sobre “Salud Emocional” realizada con Defensoras de Derechos Humanos” participantes y aliadas al proyecto “Construcción de la Paz con un enfoque de Género, Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas”, particularmente con la Escuela “Travesía por la Paz y la Equidad de Género” es el primer ejercicio que la organización Corporación de Desarrollo Regional CDR y la colectiva Mujeres Pazíficas, realiza con este grupo de mujeres como población de influencia en la ciudad de Cali.

Se trata de un esfuerzo por conocer y generar información útil para mejorar la aproximación y el acompañamiento a mujeres lideresas cuya salud y estabilidad emocional se ven afectadas permanentemente y que requieren propuestas de atención y apoyo psicosocial a sus necesidades.

La importancia de conocer lo que para las mujeres constituye un problema de salud “mental” más allá de la etiqueta occidental patologizante, en el presente ejercicio constituye una apuesta por aproximarse a lo que en nuestro contexto social, cultural y político problematiza, oprime y desestabiliza desde el punto de vista emocional a las mujeres lideresas de este grupo, y establece una ventana para conocer las múltiples formas de opresión y violencias en el orden social, familiar, escolar, laboral que desde niñas viven estas mujeres a través de la discriminación, la exclusión y la marginalidad.

Este documento contiene pues, el resultado de dos ejercicios: el primero de ellos, establece una línea de base para un grupo de 63 mujeres y posee datos importantes en salud emocional, sus factores asociados y desencadenantes, especialmente diferentes formas de opresión y de violencias en el marco de este sistema patriarcal y capitalista, como también la capacidad que las mujeres han desplegado para resistir y transformarse convirtiéndose en mujeres que han luchado por cambiar su propio sufrimiento psicosocial y el de las personas que representan a través de sus organizaciones.

La segunda parte, presenta los resultados de una encuesta posterior al desarrollo de la Escuela Política y posterior a la aplicación y análisis del primer cuestionario, que indaga los impactos producidos durante el encuentro de las mujeres con los espacios de formación y movilización promovidos por la Escuela.

Este cuestionario permite establecer relaciones entre aquellos aspectos que se han abordado en el proceso de formación y la propia vida. De la misma manera retoma la relación con aquellos aspectos que en el cuestionario pre- fueron valorados en las mujeres para volver sobre algunos de ellos y conocer su perspectiva actual, con la intención de explorar los posibles cambios y logros del proceso sobre su salud emocional.

Ambos ejercicios buscan encontrar pistas para visibilizar siempre la situación emocional de las mujeres lideresas como un factor clave que no podemos dejar de lado en ningún proceso o proyecto de intervención, incluso sobre aquellos procesos que desarrollados por ellas aborden a otras poblaciones. Por otro lado, nos permite incluir alternativas en el mejoramiento y transformación tanto de su situación como de la situación de otras compañeras que sufren problemas específicos en este contexto, sólo por el hecho de ser mujeres, particularmente los diferentes tipos de violencias.

Contar con la posibilidad de incluir alternativas que siempre cuenten con el “cuidado de quienes nos cuidan” brinda las garantías para que podamos hallar opciones de vida más saludables y de apoyo al compromiso que muchas personas tienen con hacer de este mundo otro mejor mundo posible, especialmente en un momento como el que vive nuestro país, en medio del anhelo de una paz con justicia social y reconciliación, y el contraste de la lucha por alcanzarla a costa incluso de la propia estabilidad y la propia vida, ejercicio cotidiano que se juegan los y las defensoras de Derechos Humanos.

Asumir los resultados de esta encuesta, implica generar la reflexión con nuestras participantes y con las organizaciones cercanas, fundamentalmente en cuatro apuestas: a) Reconocer las particularidades tanto de las problemáticas como de la búsqueda de alternativas para la salud emocional de las mujeres y las niñas en nuestro contexto b) Reconocer el grave y particular daño ocasionado en la salud emocional de las mujeres por las

violencias de género en sus múltiples manifestaciones c) Considerar la salud emocional de las mujeres, como la capacidad de auto-reconocerse como sujetas políticas y de derechos y su capacidad resiliente y transformadora. d) Reducir la negligencia e indiferencia frente a las necesidades emocionales de las mujeres defensoras de Derechos Humanos

Esperamos que podamos generar la reflexión sobre estas alternativas en las diferentes organizaciones y valoramos inmensamente la oportunidad brindada por este grupo para permitirnos acercarnos a su realidad y su capacidad resiliente y transformadora.

## 2. Los instrumentos de navegación: marco de referencia conceptual y político

Durante el desarrollo del presente proyecto se hizo evidente, que las organizaciones defensoras de DDHH carecían del ofrecimiento de alternativas de apoyo psicosocial frente al agotamiento y el quiebre emocional producto del trabajo en la defensa de los derechos humanos, incluso frente a los efectos que tanto el sistema patriarcal como las violencias de género han causado principalmente en las niñas y las mujeres.

A esto se le han sumado, los datos que durante los últimos años no paran de llegar de ataques y atentados contra las mujeres defensoras de DDHH que van aumentando a nivel nacional.

Para nadie es un secreto la urgente necesidad de apoyo psicosocial en contextos de guerra y conflicto permanente como el que vivimos en Colombia, (aún en el post conflicto) y con el que tienen que lidiar los y las defensores y defensoras de Derechos Humanos, al que se le suman los propios del sistema patriarcal y el capitalismo salvaje.

El apoyo psicosocial dentro de una visión feminista no se limita solamente a espacios de atención de profesionales de manera individual e individualizante, desde este lugar se expresa la necesidad de reconocer el contexto y sus implicaciones sobre la vida de las mujeres y las niñas. De hecho, el apoyo psicosocial, entendido como un proceso que facilita la recuperación y la resiliencia e invita a la promoción de alternativas centradas en fortalecer los vínculos sociales de las personas afectadas y de las

comunidades, debe tener en cuenta la particularidad de las mujeres y de las niñas, así como de la reparación colectiva y del respeto por la dignidad de todas personas.

Porque si las características de las opresiones y violencias fundantes de malestar y sufrimiento psicosocial en las mujeres son diferentes solo por el hecho de ser mujeres, esto quiere decir que las alternativas en búsqueda de su salud “mental” también deben serlo.

Ahora bien, tradicionalmente, la salud mental ha sido entendida como un “estado” al que las personas llegamos en la búsqueda de cierto equilibrio entre dimensiones que aparecen separadas como lo corporal y lo mental (el cuerpo y la mente) y lo contextual (el contexto social, cultural y político) donde tiene lugar la vida de las personas.

Esta manera de ver la salud mental nos atrapa en el falso paradigma que hace que consideremos la salud mental como una especie de fragmento de sí mismas y una especie de suerte que se consigue a punta de voluntad, y no deja que pueda profundizarse en la tramada compleja red de relaciones que se establecen en la construcción de subjetividades especialmente cuando de las mujeres en este contexto patriarcal y capitalista se trata.

Por esta razón, mejor hablar de salud emocional de las mujeres, y desde el presente ejercicio mejor volver a la frase que el feminismo ha abordado como “lo personal es

político”. Todo es personal, todo es político: las relaciones, la participación, la representación del propio cuerpo, la sexualidad, la actitud frente al trabajo, etc... Mejor, devolverle a las mujeres en el análisis de la construcción de su subjetividad lo político, más allá de pensar que se trata del simple resultado de condiciones, que se juegue en la construcción propia de características sociales, culturales, étnico raciales, de clase y género.

Por otro lado, el feminismo, como teoría y práctica política, permite repensar esta categoría de la salud, en la consideración de ésta como un proceso de profunda transformación social y política. Creemos que le devuelve al concepto de salud mental la posibilidad de la vitalidad emocional como un continuo dinamismo o vigor de las mujeres que se manifiesta en su inmensa capacidad de creación, recuperación y transformación.

El feminismo inventa y acuña desde su hacer ver, nuevas categorías interpretativas para dar nombre a todo lo que el sistema ha invisibilizado, para revisar el conocimiento generado históricamente, entender la situación de opresión de las mujeres, de un sistema patriarcal que sin ver a las mujeres, norma y condiciona su ser y estar en el mundo, de las desigualdades, los emergentes de la discriminación y sobre todo del porqué de la opresión y como esto se cruza con razones no solo de género sino de clase, raza, orientación sexual, etc.

La visión feminista, comprende una forma de entender y vivir la vida cotidiana, que en la práctica cuestiona y transforma tanto la vida pública, como las experiencias

en la esfera de lo privado. Implica un proceso de cambio personal, de revisión de la propia vida, la forma de verla, entenderla y vivirla, como una decisión consciente, una posición política y filosófica ante la vida. Por esta razón, bajo este paradigma o marco interpretativo, se logra visibilizar hechos y situaciones que no han sido de interés para el sistema dominante, se logra reconocer al sistema patriarcal imperante y sus efectos en las vidas de las mujeres. Por ejemplo los efectos sobre su salud y bienestar.

Son múltiples los aspectos que en la sociedad producen efectos en la salud emocional de las mujeres. De estos aspectos, el cuestionario ha indagado y ofrecerá algunas respuestas para pensar los siguientes aspectos:

1. Construcción subjetividad y sexualidad. (¿Se trata de una sexualidad negada, aplazada, de segundo orden, deslegitimada, oscura, pecaminosa? Como se vive o ha vivido el amor, en las relaciones de pareja o en otras relaciones)
2. Experiencias de “opresión” en el orden social, familiar, escolar, laboral y desde niñas a través de la discriminación y la exclusión
3. Todas las violencias vividas de tipo físico, psicológico, sociopolítico, económico, patrimonial, la negligencia, las violencias simbólicas, las institucionales, y otras
4. El desconocimiento o invisibilización política de las mujeres (reflejado en la poca o nula participación y toma de decisiones)

Por esta razón se cree en el presente proyecto, que una mujer “sana” emocionalmente es capaz de reconocerse

como una sujeta política, como una sujeta de derechos, con un lugar propio que le permite reconocer la diferencia y la alteridad de los y las otras y participar activamente en la transformación de sí misma y de la sociedad, una meta clara del trabajo en la Escuela Política del Proyecto.

Es capaz de darse cuenta de, es capaz de juntarse con otras y llevar a cabo acciones políticas, es consciente de su poder transformador, es capaz de reconocer y responder ante la inequidad y la injusticia, construye relaciones con equidad e igualdad en todos sus entornos, es capaz de construir un lugar no estereotipado para sí misma, es capaz de imaginar otro mundo posible y construirlo en su cotidianidad, es capaz de luchar el lugar que le es negado social y culturalmente, es capaz de sentar una posición clara frente a una sociedad inequitativa, es dueña de su cuerpo y conoce su territorio y lo defiende, es capaz de construir relaciones sororas .

Con todo esto, la Corporación para el Desarrollo Regional CDR y la Colectiva Mujeres Pazíficas, esperan que este ejercicio pequeño pueda contribuir al mejoramiento de la siguiente propuesta de acompañamiento a defensoras de Derechos Humanos, que pueda fortalecer la salud emocional de las mujeres que luchan por hacer de este mundo un mundo mejor.

### 3. Primer trayecto de navegación: aproximación a la situación emocional de las participantes.

Este primer trayecto presenta el Informe del Cuestionario de Salud Emocional del proyecto “Construcción de la Paz con un enfoque de Género, Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas” que tuvo como propósito sentar una línea de base sobre la salud emocional, de las Defensoras de Derechos Humanos participantes y aliadas de este proceso.

Se trata de un primer ejercicio promovido por la organización CDR y la colectiva Mujeres Pazíficas, en el marco del desarrollo del presente proyecto que busca visibilizar y reconocer la necesidad de apoyo psicosocial diferencial y con enfoque de género y de paz hacia quienes defienden los Derechos Humanos en nuestra ciudad y propende porque esta práctica sea una política presente en la implementación de todas las propuestas de trabajo en Derechos Humanos.

Es importante que ejercicios como este se transformen en proyectos que puedan fortalecer la capacidad investigativa y contar con información amplia y sistemática para adoptar mejores decisiones a la hora de pensar en la salud emocional de las mujeres, especialmente de las defensoras de Derechos Humanos.

Esta primera encuesta es un ejercicio de tipo cuantitativo, descriptivo, sobre la situación emocional de las mujeres, que ofrece pistas para el análisis de la asociación entre estos resultados, la inequidad de género y la necesidad de incluir la transformación de este aspecto en las intervenciones que desde el punto de vista psicosocial

se realicen con defensores de derechos humanos, especialmente mujeres. Está conformada por 30 preguntas en su mayoría de respuesta cerrada, algunas de las cuales abren una sub pregunta semi abierta, 4 preguntas más de tipo abierto que permiten obtener respuestas de detalle y aclaración necesarias en la indagación. El estudio se realizó durante dos jornadas grupales de tipo presencial, mediante un cuestionario creado para tal fin y que fue construido por el Médico Psiquiatra José Malaver y la Psicóloga Rosa Castillo y aplicado por esta última.

Este instrumento fue construido para la temática específica después de varias conversaciones y debates sobre su objetivo y contenido, básicamente el concepto de salud emocional desde la visión feminista y asume una crítica de la estigmatización y etiquetamiento diagnóstico propio de la salud mental concebida en occidente. Aborda campos de la salud emocional en la respuesta que las mujeres pueden ofrecer frente a campos como la discriminación, la exclusión, la marginalidad, las experiencias de opresión y diferentes tipos de violencias vividos por las mujeres desde su infancia, así como la relación con su cuerpo, su sexualidad, el conflicto, la vida como mujeres organizadas, las redes con que cuentan para seguir adelante y su capacidad de resiliencia y respuesta transformadora.

El cuestionario fue pensado para recoger el dato de manera participativa, interactuando con las personas a través de preguntas que permiten un diálogo y la resignificación de la

pregunta, no de manera pasiva como la encuesta normal, sino como un instrumento de acción política que permita a las mujeres reflexionar sobre la pregunta y sobre su propia respuesta frente al dato, participando activamente en la construcción de sus propias respuestas en lo individual, familiar, social, económico, etc. Es importante anotar que los contenidos de todo el cuestionario han sido abordados dentro de las sesiones de la Escuela Política.

Es interesante el reto metodológico planteado y el debate que suscitó acerca del momento adecuado para aplicar la encuesta. Por un lado, abordarlo antes de iniciar los contenidos temáticos implicaba un doble riesgo: el de presentar a las mujeres conceptos que podían generar confusión, tales como exclusión, discriminación e incluso el reconocimiento algunos tipos de violencias. Por otro lado, temíamos que al no haber generado aún suficientes lazos y confianzas, pudiera haber inhibición para responder o peor: que en el caso de reabrir heridas producto de heridas en su historia, pudiéramos generar algún tipo de daño.

Al mismo tiempo, aplicar el instrumento cuando se hubieran abordado los temas en las sesiones formativas, quizás le quitara el carácter de cuestionario pre y podría sesgar o falsear algunas respuestas.

Se optó por aplicarlo después de las sesiones iniciales, intentando generar un ambiente de confianza, compartiendo definiciones básicas que pudieran aclarar el contenido de las preguntas y realizándolo en presencia de las coordinadoras, quienes estuvieron atentas a brindar

contención y a escuchar las catarsis que generaba el recuerdo de situaciones de violencias vividas por las protagonistas de este estudio.

Se indagaron algunos datos de caracterización de las personas participantes, como lugar de procedencia, etnia, tipo de población, nivel educativo, régimen de salud y orientación sexual.

Tal y como se pensaba, el cuestionario evidenció cómo las mujeres refieren sentirse discriminadas de múltiples formas, estigmatizadas y excluidas y en esto juega un papel importante la respuesta rebelde y combativa, la decisión de ser críticas o de organizarse ante el embate opresivo. Lo que se observa es que las mujeres han luchado no sólo contra las formas diversas en que el sistema patriarcal y capitalista las violenta, sino que han construido una respuesta que es netamente política y subjetiva. Aun así, son atacadas y criticadas de nuevo por esta decisión, por estar organizadas, por su compromiso con colectivos, comunidades y problemáticas y a pesar de ello, resisten y persisten. Ni la familia, ni la sociedad aparecen cómodos ante mujeres que deciden construir otros mundos posibles.

### 3.1 Objetivos primera encuesta

- 1 Brindar información actualizada acerca de la situación emocional de las mujeres defensoras de Derechos Humanos participantes y aliadas en el proyecto “Construcción de la Paz con un enfoque de Género, Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas” tendiendo como marco para su comprensión la perspectiva de equidad de género feminista.

### Específicos.

- 1 Conocer las múltiples formas de opresión y violencias en el orden social, familiar, escolar, laboral que desde niñas viven estas mujeres a través de la discriminación, la exclusión y la marginalidad y que problematizan, oprimen y desestabilizan desde el punto de vista emocional a las mujeres lideresas de este grupo.
- 2 Reconocer la capacidad que las mujeres han desplegado para resistir y transformarse convirtiéndose en mujeres que han luchado por cambiar su propio sufrimiento psicosocial y el de las personas que representan a través de sus organizaciones.
- 3 Identificar algunas pistas claves para la inclusión de alternativas para el mejoramiento y transformación de estas situaciones en los proyectos y procesos de intervención con Defensoras de Derechos Humanos.

### 3.2 Resultados

#### 3.2.1 - Descripción De La Muestra

Los datos obtenidos se refieren en su mayoría a mujeres, 96,82% es decir 61 de las 63 encuestas obtenidas, solo 1 persona se reconoció del género masculino y una persona se reconoció como transgénero. Ningunx se reconoció así mismo como intersexual.

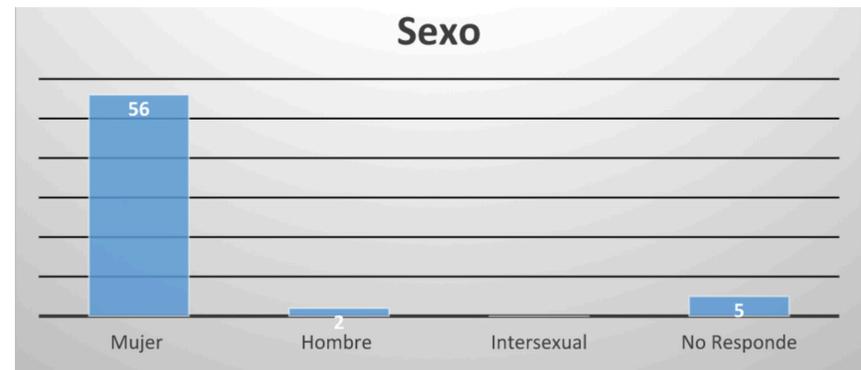


Gráfico 1: Sexo con el que se identifica

Con relación a las comunas de procedencia de las personas participantes de la encuesta, veinte (20) proviene de la comuna 1, 7 participantes son de la comuna 20, y veinte (20) provienen de la comuna 18. Tres participantes de la comuna 2 y la comuna 8, 13 y 19 tuvieron solo la representación de una participante por comuna. Se resalta que diez participantes no suministraron sus comunas de origen en el documento.

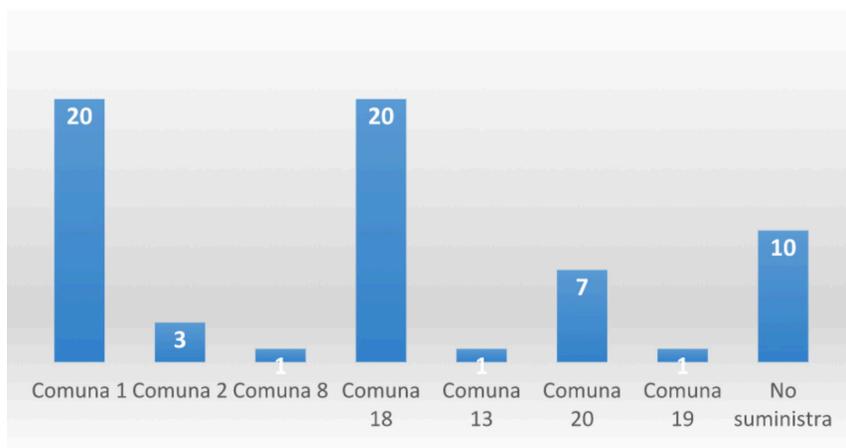


Gráfico 2: Comunas de procedencia

Con relación a las comunas de procedencia de las personas participantes de la encuesta, veinte (20) proviene de la comuna 1, 7 participantes son de la comuna 20, y veinte (20) provienen de la comuna 18. Tres participantes de la comuna 2 y la comuna 8, 13 y 19 tuvieron solo la representación de una participante por comuna. Se resalta que diez participantes no suministraron sus comunas de origen en el documento.

En relación a la indagación sobre la etnia en la que se autorreconoce, 26 de las participantes respondieron ser mestizas, 16 de las participantes manifestaron que no pertenecen a ninguna etnia, 4 participantes manifestaron ser afrodescendientes al igual que 4 participantes manifestaron ser indígenas, solo una participante manifestó ser raizal, ninguna de las participantes manifestó ser de la etnia Palenque o Rom y 12 de las participantes no respondieron la pregunta

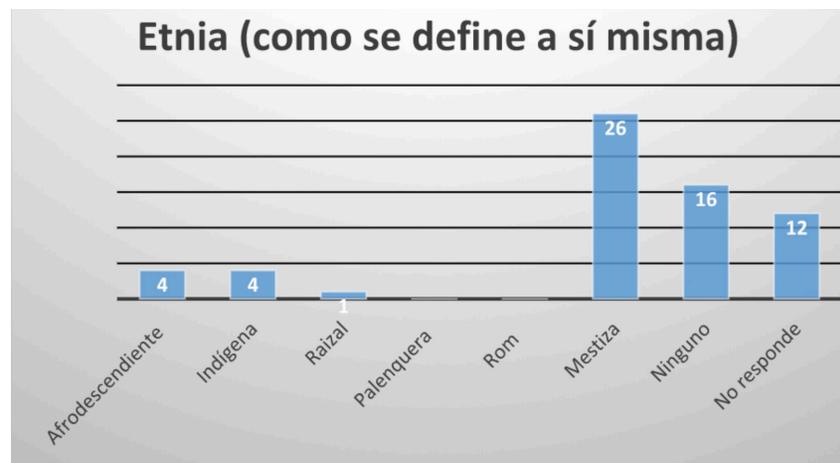


Gráfico 3: Auto-reconocimiento étnico

Con relación a la población con la cual las participantes se identifican, 44 participantes no responden identificándose con ninguna de las poblaciones que se indaga en la pregunta (casi el 70%). Nueve personas responden ser parte de la población víctima del conflicto armado, lo cual corresponde a un poco más del 14% del total de la muestra. Solo 2 participantes manifiestan pertenecer a la población que presenta alguna discapacidad y una participante manifiesta ser parte de la población habitante de calle, al igual que sólo una participante se identifica como víctima de desastres naturales y una participante se identifica como población privada de la libertad. Finalmente, cinco personas se identifican en otro tipo de población pero no aclaran cuál.

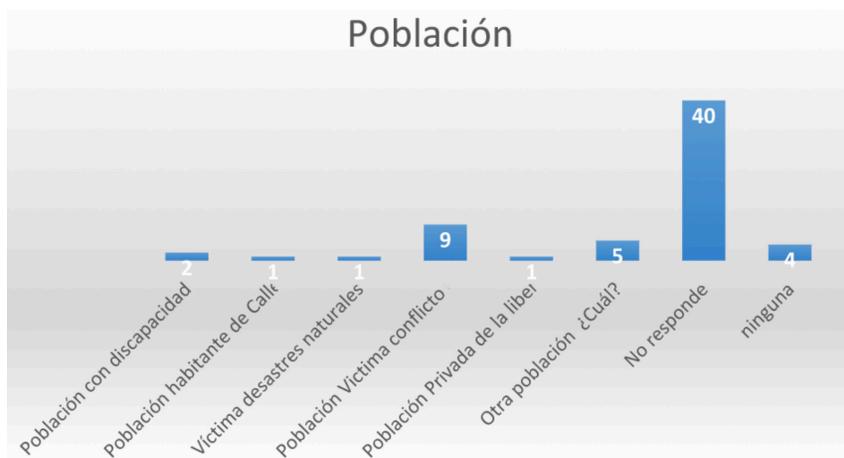


Gráfico 4: Población con la que se identifica

A la pregunta si pertenece a la comunidad LGTBI, 37 de las participantes respondieron negativamente, 17 de las participantes no respondieron y 9 de las participantes respondieron que sí. En ese sentido aparece una apertura en algunas personas para expresar su orientación y/o su identidad de género, en un grupo en el que según los resultados el 14.2% haría parte de este sector.



Gráfico 5: Pertenencia a comunidad LGTBI

Posteriormente en la pregunta sobre la orientación sexual, 32 de las participantes respondieron ser heterosexuales, 10 de las participantes respondieron ser bisexuales y 2 participantes respondieron ser homosexuales, 19 de las participantes no respondieron. Según lo anterior 12 personas tendrían orientación sexual no heteronormativa. Esta pregunta es un poco diferente a la anterior que indaga por la comunidad, sin embargo entendemos que este es un tema que no es fácil de dar a conocer.

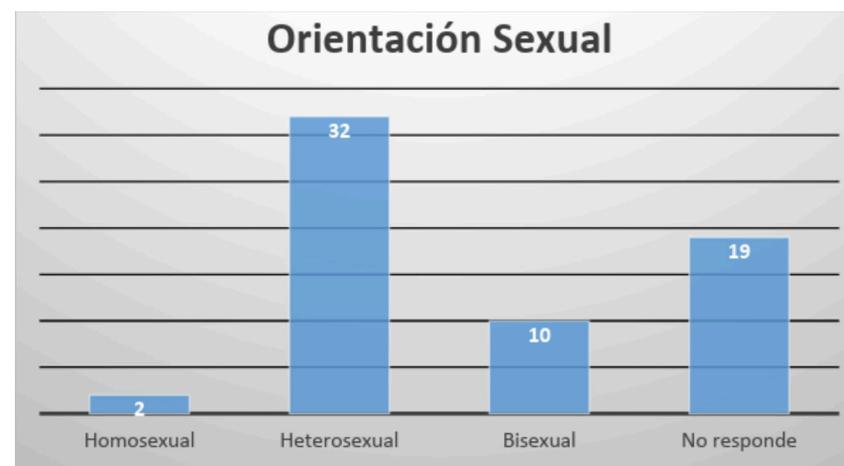


Gráfico 6: Orientación sexual

Con relación a la escolaridad del grupo, 21 de las participantes respondieron tener un nivel de escolaridad universitario, 21 de las participantes tienen un nivel de formación técnico, 15 de las participantes tienen un nivel de escolaridad de básica secundaria, 2 de las participantes respondieron tener un nivel de escolaridad de primaria y 4 de las participantes no respondieron.

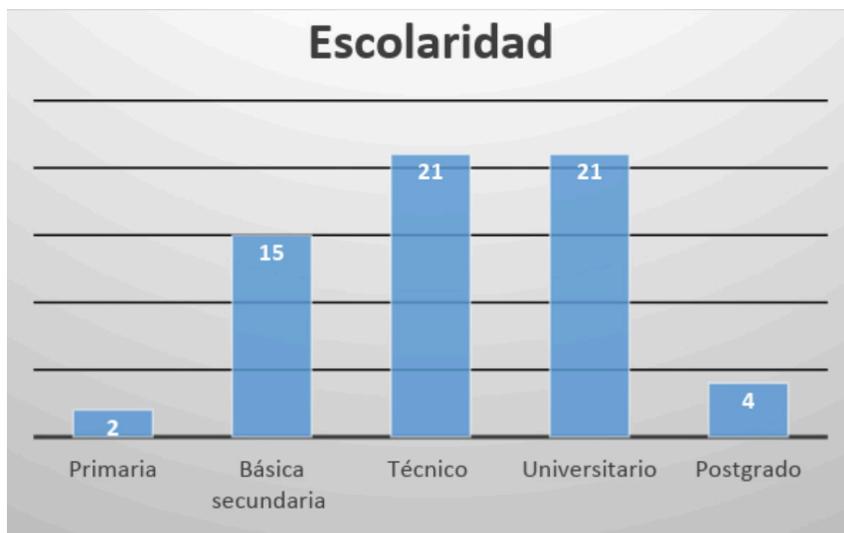


Gráfico 7: Escolaridad

Por último, sobre el acceso al régimen de salud, las 63 personas que participaron en el desarrollo del instrumento respondió Si al acceso al régimen de salud.

A la pregunta sobre el tipo de afiliación al sistema de salud, 37 de las personas encuestas contestaron pertenecer al régimen contributivo, 18 de las personas encuestas respondieron estar en el régimen subsidiado y 8 de las personas encuestas no respondió a la pregunta.

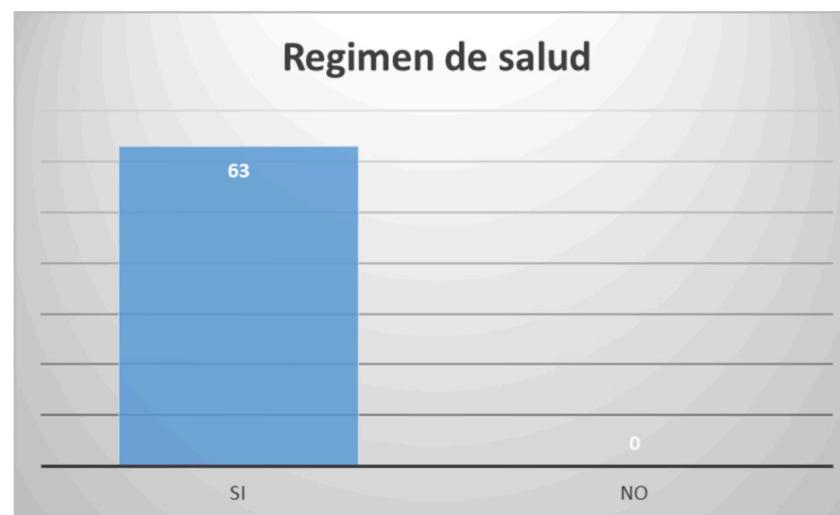


Gráfico 8: Régimen de salud

### 3.2.2 - Experiencias De “Opresión” En El Orden Social, Familiar, Escolar, Laboral Vividas Por Las Mujeres A Través De La Discriminación Y Exclusión.

Para estas dos preguntas, las personas encuestadas podrían seleccionar cuantas opciones quisieran, por lo cual la suma de las respuestas es superior al número de las encuestas realizadas.

Ante la pregunta de si ¿Alguna vez ha sido discriminada?, 54 de las personas encuestas respondieron que si, 7 de las personas encuestas respondieron que No y 2 de las personas encuestas no respondieron.

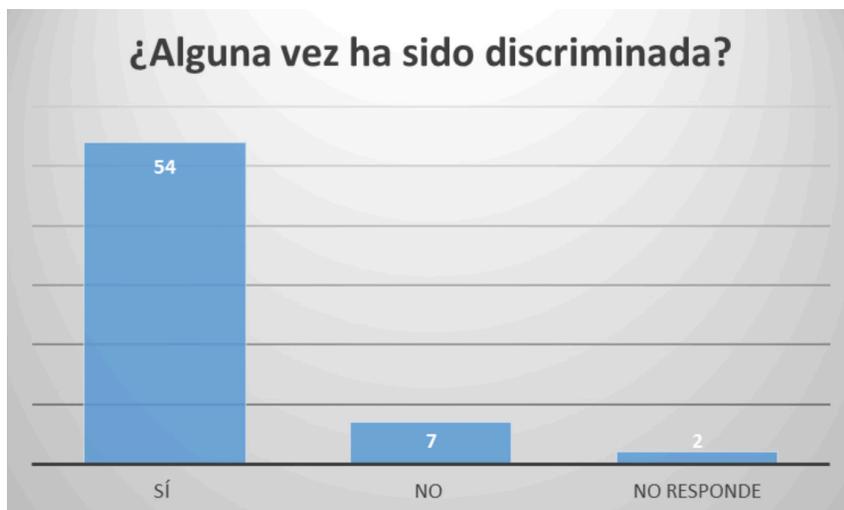


Gráfico 9: Percepción de discriminación

Tal como se puede ver en la gráfica, 16 personas coincidieron que la causa principal es la apariencia física, 13 personas respondieron que la causa de la discriminación es la edad y el color de piel. 9 personas coincidieron que la causa de la discriminación es pertenecer a una organización, creencias religiosas y el nivel educativo. Con relación al nivel socio económico y al origen solo 8 personas coincidieron en estas causas. 5 personas respondieron que por pertenecer a un partido político han sido discriminadas. Con relación a la orientación sexual y ser víctimas del conflicto armado coincidieron 4 personas como causa de la discriminación.

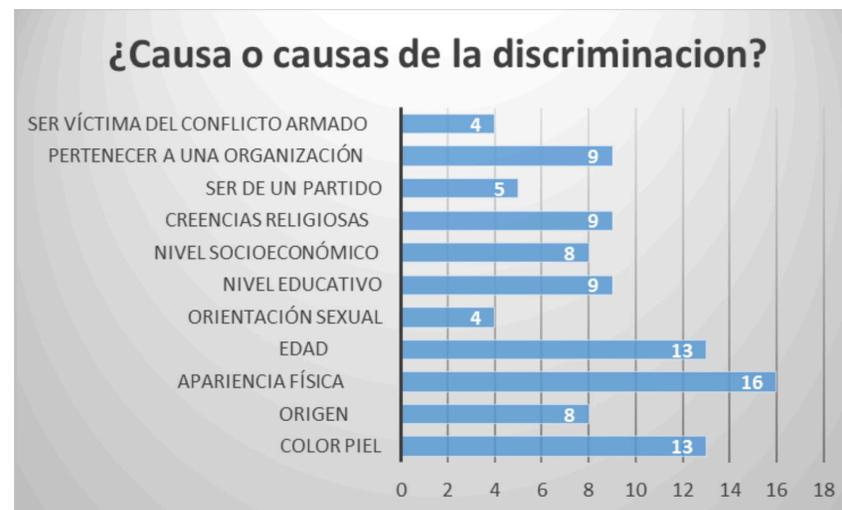


Gráfico 10: Causas de la discriminación

Como puede observarse, es alto el número no solo de mujeres que han vivido la discriminación, sino el número de razones por las cuales se han sentido discriminadas. Es importante resaltar que de 63, 54 personas dijeron que si es un porcentaje alto (85.7%). De igual manera el hecho de que aparezca la apariencia física, la edad, la clase, la orientación sexual, el hecho de ser víctimas y el racismo como algunas de las razones principales es reflejo de la sociedad jerárquica y colonialista que nos contiene.

Con relación a la Exclusión, 43 de las 63 personas encuestadas respondieron positivamente a la pregunta sobre si ¿alguna vez se han sentido excluidas?, 14 personas respondieron negativamente y 6 personas no respondieron la pregunta.

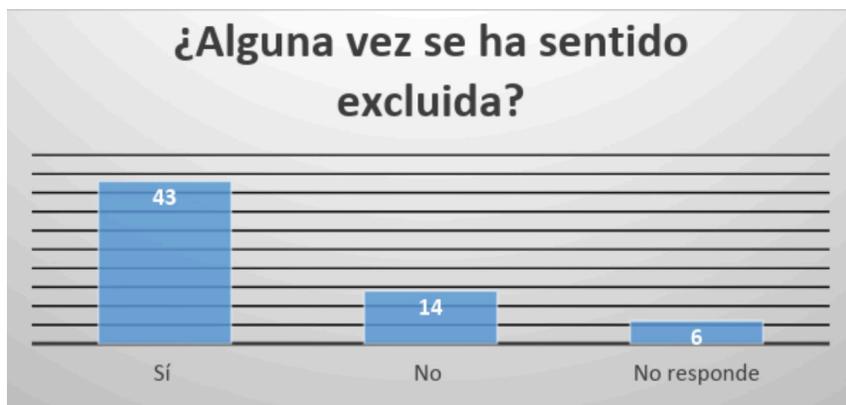


Gráfico 11: Percepción de exclusión

Las personas encuestadas respondieron a la pregunta sobre causas de la exclusión de la siguiente manera: 16 personas encuestadas coinciden que la causa de exclusión es el lugar donde viven, 11 personas respondieron como motivo de exclusión el nivel socio económico, 8 personas respondieron que la causa de exclusión es por estar agremiada como feminista y el mismo número de personas encuestadas respondió que el motivo de exclusión es el sexo. 7 personas encuestadas respondió que el ser víctima de conflicto armado, 6 respondieron que el nivel educativo, 5 personas encuestadas identificaron como motivo de exclusión las razones políticas y 4 personas encuestadas respondieron que la etnia es la razón de la exclusión, 3 personas respondieron que la exclusión se da por ser de un partido político y una persona manifestó que la razón de la exclusión es por estar agremiada como sindicalista al igual que una persona respondió que por el lugar de procedencia ha sido excluida. 13 personas no respondieron a esta pregunta.



Gráfico 12: Causas de exclusión

Es interesante observar como aparece la causa de la participación o agremiación de las mujeres que incluye razones de tipo político como ser sindicalista y/o feminista. Además de razones de clase, raza, procedencia, etc. Lo cual señala por lo menos una experiencia de exclusión vivida y consciente en la mayoría de las mujeres por el hecho de ser mujeres y por su activismo político.

### 3.2.3 Experiencias Con Relacion A Las Violencias Vividas Por Las Mujeres Y Descritas En Las Respuestas Del Cuestionario.

En este apartado aparece la relación que las mujeres han vivido con esta experiencia desde todos puntos de vista, las violencias vividas de tipo físico, psicológico, sociopolítico, económico, patrimonial, la negligencia, las violencias simbólicas, las institucionales, y otras.

Ante la pregunta que plantea: “¿ha sido agredida de

alguna de las siguientes formas?”, (en esta pregunta, las personas encuestadas podían seleccionar cuantas opciones quisieran, por lo cual la suma de las respuestas es superior al número de las encuestas realizadas)

37 personas encuestadas manifestaron haber sido agredidas psicológicamente, 19 personas encuestas respondieron que la agresión fue física, 13 personas coincidieron que el tipo de agresión fue de tipo sexual por un familiar, 8 personas respondieron que el tipo de agresión ha sido acoso laboral, 6 personas coincidieron en la agresión de tipo de violencia sociopolítica, al igual que agresión económica y agresión sexual por un desconocido, 5 personas manifestaron haber sido agredidas como víctimas de explotación sexual y 4 personas encuestadas manifestaron que la agresión fue de tipo patrimonial, 1 persona encuestada manifestó haber sido agredida en el marco del conflicto armado, 8 personas no respondieron a la pregunta.



Gráfico 13: Ocurrencia de agresiones en su contra

Como puede observarse, el número de agresiones no sólo es alto sino variado, las mujeres han sido agredidas por lo menos de una forma y logran manifestarlo.

### 3.2.3.1 Violencia Psicológica

A la pregunta: “¿Alguna vez ha sido agredida psicológicamente?”, las personas encuestadas respondieron así: 58 personas (92%) manifestaron haber sido agredidas psicológicamente alguna vez, 4 personas no respondieron y solo una persona respondió no haber sido agredida psicológicamente.

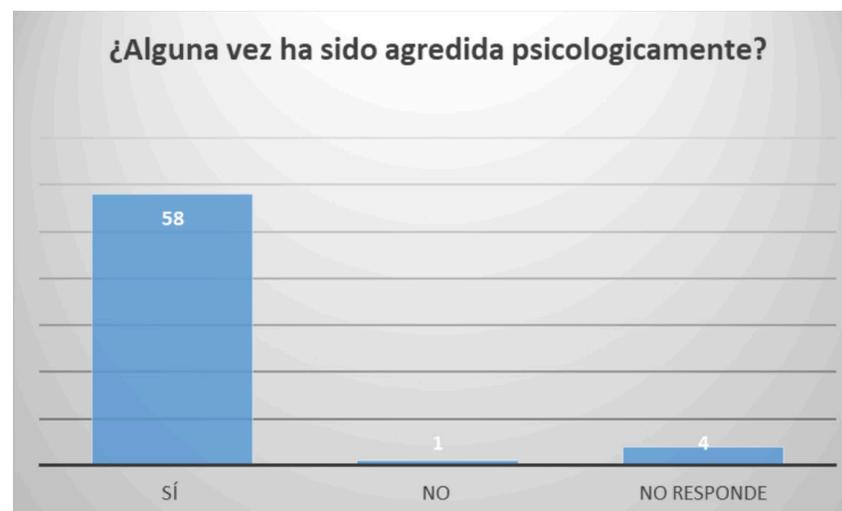


Gráfico 14: Presencia de violencia psicológica

A la pregunta: “¿situaciones más comunes de la agresión psicológica?”: las personas encuestadas refieren lo siguiente; 35 personas encuestadas respondieron que el insulto es la situación más común de violencia psicológica, seguida por 30 personas que manifestaron

a las comparaciones como situación más común, 27 personas coincidieron que las humillaciones son la forma más común de violencia psicológica, 25 personas respondieron que los gritos, 21 personas manifestaron que las amenazas, 18 personas se inclinaron por las burlas, 17 personas manifestaron que las manipulaciones, 12 personas señalaron las prohibiciones, 10 personas respondieron que las ofensas y los chantajes, 6 personas se inclinaron por el control de bienes, 5 personas por la indiferencia, 4 personas manifestaron que el daño de bienes como forma común de violencia psicológica y dos personas respondieron que el desprecio es la forma de violencia psicológica, 4 personas no respondieron a esta pregunta.



Gráfico 15: Situaciones de violencia psicológica

Ante la pregunta de “¿Cómo reaccionó ante la violencia psicológica?”, las personas encuestadas respondieron así: 17 de las personas respondieron que guardaron silencio ante la situación de agresión, 15 personas respondieron que reaccionaron con furia e indignación y 15 personas respondieron que denunciaron la situación de agresión, 13 personas respondieron que ante la agresión se enfermaron, 12 personas respondieron que ante la agresión psicológica respondieron en indignación, así mismo 12 se sintieron culpables y 12 personas perdonaron la acción. 8 personas respondieron no darle importancia a la agresión, 4 personas coincidieron en manifestar que respondieron a la agresión psicológica con miedo, tomando represalias y 4 encuestadas manifestaron que olvidaron rápidamente la situación, seis personas no respondieron.

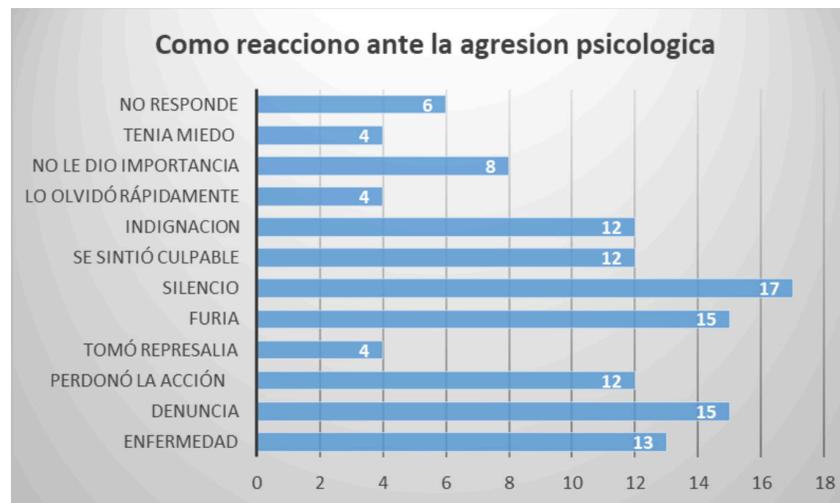


Gráfico 16: Reacción ante la violencia psicológica

Como vemos, las respuestas ante las acciones violentas desde el punto de vista psicológico no han sido contundentes en la denuncia y la búsqueda de apoyos o atención, en vez de esto, las mujeres en un 26% han callado, enfermado (20%), 12 personas (19%) no le dieron importancia o decidieron olvidar lo que pasaba. Solo 15 personas (23%) denunciaron lo ocurrido.

### 3.2.3.2 - Violencia Sexual.

Ante la pregunta de “¿Ha vivido alguna vez una situación de violencia sexual?”, las personas encuestadas respondieron así: 46 personas, o sea el 73% de las encuestadas respondieron SI, 12 personas encuestadas respondieron que NO, correspondiente a un 19% y 5 personas encuestadas no respondieron. Estas respuestas evidencian la grave situación que viven las niñas y las mujeres en nuestro contexto donde la violencia sexual es cotidiana naturalizada y permitida sin que se tomen acciones contundentes no solo legales sino desde una sociedad que las rechace profunda y definitivamente.

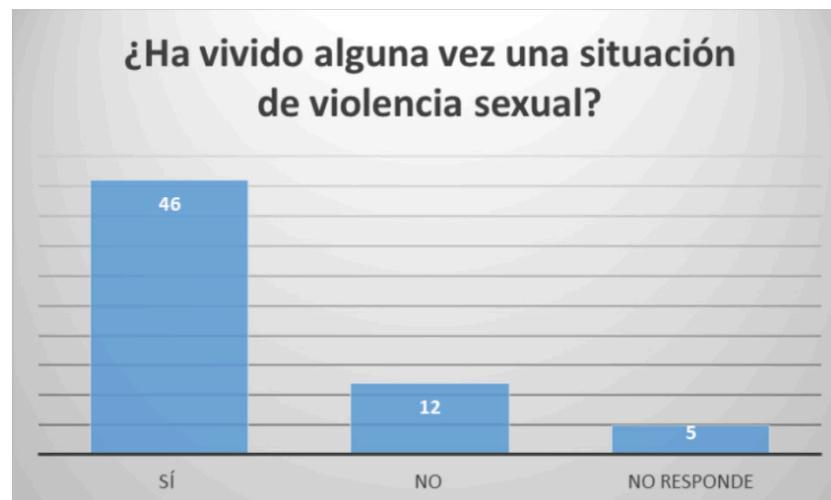


Gráfico 17: Reconocimiento de Violencias sexuales

Ante la pregunta de “tipo de violencia sexual”, las personas encuestadas respondieron así: 24 personas encuestadas respondieron que el tipo de violencia sexual que sufrieron fue palabras vulgares/piropos, 23 personas respondieron que los tocamientos fue el tipo de violencia sexual, 12 personas manifestaron que sufrieron violencia sexual por su pareja, 11 personas respondieron que sufrieron exhibicionismo, 9 personas manifiestan haber sufrido acoso sexual, 4 personas respondieron que sufrieron penetración, así como acoso laboral y violencia sexual por parte de un familiar, 2 personas manifestaron ser obligadas a prácticas sexuales no pedidas o deseadas durante la relación sexual, así mismo 2 personas manifestaron haber sufrido violencia sexual por parte de un desconocido, una persona manifestó sufrir presión para tener prácticas sexuales y una persona mencionó sufrir violencia por ser parte de la comunidad Lgtbi.

### Gráfico 18: Tipo de Violencia sexual experimentada

Para esta pregunta, las personas encuestadas podrían seleccionar cuantas opciones quisieran, por lo cual la suma de la respuesta es superior al número de las encuestas realizadas.

Ante la pregunta de “¿Cómo reaccionó a la violencia sexual?”, las personas encuestadas respondieron así: 16 personas respondieron haber reaccionado con furia al igual 16 personas coincidieron en responder que guardó silencio ante la violencia sexual, 15 personas no respondieron a esta pregunta, 12 personas respondieron que reaccionaron con indignación, 8 personas respondieron que reaccionaron denunciando la violencia sexual, 7 personas respondieron que perdonaron la acción, de igual forma 7 personas respondieron que se sintieron culpables, 4 personas respondieron que reaccionaron experimentando miedo, de igual forma 4 personas respondieron que reaccionaron enfermándose, 2 personas respondieron que la forma de reacción ante la violencia sexual fue no darle importancia, 2 personas respondieron que reaccionaron guardando silencio, una persona respondió que reaccionó olvidándolo rápidamente.

Para esta pregunta, las personas encuestadas podrían seleccionar cuantas opciones quisieran, por lo cual la suma de las respuestas es superior al número de las encuestas realizadas.

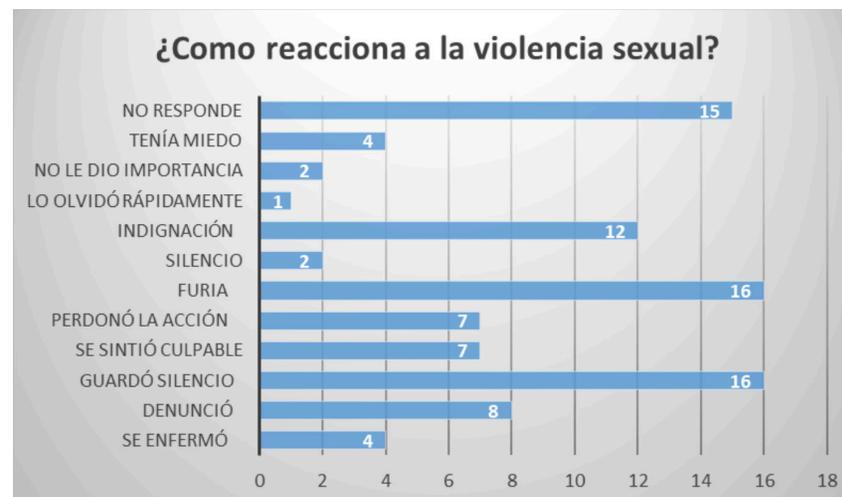


Gráfico 19: Reacción ante la violencia sexual

Ante la pregunta de “Si estableció denuncia, ¿esta tuvo respuesta y resultado positivo?”, las personas encuestadas respondieron así: 45 personas no respondieron la pregunta, 17 personas respondieron que no obtuvieron un resultado positivo de la denuncia y solo una persona respondió que recibió una respuesta positiva posterior a la denuncia.

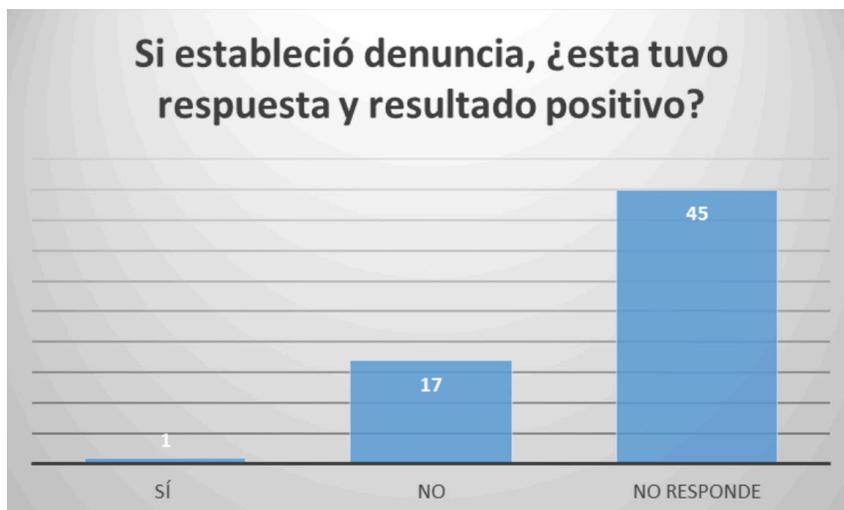


Gráfico 20: Respuesta a denuncias de violencia sexual

Ante la pregunta de “¿Recibió apoyo psicológico?”, las personas encuestadas respondieron así: 41 personas no respondieron la pregunta, 16 personas respondieron que No recibieron apoyo psicológico y solo 6 personas encuestadas respondieron que Si recibieron apoyo psicológico.



Gráfico 21: Apoyo psicológico ante violencias sexuales.

Ante la pregunta de “¿hicieron seguimiento a su situación (denunciada)?”, las personas encuestadas respondieron así: 45 personas no respondieron la pregunta, 18 personas respondieron que No hicieron seguimiento a la situación denunciada y ninguna de las personas encuestadas respondió que Sí se realizó seguimiento a la situación denunciada.

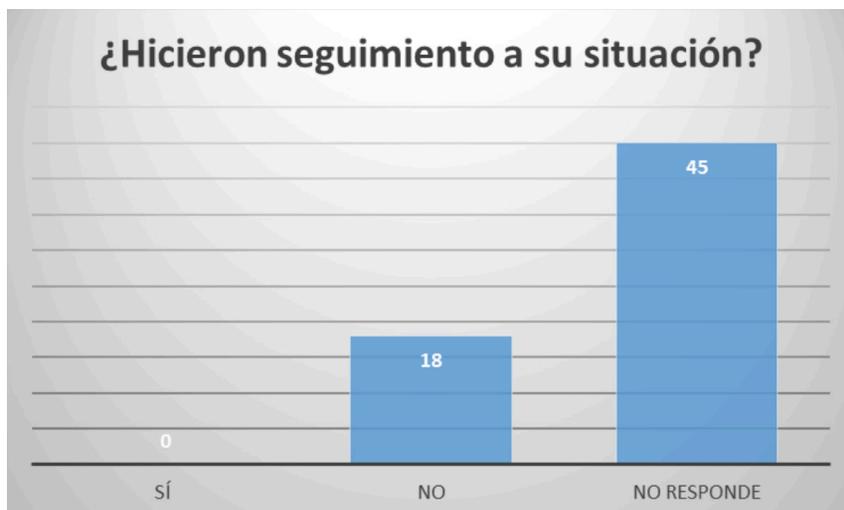
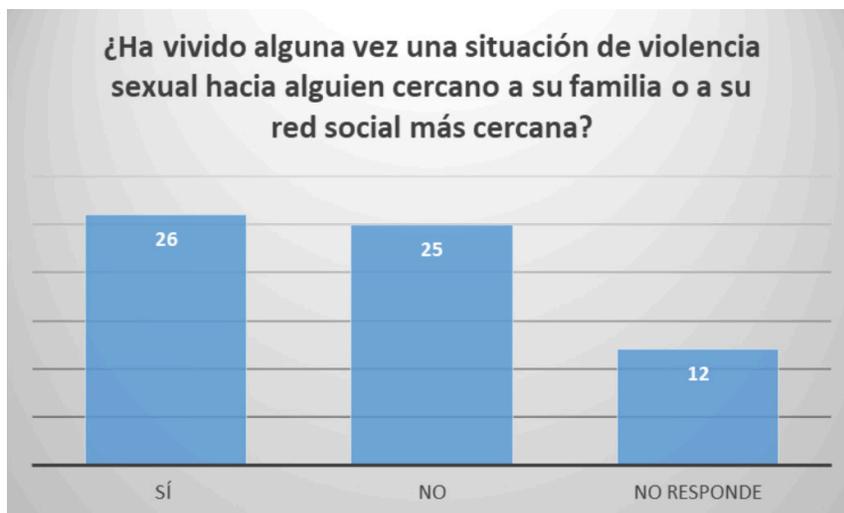


Gráfico 22: Seguimiento a situaciones de violencia sexual

Ante la pregunta de “¿la persona agresora fue judicializada?”, las personas encuestadas respondieron así: 51 personas no respondieron la pregunta, 11 personas respondieron que No se judicializó al agresor y sólo una de las personas encuestadas respondió que Sí se judicializó al agresor.



Gráfico 23: Judicialización a agresores de violencias sexuales

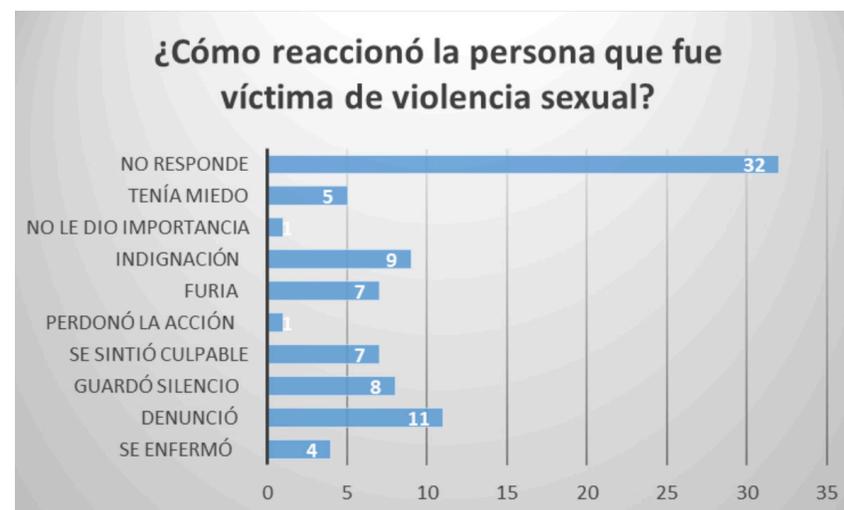


**Gráfico 24: Situaciones de violencia sexual en entorno cercano**

Nuevamente se evidencia que la mayoría de los resultados de la encuesta arroja esta gran proporción en que las mujeres debemos vivir esta forma de violencia.

Ante la pregunta de “¿Cómo reaccionó la persona que fue víctima de violencia sexual?”, las personas encuestadas respondieron así: 32 personas no respondieron la pregunta, 11 personas respondieron que la persona víctima de violencia sexual denunció la situación, 9 personas respondieron que la persona víctima reaccionó con indignación, 8 personas respondieron que las víctimas reaccionaron guardando silencio, 7 personas respondieron que la víctima reaccionó con furia, al igual que reaccionaron sintiéndose culpables, del mismo modo 7 personas encuestadas manifestaron que las víctimas del abuso reaccionaron con furia, 5 personas respondieron que la víctima reaccionó experimentando miedo, 4 personas

respondieron que las víctimas del abuso respondieron enfermándose, una persona respondió que no le dio importancia y otra que perdonó rápidamente. Para esta pregunta, las personas encuestadas podrían seleccionar cuantas opciones quisieran, por lo cual la suma de las respuestas es superior al número de las encuestas realizadas.



**Gráfico 25: Reacción de otras víctimas ante violencias sexuales**

### 3.2.3.3 - Violencia Física

Ante la pregunta de “¿Ha vivido alguna vez una situación de violencia física?”, las personas encuestadas respondieron así: 36 personas respondieron que sí han sufrido una situación de violencia física, 20 personas respondieron que no y 7 personas no respondieron. La violencia física es una de las más evidentes formas de violencias contra mujeres y niñas y en este cuestionario los resultados muestran que en el grupo de las mujeres cercanas y aliadas la mayoría de las mujeres han vivido esta situación. El porcentaje de 57% de mujeres diciendo que SI, lo evidencia.



Gráfico 26: Existencia de violencia física

Ante la pregunta de “¿Situaciones de violencia física más comunes?”, las personas encuestadas respondieron así: 19 personas respondieron que sufrieron empujones, 18 personas no respondieron la pregunta, 15 personas respondieron los golpes como tipo de violencia, 7 personas

respondieron que los empujones y los encierros es la forma más común de violencia, 6 personas respondieron que los pellizcos y los golpes y dos personas respondieron que fueron víctimas de mordida. Para esta pregunta, las personas encuestadas podrían seleccionar cuantas opciones quisieran, por lo cual la suma de las respuestas es superior al número de las encuestas realizadas.

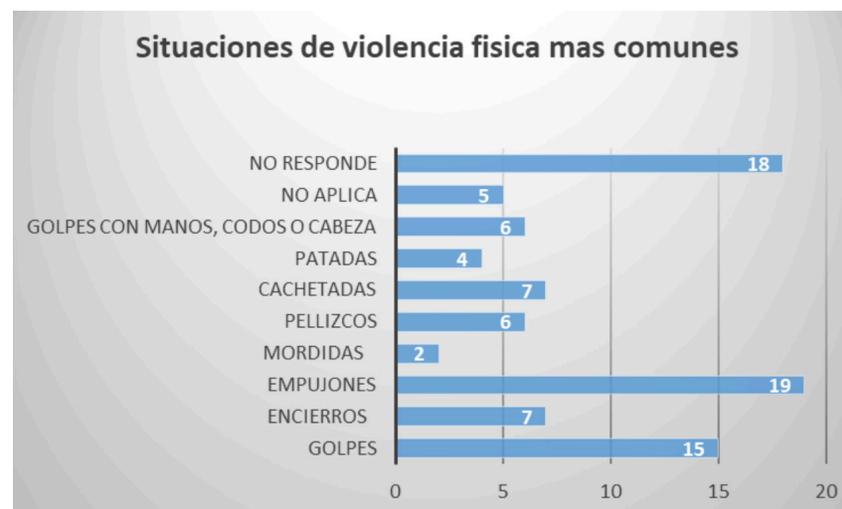


Gráfico 27: Situaciones de violencia física experimentadas

Ante la pregunta de “¿Cómo reaccionó la persona que fue víctima de violencia física?”, las personas encuestadas respondieron así: 21 personas no respondieron a la pregunta, 15 personas respondieron con furia, 11 personas coincidieron en responder con indignación y denuncia, 4 personas respondieron que se sintió culpable ante la agresión, del mismo modo 4 personas manifestaron que perdonaron la acción, 3 personas manifestaron que respondieron tomando represalias, 3 personas respondieron que tenían miedo, 2 personas respondieron

que no le dieron importancia a la situación de violencia o agresión física, de igual forma dos personas respondieron que reaccionaron permaneciendo en silencio y finalmente 2 personas respondieron que reaccionaron enfermándose ante la agresión física.

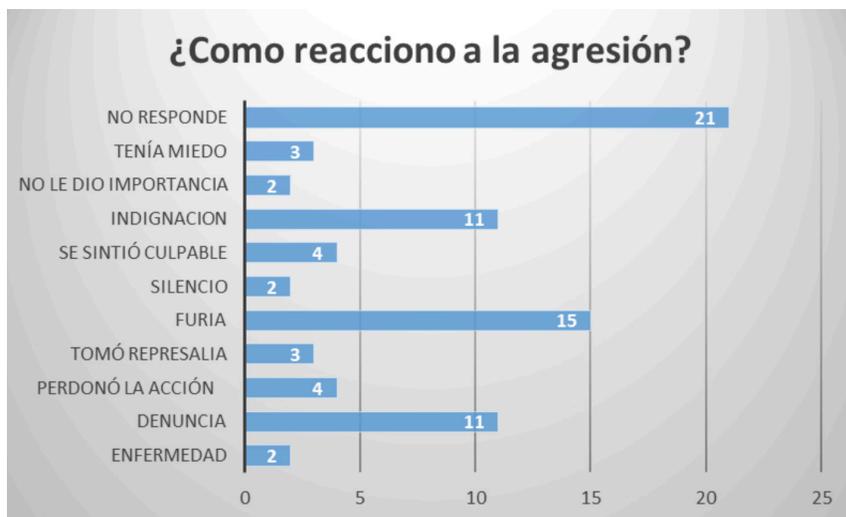


Gráfico 28: Reacción ante violencia física.

### 3.2.4 - Experiencias Con Relación A Su Propio Cuerpo Y Sexualidad

Ante la pregunta de “¿Le molesta algo de su cuerpo?”, las personas encuestadas respondieron así: 28 personas no respondieron la pregunta, 19 personas respondieron que no les molestaba algo de su cuerpo y 16 personas respondieron que sí les molesta algo de su cuerpo.

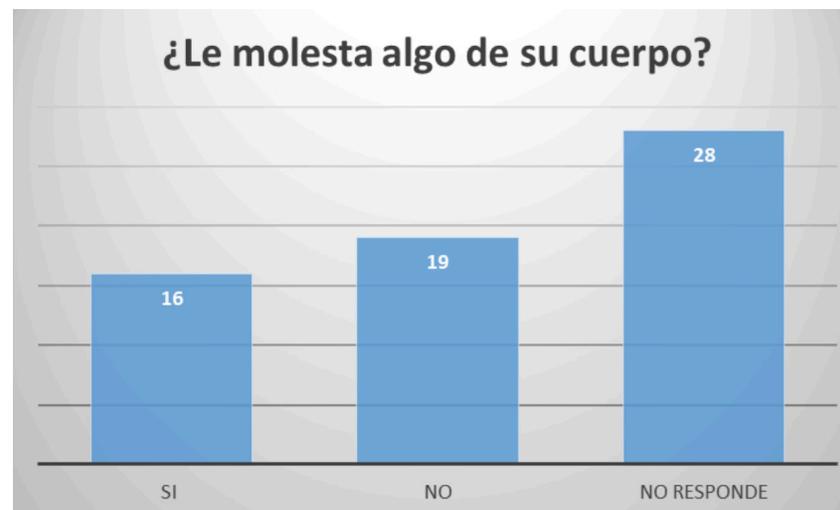


Gráfico 29: Aceptación del cuerpo

Con relación a la pregunta de “¿Cambiaría su apariencia o parte de ella?”, las personas encuestadas respondieron así: 36 personas no respondieron a la pregunta, 17 personas respondieron que no cambiarían algo de su apariencia, 10 personas encuestadas respondieron que si cambiarían algo de su aspecto.



Gráfico 30: Deseo de cambiar algo en el cuerpo

Y con respecto a “¿Le gusta su cuerpo?”, las personas encuestadas respondieron así: 38 personas respondieron que sí les gusta su cuerpo, 24 personas no respondieron la pregunta y solo una persona respondió que no le gustaba su cuerpo.

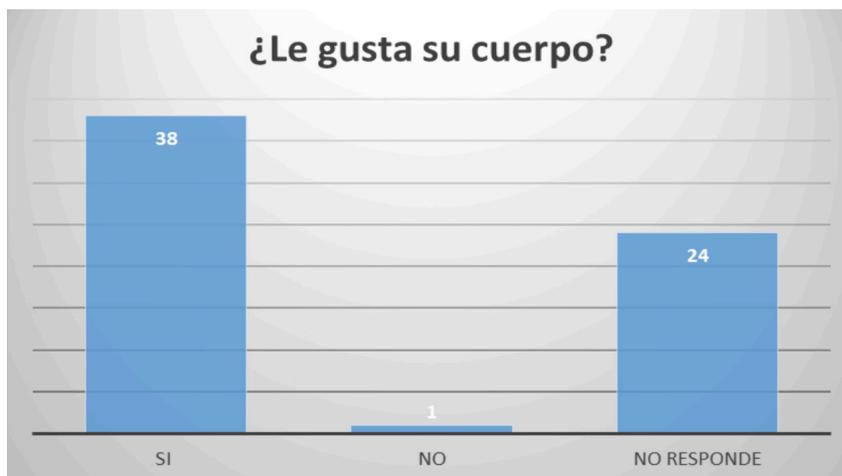


Gráfico 31: Gusto por el cuerpo propio

Para estas preguntas, que siguen a continuación, las personas encuestadas podrían seleccionar cuantas opciones quisieran, por lo cual la suma de las respuestas es superior al número de las encuestas realizadas.

Quisimos preguntar “¿Cree que el amor en una relación de pareja, conlleva...”, las personas encuestadas respondieron así: 39 personas respondieron que la relación de pareja conlleva crecimiento personal, 32 personas manifestaron que una relación de pareja conlleva felicidad, 13 personas encuestadas coincidieron que el amor conlleva a ceder a las demandas del otro, 12 personas coincidieron en las siguientes respuestas; el amor conlleva libertad, respeto y compromiso, 10 personas coincidieron en las siguientes respuestas; el amor conlleva libertad, respeto y compromiso, 4 personas se inclinaron por dependencia, 3 personas manifestaron que el amor en una relación conllevan celos, posesión, sacrificio y prohibiciones.



Gráfico 32: Ideal del amor en pareja

“¿Cómo se ha sentido o se siente con su pareja en una relación de amor?”, las personas encuestadas respondieron así: 28 personas respondieron sentirse amadas, 24 personas encuestadas respondieron sentirse respetadas, 21 personas coincidieron en responder que se sienten libres, 17 personas se sienten deseadas, 15 personas respondieron sentir en su relación de pareja deseadas, 15 personas manifestaron sentirse deseadas, 10 personas manifestaron sentirse manipuladas, 6 personas respondieron sentirse desvalorizadas, 3 personas coincidieron en sentirse desconocidas y sometidas, 2 personas respondieron sentirse sacrificadas y solo una persona manifestó sentirse utilizada e idealizada.



Gráfico 33: Vivencia del amor de pareja

“¿Manifiesta su deseo sexual?”, las personas encuestadas respondieron así: 45 personas respondieron que SI manifestaban su deseo sexual, 5 personas respondieron que NO manifiestan su deseo sexual y 13 personas no respondieron a la pregunta.



Gráfico 34: Manifestación del deseo sexual

“Con relación al tema del embarazo, (en los casos que aplique) ¿Cómo lo vivió?”, las personas encuestadas respondieron así: 19 personas respondieron que vivieron el embarazo con tranquilidad, 17 personas encuestadas no respondieron la pregunta, 13 personas encuestadas respondieron que vivieron el tema del embarazo con mucha angustia, 12 personas encuestadas coincidieron que vivieron el embarazo como parte de su decisión, otras 12 personas respondieron que vivieron el embarazo con alegría e igualmente 12 personas respondieron que nunca planearon el embarazo, 10 personas respondieron

que se sintieron acompañadas durante el embarazo, 9 personas respondieron que el embarazo lo vivieron como una experiencia muy afortunada, 7 personas manifestaron que se sintieron apoyadas en el embarazo, 5 personas respondieron que vivieron el embarazo con rechazo y en soledad, 4 personas encuestadas respondieron que vivieron el embarazo con depresión. 2 personas coincidieron que vivieron el embarazo como una experiencia dolorosa, no deseada y como una experiencia muy dolorosa.



Gráfico 35: Vivencia del embarazo

“¿Cómo ha vivido la maternidad?”, las personas encuestadas respondieron así: 26 personas respondieron que la vivieron con alegría, 20 personas encuestadas manifestaron vivirla como un aprendizaje, 18 personas no respondieron la pregunta, 8 personas respondieron vivir la maternidad con problemas, 7 personas respondieron que vivieron su maternidad con apoyo de las familias y otras 7

personas encuestadas vivieron su maternidad en soledad, 6 personas respondieron que vivieron la maternidad con tranquilidad y dos personas coincidieron que vivieron la maternidad con apoyo de los vecinos y con sacrificio.



Gráfico 36: Vivencia de la maternidad

“¿Los embarazos que ha tenido han sido deseados?”, las personas encuestadas respondieron así: 24 personas respondieron que si a la pregunta, 23 personas no respondieron a la pregunta y 16 personas respondieron que no los embarazos no han sido deseados.



Gráfico 37: Embarazos deseados o no

Ante la pregunta de “¿Ha interrumpido de manera voluntaria alguna vez algún embarazo?”, las personas encuestadas respondieron así: 33 personas respondieron que NO a la pregunta, 15 personas no respondieron a la pregunta y 15 personas respondieron que si han detenido de manera voluntaria el embarazo. Una decisión política tomada por mujeres ante una situación que las llevo a pensar en que no era su deseo, el momento, etc.



Gráfico 38: Interrupción voluntaria de embarazos

Llama la atención la cantidad de personas que no responden a las preguntas sobre embarazos y maternidad. Muchas más que las personas que no han vivido la experiencia. Quizás hay aquí una pista importante para futuras indagaciones.

Ante la pregunta de “¿Cuál es el papel que cree que tiene dentro de su familia?”, las personas encuestadas respondieron así: 37 personas respondieron que su papel es ser solidarias, 15 personas respondieron que su papel es darse incondicionalmente, 12 personas respondieron que su papel en la relación es acompañar, 11 personas respondieron que su papel es ser proveedora económica y ser amorosa, 9 personas respondieron que su papel es ser cuidadora, 8 personas respondieron que su papel es entregarse a la familia, 5 personas no respondieron a la pregunta y 5 personas respondieron que su rol es ser

responsable de la educación de los hijos, 4 personas manifestaron que su papel es sacrificarse y 4 personas coincidieron en que su rol es ser responsables del cuidado de sus hijos, 3 personas respondieron que su papel es sufrimiento al interior de la familia.

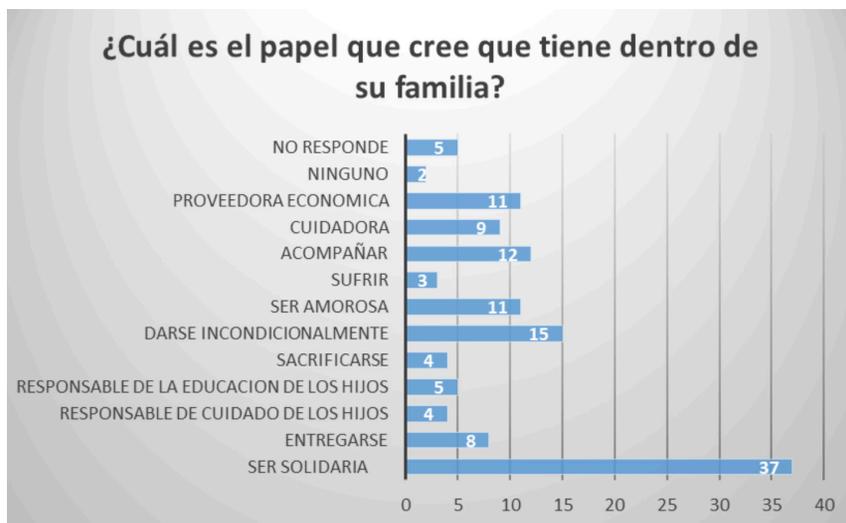


Gráfico 39: Creencias sobre el papel jugado dentro de la familia

### 3.2.5 - Redes de apoyo

“¿Frente a las adversidades de las otras personas, usted cree que debe...”, las personas encuestadas respondieron así: 51 personas respondieron que ante la adversidad de otras personas deben ser solidarias, 13 personas respondieron que deben apoyar en la medida de las posibilidades, 6 personas no respondieron, 5 personas respondieron que frente a las adversidades deben ser amorosas y 4 personas respondieron que

deben sacrificarse para ayudar al otro. Esta respuesta era de opción múltiple, la suma de las respuestas es superior al número de las encuestas realizadas.



Gráfico 40: Respuesta frente a adversidades ajenas

“¿Cuenta con una persona o un grupo de personas cercanas con quien o con quienes expresar y compartir sus inquietudes, ideas o emociones, cotidianamente?”, las personas encuestadas respondieron así: 53 personas respondieron que sí cuentan con un grupo para expresión de sus emociones, 5 personas respondieron que no y 5 personas no respondieron.

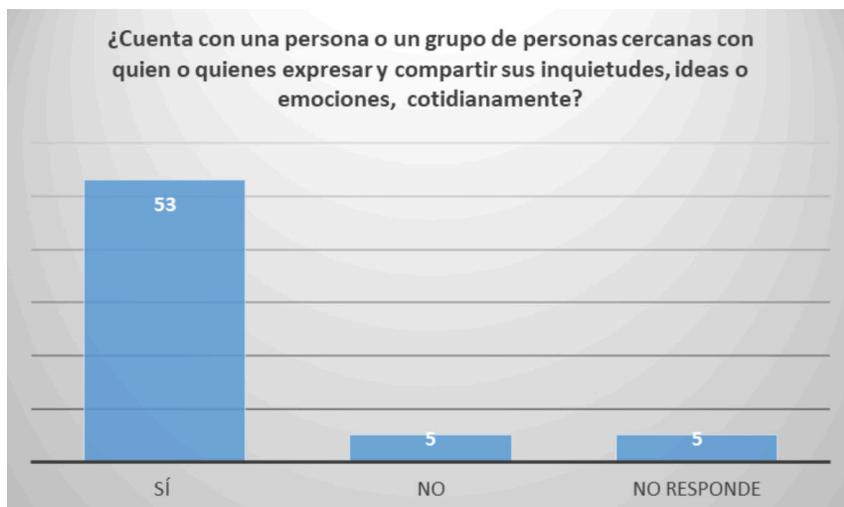


Gráfico 41: Existencia de grupo de apoyo

“¿Cuenta con apoyo emocional?”, las personas encuestadas respondieron así: 44 personas respondieron que si cuentan con apoyo emocional, 12 personas respondieron que no cuentan con apoyo emocional y 7 personas no respondieron la pregunta.

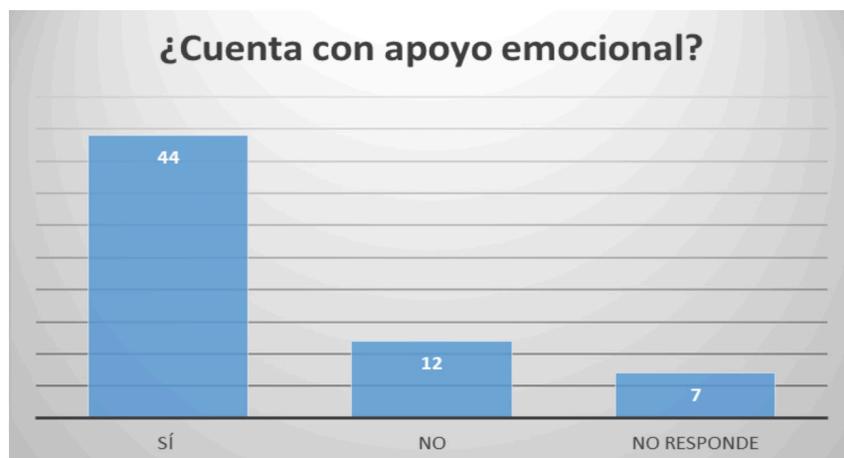


Gráfico 42: Apoyo emocional

“¿Encuentra apoyo emocional en la organización a la que pertenece?”, las personas encuestadas respondieron así: 39 personas respondieron que si encuentran apoyo emocional en la organización a la que pertenecen, 10 personas respondieron que no encuentran apoyo emocional en la organización a la que pertenecen y 14 personas no respondieron la pregunta.

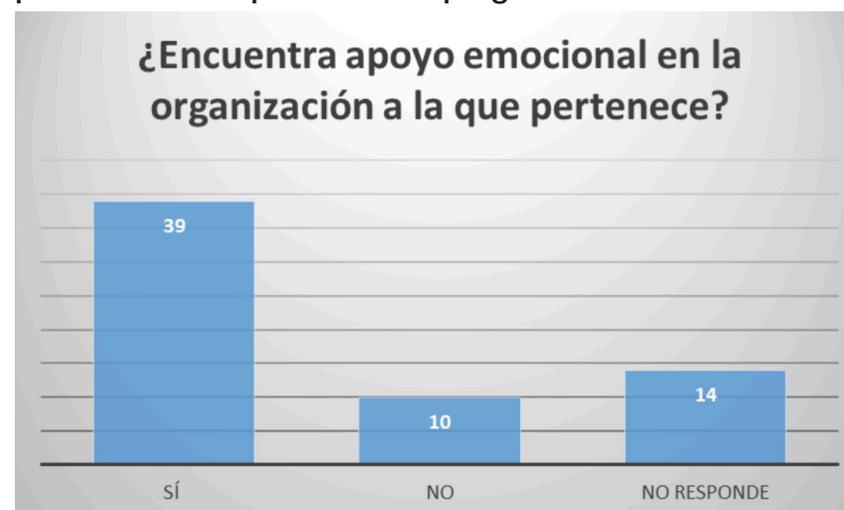


Gráfico 43: Apoyo emocional en las organizaciones

Ante la pregunta de “¿Cree que necesita apoyo emocional?”, las personas encuestadas respondieron así: 42 personas respondieron que si necesitan apoyo emocional, 13 personas respondieron que no requieren apoyo emocional y 8 personas no respondieron a la pregunta.

## Gráfico 44: Percepción de la necesidad de apoyo

### 3.2.6 - Participación

Ante la pregunta de “¿Razones para la participación en la organización?”, las personas encuestadas respondieron así: 34 personas encuestadas manifestaron que participaban en la organización para servir a la gente, 19 personas respondieron que su razón de participación es el interés colectivo, 11 personas respondieron que su razón es aportarle al desarrollo de la comuna, 10 personas respondieron que lo hacían por sororidad, 9 personas respondieron que participan en la organización por interés personal, 8 personas respondieron que se identificaban con las causas de la organización, 6 personas coincidieron en que la razón de la participación es para coordinar una actividad o un proyecto, 5 personas respondieron que participan para sentirse más seguras, 3 personas respondieron que participan en la organización para ser protagonistas de una actividad y proyecto y solo una persona respondió que su razón de participar en la organización es obtener prestigio y ganancias económicas.

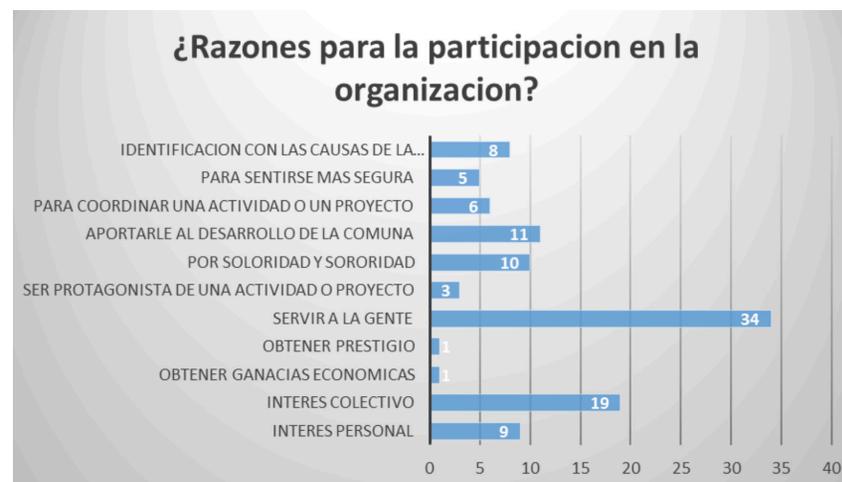


Gráfico 45: Razones para participar en la organización

Ante la pregunta de “¿Cómo ha vivido las relaciones con otras mujeres compañeras de su organización o de ámbitos en los que comparten?”, las personas encuestadas respondieron así: 44 personas encuestadas que han vivido sus relaciones con otras mujeres de la organización con cariño y afecto, 39 personas respondieron que han vivido una experiencia de trabajo de equipo, 31 personas han manifestado que lo han vivido solidariamente, 9 personas respondieron vivir las relaciones con apoyo permanente, 2 personas manifestaron vivir la relación con mucha rivalidad, abuso del poder y competencia, una persona encuestada respondió que ha vivido la relación con envidias, celos y conflictivamente. Para esta pregunta, las personas encuestadas podrían seleccionar cuantas opciones quisieran, por lo cual la suma de las respuestas es superior al número de las encuestas realizadas.



Gráfico 46: Relaciones con mujeres al interior de las organizaciones

### 3.2.7 - Afectaciones Emocionales Como Defensora De Derechos Humanos Y Respuestas Resilientes

Ante la pregunta de “¿Siente que su trabajo como defensor o defensora de derechos humanos le ha afectado emocionalmente?”, las personas encuestadas respondieron así: 33 personas respondieron que sí se ha sentido afectada emocionalmente por su trabajo como defensor/a de los derechos humanos, 19 personas encuestadas respondieron que NO se han sentido afectadas emocionalmente, 11 personas encuestadas no respondieron a la pregunta.



Gráfico 47: Afectación emocional en la defensa de los derechos humanos

Ante la pregunta de “¿Cómo le ha afectado su trabajo como defensora de derechos humanos?”, las personas encuestadas respondieron así: 21 personas no respondieron la pregunta, 17 personas respondieron que su trabajo como defensor o defensora de los DDHH le ha ocasionado críticas de su familia, 16 personas respondieron que han sido afectadas sufriendo crisis emocionales, a 8 personas su trabajo como defensor/a de los DDHH le ha ocasionado irse de su territorio y sufrir amenazas, 4 personas respondieron que una manera en que los han afectado su trabajo como defensor y defensora de los DDHH es que han sido asesinadas personas cercanas, 3 personas respondieron que se han enfermado y solo una persona respondió que ha sufrido rechazo de su comunidad. Para esta pregunta, las personas encuestadas podrían seleccionar cuantas opciones quisieran, por lo

cual la suma de las respuestas es superior al número de las encuestas realizadas.



Gráfico 48: Afectaciones vividas por la defensa de los derechos humanos

Ante la pregunta de “¿Qué ha hecho frente a las dificultades que describe?”, las personas encuestadas respondieron así: 23 personas respondieron que se han apoyado con red de amigas/amigos, 22 personas no respondieron la pregunta, 11 personas respondieron que ante las dificultades han seguido rutas institucionales, 7 personas coincidieron en responder que no han hecho nada, que han buscado apoyo en red de organizaciones de DDHH. Para esta pregunta, las personas encuestadas podrían seleccionar cuantas opciones quisieran, por lo cual la suma de las respuestas es superior al número de las encuestas realizadas.

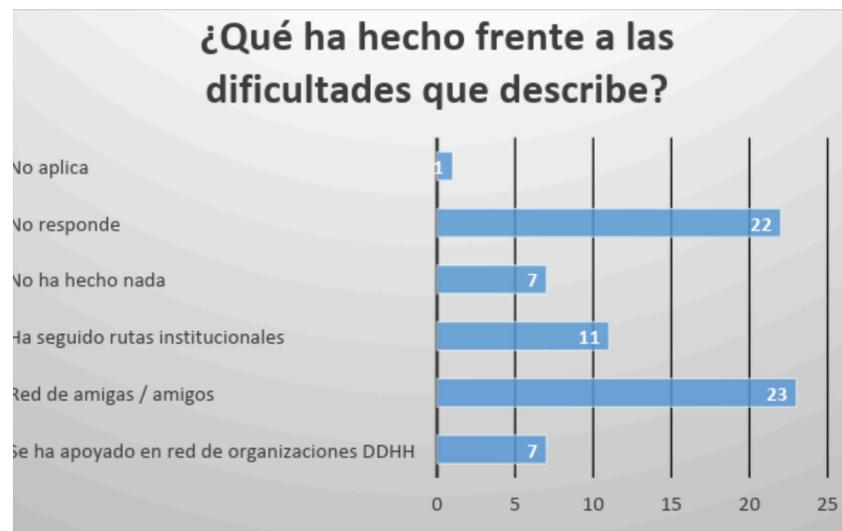


Gráfico 49: Acciones frente a las afectaciones en el trabajo de defensa de derechos.

Ante la pregunta de “¿Ha podido crear un mundo propio e independiente para usted con relación a lo que le interesa, le gusta y/o quiere?”, las personas encuestadas respondieron así: 45 personas respondieron que SI han logrado construir un mundo propio, 10 personas no respondieron la pregunta y 8 personas respondieron que NO han logrado construir un mundo propio.

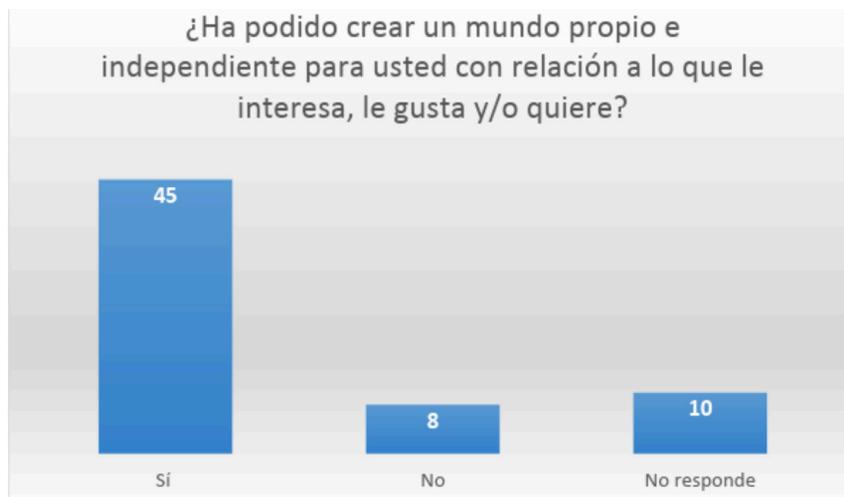


Gráfico 50: Percepción frente al poder de crear un mundo propio

#### 4. Segundo trayecto de navegación: las transformaciones de las navegantes

El presente capítulo contiene el Informe del Cuestionario Post de Salud Emocional del proyecto “Construcción de la Paz con un enfoque de Género, por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas”, cuyo propósito fue conversar con los resultados del cuestionario pre, aplicado entre el mes de junio y julio de 2017 y el proceso formativo y de movilización social, llevado a cabo en la Escuela Política durante marzo y diciembre del mismo año.

Esta encuesta es un ejercicio de tipo descriptivo, que indaga básicamente sobre la salud emocional de las mujeres, aborda la respuesta que las mujeres pueden

ofrecer frente a algunos campos como la discriminación y las experiencias de opresión y diferentes tipos de violencias, la relación con su cuerpo, la vida en pareja o familiar, su capacidad para actuar en la vía de la defensa de los derechos.

Está conformada por 18 preguntas de respuesta abierta, que permiten obtener respuestas de detalle y aclaración necesarias en la indagación. El estudio se realizó durante una jornada de una hora de manera presencial, mediante un cuestionario construido por la psicóloga Rosa Castillo y el psiquiatra Jose Malaver, y ajustado por el equipo evaluador para ser aplicado el segundo día del mes de

diciembre en el marco de la última sesión de la Escuela Política.

Como se había previsto, los resultados reiteran aspectos que desde los procesos organizativos adelantados por y para defensoras de Derechos Humanos han estado claros y que ameritan ser profundizados con investigaciones y propuestas para la salud emocional de las mujeres, como la presencia de múltiples formas de discriminación y otras violencias vividas por las mujeres defensoras, incluso por su propio ejercicio de defensoras, como la necesidad de valorarse y quererse y priorizar el cuidado de sí mismas y su capacidad para sanarse y recuperarse.

Es importante anotar que las respuestas obtenidas en el cuestionario han ratificado el papel formador y sanador que las sesiones de la Escuela Política han tenido para las mujeres participantes.

#### 4.1 Objetivos De La Segunda Encuesta

Explorar la situación emocional de las mujeres defensoras de Derechos Humanos participantes y aliadas, indagando los impactos producidos a través de los espacios de formación y movilización promovidos por la Escuela, y estableciendo relaciones entre el proceso de formación, la propia vida y el cuestionario previo aplicado a las mujeres, en el marco del proyecto “Construcción de la Paz con un enfoque de Género, Por una cultura de Paz y respeto por los Derechos Humanos de todos y todas”

#### Específicos

- 1 Aportar información para mejorar la atención de los aspectos que afectan la salud emocional de las mujeres, importantes a retomar en proyectos y programas de atención psicosocial dirigidos a defensores y defensoras de derechos humanos.
- 2 Visibilizar la situación emocional de las mujeres lideresas y el trato digno y respetuoso como cuidadoras de otros y otras que merecen para alcanzar estabilidad y felicidad en medio de la lucha por una paz con justicia social y reconciliación para todos y todas.
- 3 Brindar campos de acción específicos para el mejoramiento de la salud emocional de las mujeres desde la información sobre la percepción del bienestar subjetivo, las relaciones con los y las demás, la valoración sobre sí mismas, el apoyo social de las redes de mujeres, el sufrimiento emocional por eventos violentos y excluyentes entre otros.
- 4 Promover la salud emocional de las mujeres y fortalecer las estrategias y alternativas resilientes para cambiar su propio mundo.

## 4.2 Resultados

### 4.2.1 - Descripción De La Muestra

El grupo de participantes está compuesto por 29 mujeres y 3 hombres, que representan y pertenecen a estas 22 organizaciones de Cali: Escuela Política Mujeres Pazcíficas, Funsempaz, Cesoles, Marcando Huellas de Paz, Triunfando en Dios por Colombia, Funtizicol, Pastoral Social Arquidiócesis de Cali, Asociación Alto Aguacatal, Mesa Territorial de Mujeres Comunas 1, 20 y 18, Ecolprovys, Escuela Travesía Política por la Equidad y Género, Movimiento Alternativo Indígena y Social, Corporación Viviendo, Colegio Fe y Alegría, Junta de Acción Comunal y Fundación Shaloom, CDR, JAC Villa del Mar, Bendita, Hablan las Mujeres, Coomhogar.

Las ocupaciones que describen dentro de las organizaciones son las siguientes: Integrantes o miembros activas, Grupo de Apoyo, atención en Biblioteca, asesora externa, Coordinadora de Formación, Agente educativo, Representante de Salud, Lideresa, Coordinadora, Presidente, Auxiliar Pedagógica, Docente, Presidenta JAC, Tesorera Fundación, Presidente Junta Directiva, Operadora Comunitaria, Capacitación Mujeres, Directora, Gerente, Madre Comunitaria.

Las edades del grupo oscilan entre los 19 y los 65 años, siendo el grupo entre los 41 y los 49 años el más grande con 11 personas. El segundo grupo es el grupo entre los 30 y los 38 años (9 personas). Solo tres personas entre los 21 y 19 años. Y tres personas mayores de 60 años. Cuatro

personas entre los 52 y 59 años. Para un total de 30. Dos personas no respondieron la pregunta sobre la edad. En cuanto a la comuna donde viven, la mayoría dijo vivir en comuna 18: 15 personas, 6 personas en comuna 1 y 8 en comuna 20. Una persona dijo vivir en comuna 16.

### 4.2.2 - Respuestas De Las Mujeres Participantes A Las Experiencias De “Opresión” Y Violencias En El Orden Social, Familiar, Escolar, Laboral Vividas Por Las Mujeres. (Violencia Psicológica, Violencia Sexual, Violencia Física, Discriminación, Exclusión)

#### 4.2.2.1 - Pregunta No. 1: ¿Qué siente cuando ve o se entera que una mujer es víctima de discriminación? 1.1 ¿Cómo podría ayudarla?

Ante la pregunta sobre la discriminación contra las mujeres, la mayoría de las personas reacciona rechazando la acción de discriminación. De 32, 29 personas expresan sentir rechazo a través de sentimientos y emociones como: rabia, indignación, ira, desconsuelo, impotencia, tristeza, incomodidad, cólera, angustia, rechazo, dolor, malestar, repudio, desagrado. Las otras tres personas expresan directamente la necesidad sentida de brindar apoyo a la mujer, reconociendo que existen posibilidades dentro de las cuales se ven a sí mismas como la persona que guía y orienta. Los sentimientos de impotencia son muy frecuentes y se reconocen dificultades para que las denuncias sean efectivas. También aparece la necesidad de reconocer que este tipo de opresiones contra la mujer deben ser dejadas en el pasado y que existen nuevas formas de relacionarse que pueden ser mejores.

Dentro de las acciones que podrían emprenderse, aparecen:

- La formación como un pilar clave, es central. Se mencionan temas que pueden contribuir a que las mujeres sepan cómo actuar, como el tema de los derechos de las mujeres, (se reconoce como fundamental en 8 de las 32 personas) el tema de las rutas de atención, (se reconoce su importancia por 9 personas). La formación puede implicar, réplica de toda la escuela política, como refieren 4 participantes. Puede ser formación de tipo individual bien sea por las participantes mismas, por instituciones competentes, o por las organizaciones a las que ellas pertenecen. Es conclusión son 21 personas las que mencionan la necesidad de la formación de la mujeres en estos casos.
- El tema del apoyo emocional, la escucha activa, compañía y soporte que se reconocen como claves para cambiar estas situaciones por 10 personas, dentro de las cuales solo una ve esta posibilidad en manos de una persona profesional en Psicología. Las otras nueve, lo ven como una acción que ellas mismas pueden hacer de apoyo emocional y reconocen la importancia de que pueda ser grupal incluso dentro de las mismas organizaciones en las que ellas participan.
- La denuncia ante autoridades respectivas, se reconoce como un aspecto clave en 3 personas, donde se plantea que es importante el aspecto legal como uno de los pasos a seguir de ser necesario.

#### 4.2.2.2 - Pregunta No. 2 ¿Qué debería hacer alguien que ha sido víctima de violencia física? 2.1 ¿Cómo te sientes al saber que una mujer vive o se relaciona con una persona que la golpea? 2.2 ¿Qué herramientas tienes para ayudarla?

A la pregunta sobre qué debe hacer alguien que es víctima de violencia física, 29 de 32 personas dijeron emprender acciones en el sector justicia. Es decir más del 90% de las personas plantearon la decisión de denunciar al agresor como una acción clara a seguir. Se denota en estas respuestas un conocimiento de las rutas de atención y una interpretación que se centra más en la búsqueda de justicia y castigo al agresor que en la atención a la víctima.

Otras respuestas se centran en acciones claves asociadas al apoyo psicológico o emocional para la recuperación, la protección que se pueda requerir, el servicio médico, el hablar sobre la situación, el tomar distancia del agresor, y la restitución de los derechos vulnerados.

Frente a la pregunta sobre lo que les genera a las participantes de la Escuela saber que una mujer vive o se relaciona con una persona que la golpea la mayoría expresó rechazo y sentimientos de rabia, dolor, tristeza, impotencia e ira en un 87%. De este 87%, el 40% manifestó claramente que lo que esto genera es deseo por acompañar y enseñar a estas mujeres a vivir de otra manera, mostrándoles el manejo y el respeto por sus derechos. Tan solo una persona manifestó sentir que no puede hacer nada frente a esto.

Cuando se interrogó sobre las herramientas que podrían tener las personas participantes para ayudar a una

víctima de violencia física, es importante anotar, que las 32 personas lograron reconocerse como sujetas activas posibles de acompañar y dar orientaciones claras para el acompañamiento y manejo. Se expresan como agentes del acompañamiento, la escucha, el diálogo, la orientación, la confianza, la amistad y la motivación. Se menciona con claridad el conocimiento de las rutas de atención y de los derechos de las mujeres como herramientas claves para el apoyo a otras mujeres. Se menciona con claridad la ley 1257 y las instituciones que deben intervenir como la policía, la fiscalía, la personería, la defensoría del pueblo, la procuraduría, de la misma manera la necesidad de apoyo emocional desde áreas como la psicología o el acompañamiento de grupos de mujeres como su solidaridad y apoyo.

#### 4.2.2.3 - Pregunta No. 3. ¿Qué debe hacer una mujer si es víctima de violencia sexual?

Con relación a la violencia sexual, es importante resaltar que en los resultados de la pregunta sobre las acciones a emprender de una mujer que ha sido víctima de esta violencia, se encuentra que la mayoría de las personas tienen claridad sobre el camino a emprender en estos casos, como en el caso anterior, centradas en la búsqueda de justicia y no en la atención a la víctima. Esto coincide con que casi todas manifiestan como primera acción la denuncia, y tienen la claridad de la necesidad denunciar, mientras que solo 12% es decir solo cuatro de 32 personas no plantean la denuncia de entrada, una de las cuales es la única que manifiesta no saber qué hacer. Es importante también decir que se reconoce como importante la

atención integral y se menciona por más de 20 de las 32 personas como clave en las acciones a emprender en un 65%. A tener en cuenta 4 personas manifiestan empezar ruta por el sector salud, sin embargo mencionan el puesto de salud como el lugar para acudir, sin embargo, este lugar no es el lugar óptimo para acudir y dependerá de cada caso y de otras situaciones conexas esta posibilidad.

#### 4.2.2.4 - Pregunta No. 4. ¿Cómo identificas a una persona que ha sido víctima de violencia psicológica? 4.1 ¿Cómo podrías ayudarla?

Todas las participantes del cuestionario, logran dar pistas claras para identificar los posibles signos de violencia psicológica, reconocen como algunas señales las siguientes:

Personas con baja autoestima, minusvalía o desvaloración personal, bajo empoderamiento, poca participación, desconocimiento de sus derechos. Puede haber depresión, pérdida del apetito, inseguridad, timidez, temor, miedo, falta de autoestima, llanto fácil. Se trata una persona callada y ensimismada, asustada, dependiente, permisiva, que no quiere hablar, con sentimientos de culpa, retraída y una posición del cuerpo de sometimiento, le han mandado tanto a callar que lo sigue haciendo. Se muestra incapaz de afrontar los hechos para cambiar y poder olvidar esta victimización, llena de temores, apartada del círculo social, solitaria, conflictiva. Puede ser agresiva, perder el interés por la vida.

Cuando se interroga sobre el apoyo a estas personas, se

manifiesta que las principales acciones de ayuda están centradas en:

- 1 Escucha. Acogida. Orientación, acompañamiento moral, espiritual, emocional: La mayoría de las personas coincidieron en que en este caso el apoyo emocional es fundamental. Insisten en que es muy importante apoyar a la mujer para fortalecer su estimación y valoración propias y que sienta el acompañamiento, la amistad y el amor que se le entregan, generando confianza y motivación en ella. De la misma manera se hace énfasis en la necesidad de entender su historia para ayudarla a comprender a ella misma lo que le ocurre como algo que puede cambiar. Invitarla a un grupo de ayuda.
- 2 Información de las rutas de atención si no las conoce, dándole a conocer las entidades y organizaciones a las que puede acudir y acompañamiento para la atención psicosocial. Ayuda profesional psicológica o psiquiátrica de ser necesaria. Denuncia en lugares como las Casas de justicia.
- 3 Convocarle a capacitarse o informarse incidiendo en su necesidad de empoderamiento. Orientación sobre sus derechos. Integración a grupos de mujeres, para hacer valer sus derechos. Invitación a formarse en la escuela política, o compartir con ella los conocimientos transmitidos en la Escuela.

#### 4.2.3 - Respuestas resilientes de las defensoras de derechos humanos ante las afectaciones emocionales por el trabajo que realizan

##### 4.2.3.1 - Pregunta 5. ¿Qué crees que debe hacer una defensora de derechos que es criticada por su familia y amigos por el trabajo que realiza? 5.1 ¿Qué harías tú?

Esta pregunta estaba orientada a obtener la posición de las mujeres defensoras frente a la presión y el cuestionamiento social que apareció como un resultado en el primer cuestionario. Por la misma razón este resultado implicaba que el grupo pudiera reflexionar la pregunta y abrir el panorama de alternativas de manejo.

Es importante señalar que la respuesta a la pregunta, señala la reflexión de cada una de las personas participantes con relación a su trabajo en la defensa de los DDHH. Lo que se encontró es que sus respuestas reiteran el compromiso en el ejercicio político que adelantan y son enfáticas en todos los casos argumentando la continuidad del mismo a pesar de la presión o crítica posible. Las personas encuestadas refieren que es necesario explicar, orientar, invitar, convencer y motivar la participación en los escenarios de discusión, trabajo comunitario, marchas, campañas y espacios de aprendizaje a las personas que están alrededor, para acercar los mundos compartidos. Señalan que es importante que las personas cercanas (familia y amistades) conozcan sus derechos y compartan el trabajo, para que te fortalezcan y apoyen. Por otro lado, también reivindican el derecho a decidir con autonomía lo que se desea hacer. Como aspecto importante también

señalan la formación continua para continuar fortaleciendo su accionar político.

En el mismo sentido cuando se pregunta directamente por las acciones personales, la mayoría de las encuestadas responden que es clave formar a todas las personas acerca de sus derechos y de las formas de protegerlos y defenderlos con argumentos y con carisma, haciendo uso de una buena comunicación y de las habilidades altruistas con que se cuenta. Se resalta la importancia de continuar siendo un ejemplo en la familia y la comunidad al interesarse por los demás y no solo por sí mismo. Resalta también la importancia que refieren de reconocer que las personas cercanas al defensor pueden sentir miedo por su seguridad y este es un aspecto importante a tener en cuenta y dialogar. Si no se logra compartir este aspecto y las personas piensan diferente, se plantea que hay que seguir adelante con autonomía y luchando por lo que se quiere.

#### 4.2.4 - Salud Emocional

##### 4.2.4.1 - Pregunta No. 7 ¿Cree que en el trabajo de este año como defensora de derechos humanos, ha cambiado en algún aspecto su salud emocional?

28 personas manifiestan cambios emocionales positivos durante el año 2017. Algunas de las personas refieren que estos cambios los asocian a los siguientes aspectos:

- Mayor conocimiento sobre temas como los derechos, la normatividad, la ley 1257, los tipos de violencias, las políticas por la paz, acciones de incidencia, etc. que hacen sentir mayor seguridad y reivindican su posición como defensoras.
- Cambios con relación a la forma de ver el mundo y mayor sensibilidad, expresados por varias participantes que han logrado modificar aspectos de su vida, la de sus familias y comunidades. Dentro de este grupo es importante resaltar la respuesta de una mujer, que comentó que sus cambios estaban ligados al hecho de haber modificado su relación de pareja, porque antes era una mujer muy sometida a su esposo.
- Motivación, fortaleza, positivismo, mayor empoderamiento y percepción de sentirse acompañadas durante este año, que ha fortalecido y brindado seguridad para seguir trabajando en la defensa de los DDHH.
- Interés en estar mejor y ser felices, sentirse psicológicamente mejor, cambios emocionales positivos.

Solo una persona no responde la pregunta. Y una persona responde “no” ante la pregunta sobre cambios a nivel emocional durante el año de trabajo como defensora de DDHH. Otra compañera responde que durante este año se ha generado estrés por la exposición a continuas noticias negativas.

#### 4.2.4.2 - Pregunta 8. Comente brevemente qué cambios se han dado en su salud emocional, a partir de la formación y accionar político desarrollado durante este año EN LA ESCUELA?

Veintiséis (26) personas plantean cambios en su salud emocional y los atribuyen a los talleres de autocuidado y pieladentro reconociendo este aspecto del cuidado de sí mismas como clave para estar mejor y no colapsar. La liberación de aspectos que preocupan, que pesan del pasado, de cargas y de asuntos que eran considerados anormales, además de volver a prestar atención al cuidado de sí mismas, son aspectos que se señalan como características de las respuestas. De igual manera se hace énfasis en que uno de los cambios tiene que ver con la valoración o estimación de sí mismas, como personas que aprenden a reconocer sus derechos y sus necesidades como mujeres. La autoestima, es el aspecto que caracteriza estas posturas. Otros cambios como aprender a amar y respetar a todos y todas, escuchar a los demás, no caer en fanatismos, no dejarse maltratar, reconocer y defender sus talentos y cualidades, y aprender a ser felices o buscar la felicidad que se merece son algunas de las respuestas que fueron argumentadas por las participantes.

Esta manifestación de fortalecimiento de la salud emocional se da a partir de lo abordado en la Escuela, que ha sido un “alimento” para la lucha por la equidad y la defensa de los derechos. También se expresa que se han adquirido herramientas psicosociales, lo cual resulta importante para su papel como cuidadoras de otras personas. Se valora positivamente el espacio para

discernir y para reconocer el dolor del otro.

Cinco personas no respondieron y una respondió que no percibía ningún cambio emocional.

Es importante anotar, que en las respuestas de las personas participantes, se señalan tanto aspectos ligados a los cambios a nivel individual (como los descritos anteriormente), como también aquellos que podrían estar más ligados a lo social – comunitario, como el hecho de disfrutar de mayor empoderamiento, seguridad en el accionar comunitario y mayor participación.

#### 4.2.4.3 - Pregunta 9. ¿Qué preocupaciones tienes con relación a tu salud emocional?

Veinte personas expresaron la necesidad de tener más paz y tranquilidad, de aprender a hacerle frente a las preocupaciones a tiempo tomando decisiones oportunas y buscando ayuda de ser necesario. Se resaltó la importancia de aprender a manejar las tensiones y cargas emocionales. Las grandes preocupaciones giran alrededor de la culpabilidad sentida por el trabajo y el poco tiempo dedicado a la familia, el recaer emocionalmente, o moral y físicamente por toda la carga que genera este trabajo, la impotencia sentida frente a los resultados del trabajo realizado, la difícil tarea de lidiar con la violencia, los sentimientos de soledad percibidos, el no saber si se puede compartir el futuro, la desconfianza y prevención permanentes sobre estos temas. Algunas personas plantearon que no debían centrarse solo en los problemas, que era importante no perder la posibilidad de

saber priorizar los intereses importantes para sí mismas y dedicar tiempo a espacios para el ejercicio físico.

Con relación a esta pregunta, 8 personas no respondieron mientras otras cuatro manifestaron no tener ninguna preocupación.

#### 4.2.4.4. - Pregunta 10. En relación a lo anterior, ¿qué acciones reales (citas, actividades, acciones concretas) has emprendido para resolver estas preocupaciones?

Esta pregunta no fue respondida por 10 participantes. Y una respondió que su interés solo estaba centrado en ayudar a las demás mujeres. En contraste con esto, en las respuestas de las otras 21 personas aparecen actividades concretas emprendidas para prevenir, evitar o darle manejo a aquellas situaciones de salud emocional que molestan o perturban a las mujeres. Aparece la Escuela Política, mencionada como una actividad concreta que ha permitido empezar a resolver la preocupación por la salud emocional. Dentro de las actividades elegidas por las mujeres para proporcionarse espacios para su propia salud mental, están la lectura, hacer ejercicios, comer bien, hacer yoga, ir al cine, ir a terapia, asistir a grupos sociales de mujeres y reuniones, a talleres con actividades lúdicas y pedagógicas, pues se considera clave revitalizar las fuerzas vitales, escuchar el propio cuerpo, aprender a respirar, autoexaminarse y darle prioridad a las actividades propias. En este grupo de actividades la capacitación continua también se menciona como indispensable por el compartir de saberes, por la capacidad para replicar y la posibilidad de persistir en velar por la calidad de vida de la

comunidad. Una compañera refiere que en su organización formarán una réplica de la escuela política. Otra estrategia que refieren es no cargarse de muchas actividades dando prioridad a las que deciden van a participar.

#### 4.2.4.5 - Pregunta 11 ¿Qué quieres recomendar a proyectos o programas que desarrollen acciones con defensoras de derechos humanos?

Seis de las 32 personas no respondieron a la pregunta. Las otras 26 personas hicieron las siguientes recomendaciones:

- 1 Grupos de apoyo psicosocial.
- 2 Réplica de la formación de la Escuela Política dentro de sus comunidades, en espacios barriales.
- 3 Permanencia de la Escuela y mayor frecuencia entre la realización de cada escuela.
- 4 Formación en equidad de género a través de una escuela para niños niñas y jóvenes.
- 5 Crear niveles dentro de la Escuela con memorias de cada programa.
- 6 Incluir apoyos económicos para transporte para aquellas personas que no pueden asistir.
- 7 Mayor divulgación de las acciones que se programan

- 8 Mantener la regularidad en los lugares asignados
- 9 Extenderse a otras comunas más vulnerables.
- 10 Ampliar la formación a diplomado o incluso carreras.
- 11 Crear espacios de esparcimiento para desconectarse del agobio que genera el trabajo.
- 12 Mantener los espacios de autocuidado
- 13 Incluir temas de reconocimiento de leyes y derechos constitucionales en relación con los defensores y defensoras.
- 14 Programar las capacitaciones en los meses menos congestionados por el trabajo y otros proyectos.
- 15 Centrarse en una educación integral donde se enseñe a conocerse a sí mismo/a y encontrar su propio talento y ser una persona feliz.
- 16 Profundizar en el tema de derechos de las niñas.

4.2.4.6 - Pregunta 12. Comente brevemente y en un ejercicio de auto reflexión, si considera que hay un aprendizaje este año sobre sí misma, (sus relaciones afectivas, familiares, la relación con su cuerpo, su trabajo, su entorno, etc.)

Seis personas no respondieron la pregunta. Las otras 26 participantes respondieron sobre sus aprendizajes en los siguientes sentidos:

- 1 Aprendizajes con relación a sí mismas: reconocer y valorar las propias capacidades, quererse y cuidarse a sí mismas y valorar la propia felicidad, dignidad y libertad, enfrentar los miedos, estar más segura de sí misma. Aprendizajes con relación al cuerpo como territorio, del respeto, reflexión y cuidado por el cuerpo.
- 2 Aprendizajes con relación a la relación con los y las demás, referidos a la capacidad de trabajo en equipo, a compartir, a mejorar las relaciones, nuevas construcciones en las relaciones con otros y otras, aprender a ser mejor amigo/a, aprender sobre sororidad, aprender sobre el respeto por la diversidad y la importancia de desarrollarse como seres humanos en completa libertad y dignidad.
- 3 Aprendizajes con relación a la vida familiar, cómo fortalecerla, darle más importancia a la familia, vincular a la hija a la Escuela, cambios en la vida de pareja, mejorar como hijo, hermano, padre, aprender otro tipo de relación de noviazgo.
- 4 Aprendizajes con relación al fortalecimiento de las relaciones comunitarias para la defensa de los derechos humanos, de la importancia de la unidad, del poder que se puede generar, del valor del territorio.
- 5 Aprendizajes con relación a la posibilidad de cambiar aspectos de la vida social y política referidos al machismo hegemónico, las violencias, la desigualdad de género, entre otros.

#### 4.2.4.7 - Pregunta 13 ¿Cómo se siente hoy con su manera de vivir y de estar en el mundo y qué cambiaría?

Las participantes refieren sentirse bien con su situación actual, por haber logrado hacer lo que querían con su vida, de acuerdo a sus sueños y aspiraciones, sin embargo algunas no están satisfechas con los resultados pues en términos generales, les parece que hay mucho por hacer, que se cometen muchos errores y que esta es una tarea de largo aliento, que requiere estar en aprendizaje continuo y actuaciones concretas para superar lo que consideran debe ser dejado atrás. Lo que cambiarían es el sistema patriarcal y machista, la injusticia social, el sistema económico que es inequitativo, las violencias, las masculinidades violentas, la corrupción y la continua vulneración de los derechos.

#### 4.2.4.8 - Pregunta 14. ¿Cuál es su capacidad real de disfrute, descanso y esparcimiento (tiempos, decisiones, límites, etc.) en cuanto a manejo del tiempo en familia, con amigos, por fuera del trabajo como activista y defensora de derechos con personas, grupos o comunidades?

Ocho personas no respondieron la pregunta. Las otras 24 respuestas se mueven entre los extremos de no haber logrado generar un equilibrio entre el trabajo como activista y la vida social, familiar, el descanso, etc.. (referido por 8 personas quienes dicen tener poco tiempo para ello, vivir en función de ese poco tiempo u obtener la felicidad a través de la felicidad de otros). Otro grupo refiere que es equitativo y de gran importancia, sostenibilidad y apoyo para su trabajo el compartir con

la familia y tener espacios para sí misma corresponde a 10 personas quienes manifiestan disfrutar con la familia y la comunidad, vincularlos a la defensa de los derechos, tomarse su tiempo para descansar, realizar otras actividades, etc.

Un último grupo de 6 personas manifiesta estar en ese proceso, creando la capacidad para manejar de manera más adecuada el tiempo para compartir, logrando el equilibrio entre los compromisos laborales, como activistas y el descanso, la familia, etc.

#### 4.2.4.9 - Pregunta 15. ¿Cuáles son los criterios/aspectos que no permitiría o no negociaría en una relación de pareja?

Cinco personas no respondieron la pregunta. Las otras 27 personas han descrito que no podrían negociar el irrespeto, las violencias de ningún tipo, la discriminación, el dominio, el machismo, el chantaje, la intimidación, y que sus criterios principales en una relación de pareja hoy, son el derecho a decidir, a estudiar, trabajar, a tener amistades, a ser independientes y autónomas, a decidir con su cuerpo y su sexualidad y la dignidad en el trato.

#### 4.2.4.10 - Pregunta 16. ¿Qué no permitiría o no negociaría en una relación de amistad?

Seis personas han dejado de responder la pregunta. Las otras 26 personas refieren que no permitirían el irrespeto o que quieran pasar por encima de sus ideales y derechos, tampoco tolerarían la discriminación, el maltrato, las violencias, las mentiras, que quieran coaccionar su

libertad, que no se pueda ser abierto al diálogo. Que exista la traición, la hipocresía, la indiferencia. Las personas que participan expresan que en una relación de amistad lo que les resulta importante es que exista sinceridad, respeto, confidencialidad y el buen trato.

#### 4.2.4.11 - Pregunta No. 17 ¿Qué no permitiría o no negociaría en una relación laboral?

Siete personas no respondieron el cuestionario. Las otras 25 respuestas estuvieron centradas en la importancia que tiene para las personas participantes tener un respeto y trato justo, pago justo, condiciones óptimas para el trabajador, ética profesional, horarios justos con tiempos de descanso y espacios para dedicarle tiempo a la familia, derecho a la igualdad y equidad laboral y esto se argumenta con el rechazo a la desigualdad salarial, la explotación laboral, la vulneración de los derechos, el acoso sexual, la excesiva carga laboral, los pagos injustos, el maltrato, la discriminación y la discriminación específicamente por ser mujer, el abuso del poder, tener un jefe homofóbico, racista o misógino, trabajo por fuera de los horarios establecidos, tarde, festivos, domingos.

#### 4.2.4.12 - Pregunta No. 18. En el orden de 1 a 5 de importancia, siendo el 1 el de mayor importancia, enumere cinco aspectos que considera son prioridad para su vida y su salud emocional:

Para las personas participantes, lo más importante señalado en las respuestas en primer lugar, consiste en el amor propio, el aprender a valorarse, a confiar y respetarse

a sí mismas y su felicidad, siendo la propia salud mental clave para 13 personas. Otras dos personas señalan la creencia en Dios como clave de su salud emocional. En el primer lugar también están aspectos como: Sentir el respeto, escuchar, sentir seguridad, ser independiente, adquirir conocimientos, conocer sus derechos, compartir, poder vacacionar en familia, tener una forma de sustento sostenible, realizar el trabajo con las comunidades.

En general, para el grupo de participantes, los aspectos que señalan como prioritarios para su vida y su salud emocional son los siguientes:

- 1 La paz, la convivencia, la tranquilidad asociada a vivir en paz, que genera disfrute, armonía y sororidad.
- 2 El amor, la confianza, la estimación y el respeto por sí mismo/a y por los demás.
- 3 La felicidad. Ser feliz.
- 4 La familia como prioritaria para la salud emocional.
- 5 La vida en pareja.
- 6 La amistad, las relaciones con otros y otras
- 7 Escuchar los presentimientos, a los otros y otras, ser escuchado o escuchada.
- 8 La autonomía, la libertad y la independencia.

- 9 Aprender, adquirir conocimientos, conocer más sobre derechos, sobre leyes.
- 10 La estabilidad económica y el trabajo, tener una forma de sustento estable.
- 11 El trabajo comunitario y social y político.
- 12 Conseguir la justicia, que haya justicia sobre todo ser vivo.
- 13 Valores como la responsabilidad, saber compartir, la sinceridad.
- 14 Actividades como asistir a grupos de mujeres, a terapia, hacer ejercicio, leer como otras actividades que se priorizan.

esa idea de interrumpir, ofrecer orientación, invitarla a la reflexión, tomar tiempo para decidir claramente, etc.

En el segundo grupo, que corresponde a 10 participantes, se planteó que las mujeres podían decidir sobre sus cuerpos y sus vidas y que quisieran ayudar con información sobre interrupción segura, derechos sexuales y reproductivos, apoyándoles con la idea de que tengan en cuenta su felicidad, sin juzgamientos sobre su decisión al interrumpir el embarazo.

En el tercer y último grupo, otras 10 personas, plantearon no estar de acuerdo con la interrupción del embarazo, algunas manifestaron que una vez sucedido esto, hay que seguir adelante argumentado creencias de tipo religioso o moral. Para algunas personas se trata de un tema de protección de la vida humana y del derecho a la vida del nuevo ser, más que de la posible madre.

#### 4.2.5 - Experiencias Con Relacion A Su Propio Cuerpo Y Sexualidad

##### 4.3.5.1 - Pregunta 6. ¿Si conoces a una mujer embarazada y no desea tener hijos, ¿qué le recomienda?

Con relación a esta pregunta, solo tres personas no contestaron a la pregunta. Las otras 29 personas participantes respondieron entre tres tendencias. En el primer grupo, alrededor de 8 personas prefirieron no tomar postura directa y plantear una respuesta de acompañamiento que abre otras posibilidades con relación a la pregunta planteada, como por ejemplo obtener ayuda profesional (psicología o trabajo social) para reflexionar

## 5. Los Tesoros Obtenidos En La Travesía: Aprendizajes Y Retos Para La Tripulación

### 5.1 El cofre del tesoro de la primera encuesta

Si bien el primer cuestionario, cuestionario pre o línea de base fue pensado como un instrumento sencillo, que diera cuenta de la situación emocional de las personas defensoras de DDHH, esta idea fue cambiando, teniendo en cuenta las recomendaciones que poco a poco se fueron construyendo entre la asesoría y las interacciones del equipo y entre el equipo y las personas participantes de la Escuela. Se decide que hay una oportunidad de conocer de primera mano lo que las mismas personas, especialmente mujeres, tienen para decir sobre su salud emocional desde la posibilidad de conocerles mejor pero también de conseguir que la Escuela interactúe con aquellos asuntos de la historia de vida y de la vida cotidiana que configuran respuestas ante las múltiples desigualdades y efectos que este sistema capitalista y patriarcal expone.

Uno de los aspectos más importantes en este contexto lo constituye la construcción de las relaciones entre y con las personas participantes, abriendo posibles tejidos e intercambios enriquecedores para todos y todas. La escuela permite que la escucha / palabra circule y que las experiencias sean caminos, contrastantes y complementarios que resultan sanadores, que interpelan y que dan pistas sobre las propias vivencias e inquietudes.

**¿Cómo construimos una definición ‘de base’ de “salud o vitalidad emocional”, de “problema y respuesta emocional” para informar nuestro trabajo técnico?**

En la construcción inicial del cuestionario surge la necesidad de pensar el tema de la salud emocional como ha sido señalado, más allá de la construcción patologizante e higienista de una salud mental que etiqueta o que reduce a un problema individual los asuntos producidos por esta sociedad, o que aboga por una salud mental positiva que se consigue a punta de “voluntad”. Para el ejercicio, politizar la salud mental especialmente de las mujeres en nuestros contextos y sobre otras formas de verla, es fundamental. También la reflexión sobre el conocimiento, eurocéntrico, que desde el capitalismo también apropia y expresa, y que se presenta como único y verdadero. Por el contrario, intentamos, inscribir un diálogo con otras aproximaciones y relevar las respuestas que las mujeres inventan cuando logran erigirse como sujetos políticos.

Lo anterior plantea una hipótesis, sobre la cual se supone que la Escuela podría estar operando como un “dispositivo” que permite afirmar, colectivizar, construir o complementar esas miradas críticas y esas acciones transformadoras sobre un territorio.

La posibilidad de que las mujeres compartan sus capacidades para reconocerse como sujetos políticos, de derechos, con un lugar propio que les permite reconocer

la diferencia y la alteridad de los y las otras y participar activamente en la transformación de sí mismas y de la sociedad, es la apuesta.

Si bien es cierto que en un primer ejercicio el asunto estaba asociado a que cada una pudiese verse a sí misma o afirmar su propia auto-reflexividad, hoy la Escuela camina hacia colectivizar esos “auto reconocimientos” y a producir respuestas no solo individuales sino colectivas.

En el ejercicio inicial de indagación es evidente que las mujeres han construido con gran dificultad respuestas propias a las diferentes formas en que han sido atacadas por este sistema. En el transcurso de las espirales caminadas es evidente que la expresión y la escucha de otras fluye y comparte miradas y fugas que empiezan a trascender hacia caminos que no podemos medir. La solidaridad y el respeto han sido aliados fundamentales en este proceso.

Estas respuestas son asumidas por la escuela como saberes claves que construyen respuestas prácticas, populares, tejidas a pulso, con dolor, con errores, pero que rompen con la sumisión y la posibilidad de vivir en silencio o sin reacción ante tales opresiones.

Refieren sentirse discriminadas de múltiples formas, estigmatizadas y excluidas y en esto juega un papel importante la respuesta rebelde y combativa, la decisión de ser críticas o de organizarse ante el embate opresor. Lo que decimos es que las mujeres han luchado no solo con las formas diversas en que el sistema patriarcal y capitalista las violenta, sino que además construyendo

una respuesta que es netamente política y subjetiva, son atacadas de nuevo por esta decisión y a pesar de ello resisten y persisten. Ni la familia, ni la sociedad aparecen cómodos ante mujeres que deciden construir otros mundos posibles.

**Cómo entendemos el camino de la sanación y quien tiene la “autoridad” de sanar nuestras heridas patriarcales? Corresponde este asunto a las profesiones occidentales? Cómo ve la escuela este asunto de la “curación”?**

Creemos que el ejercicio del cuestionario, a pesar de lo limitado metodológicamente que sabemos que es, permitió a las mujeres pensar en sí mismas y en esta sociedad, e hilar una pregunta y otra, una respuesta y otra dejando abiertos caminos de introspección y análisis.

Intentamos conectar lo personal desde lo político, para acercar la brecha que observamos entre mujeres que se la juegan en la casa, en el barrio, en la calle y mujeres que se debaten en su historia personal, en la vivencia de múltiples formas de violencia, que reconocen, que identifican, (el daño, el dolor, la lucha) pero a veces se culpan o tienen miedo, o callan, o evitan o resienten en sus cuerpos. Brechas que van cerrándose por la conversa, la proximidad del diálogo, la calidez o incluso las tensiones vividas dentro de la escuela.

Si la situación ya no es representada como un asunto del destino, o de una especie de mala fortuna, sino que está situada en el contexto de esta sociedad patriarcal y capitalista, todo cambia. La violencia estructural y

simbólica es leída, y las conexiones fluyen creando nuevas respuestas y nuevas subjetividades.

Necesitábamos afirmar lo que sabíamos: La mayoría de las mujeres han sido discriminadas, excluidas, estigmatizadas, violentadas física, psicológica y sexualmente. La forma en la que esto ocurre es parte de un Régimen Político, que se alimenta de nosotras para mantener las filas intactas en la producción de mujeres enfermas, angustiadas, temerosas, solas, culpabilizadas. Pero lo que vamos avizorando es que ellas han hecho y siguen haciendo un trabajo desde la memoria para responder de otras maneras.

Ese es el eje de la indagación final, donde se hace énfasis en lo que las mujeres han podido resignificar.

Por lo pronto “la cura” si pudiera llamarse así, está situada en cada una y en la capacidad que se va fortaleciendo para la transformación.

En esto el feminismo, la interpelación continua por la igualdad, opera como dispositivo. El feminismo como una forma de entender y vivir la vida cotidiana. Una práctica que cuestiona y transforma la vida pública y nuestras experiencias en la esfera de lo privado. Un proceso de cambio personal, de revisión de la propia vida, nuestra forma de verla, de entenderla, de vivirla. Una decisión consciente, una posición política y una filosofía de vida: “hacer ver”, una premisa de la escuela.

Sabemos que la Escuela representa un reto para todxs, (emocional, para decir que no es solo un reto académico, o cognitivo, aunque estas palabras ya fragmentan al ser

humano tal y como queremos que no suceda). Mantener un diálogo abierto al conflicto con mentalidades y prácticas tradicionales y propias de este sistema que habitamos no es fácil, en últimas se trata de representaciones que la tradición y visión fundamentalista ha tomado siglos en erigir. La construcción de la mujer y del hombre como seres opuestos y/o complementarios es parte de eso. La construcción de los opuestos que llevan a desigualdades y las profundizan cada vez más es parte de eso. La construcción de la heteronorma que mantiene a la mujer en un lugar de producción y de reproducción es parte de eso. Pensar el amor, las familias, las relaciones, la vida desde lugares no binarios, no excluyentes ni desiguales es una gran tensión.

La incomodidad que produce comprender el papel que aparatos como la Iglesia y el Estado tienen y han tenido históricamente en este proceso raya y da al traste con todo lo que se puede haber construido como verdad. Muchas mujeres acuden al rincón del cuidado de los demás por encima del propio, a la adoración del macho, del padre, del marido, del Dios por encima de su propia autoestima. La confrontación de estos pilares cuesta. Incomoda. Y la Escuela tiene que lidiar con esto.

Por otro lado, otras pugnas se libran, las visiones de la tradición feminista de siglos, luchan contra la actualización de otras formas que en el sur se cuelean. Hay confrontación política sobre legitimar acciones de intervención en la vida de las mujeres de todo el mundo. En la vida de las mujeres de nuestra ciudad. Hay confrontación para pensar el asunto más allá de la participación de “la mujer”. Primero

porque lograr que se transforme la idea de la participación como una simple inclusión de las mujeres es como pensar en que pedimos permiso para reclamar la mitad de la existencia y no es así. El mensaje que construimos desde la escuela intenta entender que no hay que pedir permiso; hay que darse cuenta de que se tiene el poder para obrar con libertad sin pedir ser incluidas “por favor”

No hay “la mujer”. Hay las mujeres, negras, indias, empobrecidas, populares, diversas, trans, lesbianas, bisexuales, etc. Hay las personas empobrecidas, populares, diversas, trans, lesbianas, bisexuales, etc. y ampliar la mirada hacia estas realidades y diferencias es uno de los retos más complejos.

Un último reto que se juega la Escuela, está descrito en lo que podría llamarse la siempre urgente necesidad de construir andares. Una visión institucional u “onegeísta” que quiere con apuro que las personas “hagan” un plan y lo lleven a cabo. Retoma la visión del proyecto que se administra y se lleva en un paso a paso al éxito empresarial, al mundo liberal. La prisa con que se supone hay que actuar (incluso se supone no se ha actuado) debe ser superada por la Escuela.

La escuela demanda un hacer, pero debe preguntarse un hacer para qué, para quiénes, cómo y por qué. Esto también es incómodo. Hemos avizorado los pedidos que las instituciones hacen a las mujeres, algunas militan para las instituciones. Digamos que mantienen su “statu quo”. Y la Escuela empieza a interpelar por la autonomía y la autodeterminación sobre los cuerpos de las mujeres y sobre sus territorios.

La pregunta por estos dos aspectos desde el cuestionario se mantiene en cada encuentro, porque de manera deliberada han sido construidos los temas de la Escuela, las preguntas del cuestionario y las preguntas que circulan en cada sesión tácita o explícitamente, y esto debe tensionar las relaciones que las mujeres han establecido y establecen con sus cuerpos, con sus familias, compañerxs, vecinxs, en fin, en todas sus relaciones lo cual incluye su quehacer político.

Finalmente, seguimos en el proceso de identificar y acompañar la capacidad emocional de las personas participantes, hemos sostenido algunas premisas que a través de las sesiones de la Escuela vamos tejiendo, como por ejemplo, que las personas Defensorxs de derechos humanos que tienen sus propios dolores y heridas atendidas podrán hacer un mejor trabajo, que quienes son capaces de crecer más allá de contextos de opresión y desigualdad sobre ellxs mismxs tienen un valor inconmensurable que contrasta con quienes lo hacen desde los privilegios, y además que esto les da la posibilidad de ayudar a otros a crecer, creemos que quienes son capaces de romper el silencio y compartir experiencias mutuas podrán ayudar a otros a encontrar fuentes de apoyo y solidaridad, creemos que si podemos acompañar a las mujeres a que encuentren su propia voz y sean capaces desde allí, desde su propia experiencia de hablar en contra de la injusticia, serán capaces de permitir que otrxs hablen por sí mismxs también. En últimas que, quienes poseen su propio sentido de dignidad son capaces de ayudar a otros a encontrar la suya. Y de esta manera entendemos la salud emocional como un asunto que

dignifica la vida de las personas defensoras de derechos humanos y en este contexto especialmente, de la vida de las mujeres.

## 5.2 El Tesoro De La Segunda Encuesta

Con un cuestionario post de tipo abierto, centrado en los aspectos de transformación y cambio en las protagonistas de la Escuela Política Travesía por la Paz y la Equidad de Género, pero respondido también por algunas personas de las organizaciones participantes, concluye esta parte de la aventura.

Una primera evidencia recogida, es que el total de las personas rechaza las acciones de discriminación y todo tipo de violencias, y se tienen claros cuáles son los mecanismos de respuesta desde una perspectiva de derechos.

Uno de los factores que se identifica como pilar clave para responder ante situaciones de opresión y violencias es la formación. Esta formación pasa siempre por temas como los derechos de las mujeres, la salud emocional, las redes de apoyo, las rutas de atención y otras rutas alternativas construidas por las mismas organizaciones y mujeres. Otro factor lo constituye el apoyo emocional, la escucha y el soporte que puede ser brindado de manera individual o a través de los grupos y redes de mujeres.

Cabe resaltar que las personas participantes trascienden en la mayoría de los casos a un papel activo, de incidencia sobre las situaciones de opresión y violencias contra las mujeres, buscando siempre su transformación.

En algunos casos estas acciones tienen que ver con la exigencia ante instituciones del estado, pero en otras ocasiones, despliegan alternativas propias resaltando el acompañamiento de otras mujeres en estos procesos.

Lo importante allí, es que las mujeres hayan logrado hacerse conscientes y reconocerse como sujetas activas posibles de acompañar y dar orientaciones claras para el acompañamiento y manejo. Que expresen como claves del acompañamiento, la escucha, el diálogo, la orientación, la confianza, la amistad y la motivación. Que mencionen con claridad el conocimiento de las rutas de atención y de los derechos de las mujeres como herramientas claves para el apoyo a otras mujeres. Pero sobre todo, que sientan que ellas cuentan con estas herramientas y que la escuela política ha contribuido o mejorado estas habilidades.

Es importante señalar que la reflexión de las mujeres con relación a su trabajo en la defensa de los DDHH, reitera el compromiso en el ejercicio político que adelantan y son enfáticas en todos los casos argumentando la continuidad del mismo a pesar de la presión o críticas posibles.

Dentro de los logros alcanzados durante el año, resulta importante en primer lugar, que las mujeres reconocen tener un mayor conocimiento sobre temas como los derechos, la normatividad, los tipos de violencias, las políticas por la paz, las acciones de incidencia, el empoderamiento, etc. lo que las hace sentir mayor seguridad y reivindicar su posición como defensoras. En segundo lugar, cambios o afirmaciones, con relación a la forma de ver el mundo,

con mayor sensibilidad, logros en la vida familiar, de pareja o de sus comunidades. La expresión firme de su deseo por ser felices, motivación, fortaleza, positivismo, y percepción de sentirse acompañadas durante este año de escuela política.

Estos cambios en su salud emocional están descritos como efecto de varias acciones emprendidas, como los talleres de autocuidado y piel adentro, la liberación de cargas emocionales, el aprendizaje sobre amar y respetar a todos y todas, no dejarse maltratar, reconocer y defender sus talentos y cualidades. Todo se reconoce como parte de lo abordado en la Escuela, que ha sido un “alimento” para la lucha por la equidad y la defensa de los derechos. También se expresa que se han adquirido metodologías y herramientas psicosociales, lo cual resulta importante para su papel como cuidadoras de otras personas. Por otro lado reconocen también cambios positivos para el trabajo comunitario como mayor empoderamiento, seguridad en el accionar comunitario y participación

Algunos aprendizajes claves pueden ser resumidos en los siguientes aspectos:

- a Es importante reconocer la indiferencia que existe frente a las necesidades emocionales de las mujeres defensoras de Derechos Humanos y el descuido de este aspecto en las diferentes intervenciones, programas y proyectos.
- b Es clave reiterar que el comprender las problemáticas en salud emocional de las mujeres implica entender que hay particularidades asociadas al contexto

social y político caracterizado por el patriarcado, que atraviesa el modo en que las mujeres estamos y vivimos dentro de esta sociedad.

- c Es necesario entender que la búsqueda de opciones y alternativas para la intervención deben recoger los trazos y las formas particulares en que las mujeres comprendemos y experimentamos las realidades, con metodologías cercanas a estas maneras de entender el mundo, que reconozcan la complejidad de lo que acontece, así como la transformación y el cambio permanente.
- d Es necesario pensar en los procesos de acompañamiento y formación política en la infancia. Especialmente a las niñas y adolescentes con las que sería importante lograr cambiar la forma en como el patriarcado ejerce daños, opresiones y violencias desde tempranas edades, previniendo estos aspectos y promoviendo una vida feliz y digna para ellas.
- e Siempre será clave reconocer el grave y particular daño ocasionado en la salud emocional de las mujeres por las violencias de género en sus múltiples manifestaciones.
- f Finalmente invitar a resignificar la salud emocional de las mujeres, más allá de la ausencia de enfermedad mental, o de la patología mental reducida a síntomas que tienen que ser medidos y que intentan desaparecerse desde afuera, con tratamientos o medicando a las personas, sobre todo a las mujeres,

para apaciguarlas. La invitación es a seguir viendo en esta salud mental, la capacidad de reconocer a las mujeres como sujetas políticas y de derechos y a resaltar y promover su capacidad resiliente y transformadora.

### 5.3 Las Pistas Para Nuevas Travesías

Es importante describir algunas líneas propuestas para tener en cuenta en proyectos o programas futuros, con el ánimo de que no pasen desapercibidas o sean dejadas de lado en procesos de intervención con defensores y defensoras. Estas recomendaciones serían las siguientes:

- 1 Estrategias que le den continuidad o que creen acciones específicas para abordar de manera individual o en redes de apoyo la salud emocional de las defensoras, con metodologías vivenciales y participativas, que comprendan el asunto de la vitalidad emocional como un asunto político, desde el abordaje de los efectos del sistema patriarcal y capitalista sobre la salud de las mujeres, desde el cuerpo como territorio y su reconocimiento como ciudadanas plenas.
- 2 Continuidad en el trabajo sobre la sororidad y las relaciones entre mujeres y organizaciones, para el mejoramiento de las construcciones sociales que se realizan a través del trabajo con y para las mujeres.
- 3 Énfasis en el abordaje y construcción de estrategias desde el enfoque interseccional, que incluya no solo el tema de género, sino el cruce con temas como la

raza, la clase y la orientación e identidad sexuales, como experiencias que pueden constituir opresiones y privilegios y deben ser tenidas en cuenta en la formación de la escuela. Se reconocen aprendizajes con relación a la diversidad y la importancia de desarrollarse como seres humanos en completa libertad y dignidad.

- 4 Inclusión de acciones encaminadas a abordar la vida familiar, de pareja, de convivencia o de noviazgo, tendiendo como marco para su comprensión la perspectiva de equidad de género feminista.
- 5 Aprendizajes con relación al fortalecimiento de las relaciones comunitarias y de la perspectiva feminista dentro de las organizaciones para la defensa de los derechos humanos, la importancia de la unidad, de la resignificación del poder, del valor del territorio.
- 6 Continuidad en la lucha por cambiar aspectos de la vida social y política referidos al machismo hegemónico, las violencias, la desigualdad de género, entre otros, profundizando el camino de la creatividad, dando énfasis a los lenguajes artísticos y lúdico - recreativos para seguir expresando las emergencias de otros mundos, otras relaciones y otros sujetos a través de los activismos.
- 7 La necesidad de enfatizar en las acciones colectivas y de movilización social, diseñadas desde la Escuela o participando en las movilizaciones del movimiento feminista y otros movimientos de la región.

- 8 Todo lo anterior, desde estrategias como los grupos de apoyo psicosocial y espacios de autocuidado.
- 9 La réplica de la Escuela Política dentro de las comunidades y organizaciones barriales, la formación en equidad de género a través de una Escuela Política feminista para niños niñas y jóvenes.
- 10 La ampliación de la formación de Escuela a diplomado o incluso carreras de pre y post grado.

Para la tripulación de esta Travesía la experiencia también se constituyó en un espacio profundo, intenso, de aprendizajes y retos en las múltiples dimensiones vitales de cada una.

Desde la gratitud por el crecimiento personal y profesional que permitió esta experiencia, también quedan tensiones y preguntas acerca de cómo realizar procesos que sean cuidadosos con nosotras mismas, cómo ir aproximándonos a un activismo sostenible, que nos llene también de vitalidad, energía y alegrías.

Cómo compaginar las exigencias de las organizaciones financiadoras con sus metas e indicadores con experiencias serenas, colectivas, participativas y gozosas. Cómo, permitiendo la realización de procesos hermosos, sanadores y significativos para tantas personas, no quedar exhaustas, enfermas y tristes. Cómo, en fin, lograr gozar, crecer y sanar también “piel adentro”.

