



Autoreconocimiento en clave interseccional

SALUD EMOCIONAL PERSONAL

ESTRATEGIA DE AUTONOMÍA Y SOSTENIBILIDAD PARA LA INCIDENCIA POLÍTICA



ESTRATEGIA DE AUTONOMÍA Y SOSTENIBILIDAD PARA LA INCIDENCIA POLÍTICA

Nuestro ADN es colectivo: nos impulsa a buscar herramientas que fortalezcan la incidencia política y la participación de las mujeres en la toma de decisiones que transforman sus realidades. Para nosotras incidir y participar van de la mano puesto que nos permiten proponer, argumentar y definir el rumbo colectivo de la vida. Este Cartilla ABC no es un documento acabado, ni tampoco pretende ser la única posibilidad de generar conocimiento, es un documento abierto que puede ser intervenido a partir de la experiencia de cada quien para que lo imprima con su propia historia. Es una apuesta metodológica al desarrollo de los contenidos trabajados en la Escuela Política feminista Travesía por la Paz, lo que implica llevar a la práctica los saberes, conocimientos y las metodologías adquiridas durante cinco años de experiencia en los que hemos caminado con la pedagogía de la triple espiral. Esperamos que con ello las mujeres y sus organizaciones potencien la politización, en clave del feminismo comunitario, del cuidado consigo mismas y del territorio de manera sostenible.

¡Bienvenidas a esta nueva travesía!

Créditos:

Corporación para el Desarrollo Regional CDR, Forum Civ, Centro Sueco de Ong's para el Desarrollo y Solidaridad Práctica.

*Proyecto Vivir en Paz Desde la Co-Inspiración Comunitaria.
Santiago de Cali 2020-2022.*

Teresa Allendes. Responsable de proyectos para África y América latina

Martha Viviana Burbano. Directora CDR

María Eugenia Betancur Pulgarín. Coordinadora General del Proyecto

Catalina Galeano Cabrera. Responsable Sociopolítica// Coordinadora de la Estrategia

Daniela Mora Osorno Responsable Psicosocial

Catalina del Mar Garrido Responsable Pedagógica // Revisión integral de textos

Karina Sandoval: Corrección de estilo

Realización de la Cartilla, Autoreconocimiento en clave interseccional: Daniela Mora Osorno

Diagramación y Diseño

Equipo de comunicaciones: Angélica Gardezabal, Nihel Gissel Sánchez, Camilo Melo

INICIANDO LA TRAVESÍA

La estrategia metodológica que aquí consolidamos es el fruto del trabajo de muchas mujeres que han participado en cada proceso desarrollado en el Proyecto vivir en paz desde la co-inspiración comunitaria. Convencidas que toda acción guarda en sí misma un ejercicio pedagógico, logramos una articulación de saberes que abre la posibilidad de multiplicar y replicar la Escuela Política y el conjunto de apuestas del Proyecto en los territorios.

Los ABC parte de la estrategia son cartillas a manera de **GUÍA-CUESTIONARIO** que buscan comprender los saberes, experiencias y metodologías construidas en relación a diversos temas. La información que estos materiales contienen es una compilación de conceptos y herramientas de varios autores y autoras con el propósito de fortalecer la formación de personas y organizaciones interesadas en **REPLICAR o CONSTRUIR** Escuelas Políticas Feministas en Cali.

Están dirigidas a todas las personas, profesionales, sabedoras, autodidactas e investigadoras o quien quiera comprender y conocer un poco sobre los diversos temas que propone la estrategia a manera de sugerencia. Nuestra intención es que a través de la compilación y revisión de material sobre la educación popular co-inspiremos nuevos saberes y formas de transformar, además nos pueden dar pistas para facilitar y compartir conocimientos a personas y organizaciones con voluntad para el aprendizaje y la incidencia.

Agradecimientos:

A todas ellas, las escuelantes, que han compartido con nosotras miedos, alegrías, tristezas y resistencias durante estos años, nuestro más profundo agradecimiento y admiración. Así mismo, agradecemos a **FORUM CIV** y a **SOLIDARIDAD PRÁCTICA** por su apoyo constante, por seguir creyendo en nosotras y en este sueño de construir un mundo libre y seguro, pensado desde los colores vivos de la vida digna y la alegría y no desde el gris de la muerte y las tristezas. De la misma manera, merece una gratitud inmensa nuestra casa, la **CORPORACIÓN PARA EL DESARROLLO REGIONAL (CDR)** por la paciencia, por arropar este proceso y por seguir persistiendo en la consolidación de los derechos humanos con perspectiva de género en la región y en toda Colombia. Por último, nos damos cariñitos como equipo, agradeciendo a la vida estas ganas indómitas de soñar, de transformar y volar entregando nuestro trabajo mancomunado a las mujeres y a las niñas que habitan nuestra casa: la casa grande del feminismo.



A*B*C >> SALUD EMOCIONAL (LO PERSONAL)

Apostarle a la salud emocional desde lo personal implica hacer énfasis en la comprensión de la imbricación de los diversos sistemas de opresión: el capitalismo, el racismo y el patriarcado como fuentes de la tristeza de las mujeres y del menoscabo de su afirmación como sujetos libres. Se hace necesario reconocer los procesos y dispositivos que participan en el control y el sometimiento de las mujeres y su territorio como estrategias de poder sobre sus cuerpos y sus vidas en la cotidianidad. Partiendo de la pedagogía de la pregunta, nos cuestionamos sobre la propia vida y la realidad, incluyendo en especial lo privado, lo íntimo, lo subjetivo, lo afectivo y lo corporal, para permitir el reconocimiento del carácter dialógico con las otras personas. Esta perspectiva feminista, les da forma y sentido político a cuestiones como la autoestima, el desarrollo personal, la autonomía, el cuidado de sí mismas y la autodeterminación de las mujeres, invitándonos a desplegar estrategias para asumir la realidad en este sistema, pero también haciéndonos conscientes de nuestras necesidades para hacernos cargo de ellas, sin postergarlas. Lo anterior nos lleva a desarrollar autoconfianza y a construir un proyecto de vida personal asentado sobre bases de solidaridad mutua y de conductas activas de autocuidado.

Cartilla:

AUTORECONOCIMIENTO EN CLAVE INTERSECCIONAL

Esta cartilla tiene como objetivo ser una guía para iniciar un camino extenso en el AUTORECONOCIMIENTO y el apoyo en los procesos de mujeres y personas que desean acercarse a su ser, sin mandatos externos, dejando atrás estereotipos y limitaciones patriarcales y coloniales. Para iniciar es importante reconocer e identificar cómo nos atraviesa y afecta el sistema capitalista, patriarcal y colonial, a través de sus violencias, exclusiones y opresiones. Es por esto que, consideramos fundamental para hablar de violencias, construcción de identidad y autoreconocimiento, el abordaje abordar desde una mirada interseccional, que nos permita comprender que, a pesar de estar inmersasxs en un mismo sistema, no todas las personas sufrimos las mismas opresiones, y que estas pueden agudizarse y variar según el género, las creencias, el color de piel, clase social, territorio, orientación sexual, diversidades en la capacidad física y cognitiva, entre otras características. Antes de comenzar te recordamos tener muy presente lo siguiente:

Esta cartilla tiene como objetivo ser guía y apoyo para nuestro propio proceso, y el acompañamiento a otros seres que desean caminar en su autoreconocimiento, sanación y cuidado de su salud emocional, y sirviendo de base para REPLICAR o CONSTRUIR Escuelas políticas feministas en Cali.

De antemano agradecemos tu generoso compartir.



Autoreconocimiento en clave interseccional



**FORMACIÓN PARA
FORMADORAS**
ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD



PALABRAS Y CONCEPTOS CLAVE

Autoestima:

Para definir este concepto y retomando las propuestas de Marcela Lagarde, se debe partir de una crítica deconstructiva, donde las construcciones sociales, políticas y colectivas no pueden estar por encima de la realización personal, que reconoce el impacto del sistema patriarcal en las percepciones que tenemos de nosotrxs mismxs y la relación que establecemos con nuestro cuerpo, el territorio y los seres que nos rodean. La conciencia de la autoestima conduce a que cada mujer visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencie y las comparta en procesos pedagógicos con otras mujeres, pero también que tome decisiones y construya rutas para su sanación.

Interseccionalidad:

Desde la comprensión de Crenshaw Williams, la interseccionalidad es comprendida como aquellas opresiones que sufre cada mujer o los privilegios con los que goza a partir de su pertenencia a múltiples categorías sociales, por ejemplo: nociones de raza, clase social, territorio, género, edad, creencia, entre otras. Es por esto que, se considera indispensable una mirada interseccional para el análisis y la defensa de los derechos de las mujeres, desde una mirada feminista, principalmente desde el feminismo negro e indígena.

Afrofeminismo:

El afrofeminismo es otra forma de nombrar el feminismo negro, una corriente dentro del movimiento feminista, Ana Medrano expresa que este tipo de feminismo se diferencia de otros movimientos por los intereses de sus integrantes, puesto que éstas son mujeres que sufrieron doble discriminación, por el hecho de ser mujeres y negras, y su lucha va en contra de la opresión clasista, racista y sexista.

Cuerpo:

Comprender el cuerpo parte de la visión de este como territorio, un territorio de disputa, lucha, soberanía, imperfección, constante cambio y transformación. Históricamente el cuerpo de las mujeres ha sido visto como un objeto, un premio para el patriarcado, generando innumerables violencias que marcan nuestra autopercepción y la idea que tenemos de nosotras mismas. El cuerpo puede entenderse entonces como aquel lugar donde convergemos y nos construimos, donde nos definimos y luchamos, donde nos identificamos y nos diferenciamos, y finalmente como un territorio de soberanía e imperfección. Sexualidad: es considerada como parte del campo político, como un espacio para la resistencia, la lucha y la emergencia de prácticas emancipatorias y contra hegemónicas, donde las mujeres tienen voz y ello deriva en el empoderamiento personal y social. Es aquello que atraviesa la vida de todos los seres sintientes y que permite la relación con el cuerpo, con el disfrute y el placer y el reconocimiento del otrx. Asimismo, se considera que es uno de los mecanismos a través de los cuales el patriarcado ha sido mantenido y reforzado, aunque también como un espacio desde donde enfrentar y resistir dicha opresión.

Estereotipo:

Es una idea generalizada que impone el sistema patriarcal, capitalista, colonial y represivo, de cómo es o debe ser una persona. Es una falsa idea que pretende aplicar a “todos” los seres una igualdad, un estándar al que hay que llegar, y que alejarse de esto estamos yendo en contra de lo que “está bien”.

Mandatos:

Comprender el concepto de mandatos lleva a repensar la vida misma, reconociendo los procesos de socialización y aprendizaje en los

que se asumen posturas impuestas que en ocasiones van en contravía del desarrollo libre de cada ser, y que buscan una homogeneización y limitan la posibilidad de decidir. Existen diferentes tipos de mandatos impuestos sobre los cuerpos y los seres, por sistemas como el patriarcado o el capitalismo que condicionan una manera de sentir, pensar y actuar, en el sentido propuesto por Lagarde: imponen una manera de vivir en sintonía o asintonía con los valores hegemónicos de realización personal impuestos por esta sociedad.

Autoreconocimiento:

Podemos contemplar este término como la posibilidad de explorar y acercarnos a las diferentes expresiones de nuestro ser, partiendo de la identificación del impacto que genera el sistema capitalista y patriarcal en nuestra propia construcción. Alejándose de una perspectiva individualista que deja la responsabilidad en los seres, y aborda las opresiones, violencias y desigualdades como parte fundamental de nuestras autopercepciones.

Compasión:

Históricamente el término compasión ha sido contemplado desde una mirada cercana a la superioridad, a un lugar de poder sobre otro. Sin embargo, desde una comprensión feminista, comunitaria e integral, entendemos la compasión como una actitud empática y que demuestra el interés hacia el sufrimiento de las demás personas con la intención de acompañar y aportar al alivio y liberación. Es una actitud alejada de la lástima y que invita a la acción colectiva e individual en pro de la tranquilidad y la felicidad.

? PREGUNTAS PILARES

¿Qué aspectos son fundamentales para favorecer los procesos de autorreconocimiento desde la interseccionalidad?

Es muy importante participar en procesos reflexivos que parten desde la diferencia, puesto que permite entender cómo algunas categorías relativas propias de cada ser, como el color de la piel, la clase, el origen étnico, el género, la orientación sexual, son reconocidas por quienes concentran el poder como elementos para la opresión y las violencias, permeando y moldeando en algunos casos la percepción que se tiene de sí mismx alejada de la realidad, y las maneras de construir relaciones.

Así mismo, la interseccionalidad nos permite analizar cómo los problemas individuales generalmente son un reflejo de los temas sociales profundos, el conocer cómo el contexto nos afecta nos permite llegar al autoconocimiento, ahondar en nuestra historia personal y colectiva es fundamental para el fortalecimiento de la autoestima y la salud emocional, en tanto se logra liberar de mandatos impuestos y contactarse con el verdadero yo, o la esencia. Esto a su vez, demanda una escucha activa, empatía y compasión hacia el otrx y hacia sí mismx, dando lugar a las características individuales y la posibilidad de verse como igual y diferente del otrx.

¿Cuál es la función del autoreconocimiento en la salud emocional?

Reconociendo el impacto del sistema patriarcal, colonial y capitalista sobre la salud emocional principalmente de las mujeres, el autoreconocimiento se hace fundamental como proceso de resistencia, autocuidado y sanación. El autoreconocimiento permite acercarse al ¿quién soy yo?

pero no sólo desde la idea individual, sino también desde lo colectivo e histórico, llevándonos a reflexionar, sanar y transformarnos. Caminar hacia adentro, permitirse vivir en una espiral constante que nos lleva a revisarnos y reconocernos de manera frecuente, se hace fundamental en la posibilidad de conectarnos con la felicidad, la tranquilidad, la vitalidad, la creatividad, LA SALUD EMOCIONAL, nos invita a reconocernos en nuestras posibilidades, fortalezas, heridas, limitaciones, aprendizajes, mandatos y sueños, y rescatar quienes somos en tanto nuestro linaje, nuestras particularidades y apuestas de vida.

Así mismo, en la vía de la sanación y de la salud emocional como proceso, la mayor victoria sobre el sistema será lograr una vida propia, reconociendo nuestro linaje, las heridas, los mandatos, y así sanando nuestro ser, para poder tomar buenas decisiones a nivel emocional y por tanto político. Parafraseando a Marcela Lagarde: “...de acuerdo con la tesis feminista lo personal es político. La dimensión no es el mundo sino la vida de cada mujer ubicada en el mundo...”.

¿Cómo el autoreconocimiento y la interseccionalidad nos ayuda a identificar el impacto que genera el sistema capitalista, patriarcal y colonial en nuestra propia construcción?

El poder comprenderse desde la interseccionalidad nos permite reconocer las violencias sistemáticas de las que por años hemos sido víctimas las mujeres y cómo desde el patriarcado se sostienen esas violencias, haciendo uso de categorías sociales que nos imponen mandatos de clase, de estándar de belleza, de comportamiento y hasta de sentires.

También nos permite darnos cuenta si ha habido un feminismo hegemónico, que no toma en cuenta los aspectos que pueden hacer más vulnerables a otras mujeres o a nosotras mismas, y desde allí podemos ser empáticas, proponer partiendo desde la equidad y el respeto por la diferencia y pensando los procesos emocionales desde la individualidad hacia la colectividad, reconociendo a su vez, cómo pueden aportar a los procesos comunitarios, organizativos, y de luchas comunes contra el patriarcado y un sistema económico voraz.

Comprender las disputas históricas, las luchas de las mujeres y las diversidades en clave interseccional, nos lleva a comprendernos y autoreconocernos, dándonos permiso de existir libremente, de reconocer nuestros logros, desafíos, nuestros sueños, nuestra historia, nuestros cuerpos, dándonos la posibilidad de sentir de manera genuina y reconocernos como parte de un sistema, pero resistiendo a las demandas de este último que nos coartan, limitan y violentan, favoreciendo a su vez navegar sobre procesos que atraviesan nuestra salud emocional y mental, y construir herramientas para defender nuestro ser y el de nuestroxs compañerxs.



INSPIRACIONES Y REFERENCIAS

Círculo de sanación - “vivir en paz desde la co-inspiración comunitaria”: Desde el año 2021 se ha construido un espacio de sanación colectiva que invita a las mujeres a acercarse a sí mismas desde una mirada feminista, compasiva y transformadora. El círculo de sanación tiene una apuesta por el autoreconocimiento no sólo desde las heridas y el sufrimiento, sino desde las potencias y los sueños

como estrategia para sanar y empoderarse, aportando a la salud emocional de las mujeres como estrategia para resistir al patriarcado y cuidar del territorio, cuerpo y entorno.

Píldora conceptual “Escuela política travesías por la paz y la equidad de género”

<http://corporacionparaeldesarrolloregional.org/wp-content/uploads/2019/09/folleto-sesion-3-2.pdf>

Video: Adriana Guzmán. El patriarcado. https://www.youtube.com/watch?v=bJ7WnZXi_Lk

Película Amelie: Retomando el guión de esta película, se puede aprovechar como recurso e inspiración la descripción de aquellos pequeños detalles sobre los gustos, deseos, pensamientos y recuerdos de la protagonista, acercándonos a una comprensión del autoreconocimiento desde lo sutil y cotidiano, para luego ser llevado al espacio relacional y político.



RELACIONES

Feminismos:

Para hablar de feminismos, así, en plural, es indispensable reconocernos desde la interseccionalidad, desde la posibilidad de ser únicas pero con características que nos unen con otras mujeres, que nos entretujan y nos llevan a juntarnos en muchas ocasiones por reconocer las violencias que sufrimos algunas pocas, o muchas.

Sino se trabaja en la interseccionalidad los feminismos carecen de eficacia, el reconocimiento hacia las mujeres negras, indígenas, campesinas, jóvenes, mayores, empobrecidas, trans, diversas, con diversidades funcionales, con discapacidades cognitivas, entre otras, se vuelve un velo para seguir promoviendo la idea de igualdad que segrega y excluye las historias de quienes por años han sido olvidadas. Asimismo, este reconocimiento nos lleva a entrecruzar las violencias que hemos vivido, reconocernos en este territorio- cuerpo y territorio geográfico es un primer paso para las relaciones sororas que propenden la transformación, la inclusión, la equidad y la defensa de los derechos, que como resultado nos orientan a un bienestar colectivo y a una salud emocional individual.

Paz

Para hablar de paz es necesario ir pieladentro, adentrarse en el mundo interno y darse la posibilidad de navegar en aquello que a veces no queremos reconocer. Auto-reconocernos como únicas y diferentes, y a la vez como iguales y parte de un todo se hace indispensable en la comprensión del otro sentir compasión y empatía. La interseccionalidad nos permite identificar aquellas características que atraviesan a las personas y comunidades, reconocer sus necesidades específicas, crear planes de acción que se ajusten a sus construcciones, pero primordialmente, pensarse la existencia de un otro desde el respeto por su vida, sus derechos y sus maneras.

Vivimos en un país en el que la diversidad es la mayor riqueza, pero en muchas ocasiones también la principal dificultad para la construcción de paz, es por esto que darle la cara al sistema patriarcal, capitalista y colonial con una idea del sí mismo interseccional es un acto de rebeldía y resistencia, es

un paso fundamental para crear espacios de diálogo, co-construcción y reflexión desde lo que cada ser considera su propio sentido de vida y apuesta política.

Incidencia política

Como se reconoce desde el principio de esta cartilla, el autoreconocimiento desde la posibilidad de aceptar y hacer la diferencia parte fundamental del sí mismx, favorece los procesos de identificación y organización en pro de la defensa de los derechos y la lucha social y política por el reconocimiento de las comunidades.

En la medida en que nosotras las mujeres reconocemos las heridas y violencias que el patriarcado ha dejado en nosotras, somos capaces de juntarnos, construir relaciones sororas y compasivas, y proponer espacios de denuncia, reconocimiento, lucha, sanación y contención.

Defensa de la vida

Como se propone en las relaciones ya revisadas, el autoreconocimiento es el punto de partida que nos permite reflexionar acerca de nuestro lugar en el mundo y en ocasiones el sentido que puede tener la vida para cada una. Partir de la interseccional para mirar hacia adentro, nos lleva a reconocernos como seres individuales, pero nos invita también a la juntanza y la lucha colectiva, pues nos posibilita vernos en otra igual a mí, reconocer las violencias y vulneraciones que me atraviesan y que impactan a quienes me rodean al compartir características en común.

Juntanza y poder

Pensarse desde lo individual hacia lo colectivo nos ubica en una comprensión del ser como parte de un gran todo, nos ubica en una mirada que nos invita a identificar mis propias heridas y opresiones como un impulso para la juntanza, para la unión y la lucha contra aquellos que oprimen y violentan. Reconocerse con las propias expresiones, comprensiones, sentires, historias y heridas, nos permite empoderarnos y convertirnos en nuestra propia motivación, nos lleva a ser capaz de transformar aquello que no nos pertenece o se instauró desde el dolor, y fortalecer aquello que nos enorgullece, nos reta y nos acerca a la felicidad.

Cuidado del territorio

Pensar el cuidado del territorio parte de la comprensión que cada unx tiene de este. Nosotras reconocemos nuestro cuerpo como territorio, pero también el lugar dónde habitamos, nuestro entorno-naturaleza y todo aquello que lo habita. Partiendo de esto, al reconocermé como parte de un gran todo, como movilizadora y creadora, como agente de transformación y cuidado, me reconozco como responsable de mí propio cuidado, de mis posibilidades para sanarme, pero también de influir en todo lo que me rodea, de hacerme responsable de mis decisiones, ausencias, heridas, palabras, sentires, y acciones que afectan la tierra, el agua, el aire, los seres, el todo.

Para caminar hacia el autoreconocimiento o acompañar a otrxs a hacerlo, es fundamental atravesar algunos cuestionamientos y dar una mirada a lo más profundo de nuestro ser (cuerpo, mente, espíritu/alma, sentir, legado, entre otros), reconociendo nuestra historia y todo aquello que nos atraviesa e influye en cómo nos percibimos y nos paramos ante el mundo. Las mujeres históricamente hemos sido colonizadas, desde nuestros cuerpos cómo territorio, hasta nuestro entorno-territorio, ubicandonos desde la culpa, la insuficiencia, la crítica, la discriminación y rechazo por la diferencia, y generando



Metodologías

maneras de relacionarnos con nosotras mismas alejadas del sentir y encasilladas en el deber ser, deber tener o el parecer.

Esto nos invita a entretrejer nuestras características, reconocer las diferentes situaciones que nos atraviesan y los mandatos y heridas que el patriarcado ha instaurado en nuestros seres y cuerpos, y hacer de ellas una herramienta para la lucha, el amor hacia nosotras, y la juntanza.

Se propone partir de una revisión pieladentro orientada por algunas preguntas, por ejemplo:

¿De dónde vengo? / ¿Quién es mi familia? / ¿qué aprendizajes o creencias replico de mi familia? / ¿cómo me han dicho que debo comportarme o sentir? / ¿Cómo es la relación con mi cuerpo? ¿Qué características de mi cuerpo valoro y con cuales no me siento comodx? / ¿Qué mandatos identifico que afectan la manera en cómo me percibo a mi misma? / ¿cuales son mis sueños? ¿mis decisiones y acciones actuales me hacen sentir tranquilx y feliz?

Después de reconocer mandatos y estereotipos interiorizados y asumidos desde nuestra construcción de identidad en este sistema, y valorar la propia esencia, sentires e historias, debemos hacer un proceso de decantación o deconstrucción, siendo compasivas con nosotras, pero también haciendo consciencia de aquellos descubrimientos que reconocemos como ajenos, esas frases que rondan en nuestra cabeza y fueron aprendidas sobre cómo debemos actuar, ideas de nuestros cuerpos que parten de un ideal de belleza en que muchas veces se critica lo natural y se exaltan estándares que incluso ponen en riesgo la vida.

Se hace necesario caminar en la posibilidad de identificar un sistema un poco más general que nos cobija, aquel grupo en el que estamos inmersas y con quienes compartimos características y generalmente, violencias y opresiones. Nos invita a juntarnos para crear estrategias que defiendan los derechos, pero también volver hacia cada una, ver hacia adentro para sanar de manera individual.

Para cerrar espacios que nos orienten al reconocimiento, se hace indispensable generar un momento para sanar, liberar o tramitar todo aquello que identificamos, pero también para reafirmarnos desde la individualidad y posibilidad de vernos en otrxs. La interseccionalidad nos enmarca el camino para juntarnos y hermanarnos, para encontrar rutas, redes de apoyo y posibles respuestas para derrotar las violencias y opresiones que este sistema nos ha impuesto.



Simulacros

Sabiendo que es necesario fomentar actividades prácticas que permitan redirigir la mirada hacia sí mismx, se plantean las dos siguientes dinámicas.

Propósito:

Con el fin de corresponder y responder a la constante búsqueda de identidad (Autoconocimiento) y reconocimiento propio se propone hacer una indagación y recopilación de datos, eventos, logros que hayan sido relevantes en el camino de mi vida, para ser y estar donde estoy hoy, que pueda ser usado, en la construcción de un relato.

Autobiografía:

Para iniciar, busca papel y lapicero, un espacio cómodo y seguro en el que nos podamos dar permiso para sentir y reconectarnos con quienes somos.

Paso a paso:

- Escribir como si me presentara a otros, es decir en primera persona.
- Seleccionar las vivencias que se quieren contar: puedo hacer un revisión de la historia antes de mí (ancestros y ancestas, territorios, creencias), o hablar únicamente de mis recuerdos y construcciones. Aunque no siempre se narra en orden cronológico, se sugiere que en este caso se haga para conectarse con la transformación y los procesos vividos a través de los años.
- Usa el lenguaje con que te sientas cómodo, reconoce las palabras o expresiones con las que conectas o te identificas, y déjate fluir.
- No olvides reconocer y traer a tu historia a aquellas personas o espacios importantes en tu caminar de vida, hacen parte fundamental de las reflexiones que te han traído hasta aquí. Intenta escribir lo que va surgiendo, reconociendo las emociones, ideas, recuerdos, sentimientos, etc.
- Después de la escritura autobiográfica te invitamos a leer con las gafas violetas puestas, reconociendo todas aquellas situaciones que identificaste que se ven atravesadas por tu características individuales, por los mandatos y estereotipos patriarcales, y por la relaciones tejidas a partir de los supuestos que nos asignan por género, color de piel, edad, clase socioeconómica, profesión, etc.

Nota: Recuerda que somos nuestro territorio, nuestra piel, nuestra familia, somos nuestrxs amigos, nuestro quehacer, nuestras pasiones. Recuerda que somos todo lo bonito que recordamos pero también el dolor y las heridas, los recuerdos borrosos, las ausencias y desilusiones. Somos más de lo que el sistema patriarcal, capitalista y colonial nos quiere hacer creer.

Por último, si te animas, te invitamos a enlistar todos aquellos mandatos, estereotipos, exclusiones, heridas y límites que identificaste, y acompañándote de lo que para ti tiene sentido, permítete liberarlo por medio de un acto simbólico, por ejemplo: romperlo, quemarlo, leerlo en vos alta reafirmado que no te pertenece, etc.

Autorretrato

Antes de partir en este viaje, es necesario deconstruir la idea del autorretrato, desligándose de la dimensión física o corporal exclusivamente, para reconocer que somos un todo que se expresa de diversas maneras, y que nuestro cuerpo físico también comunica nuestros sentires, pensamientos, heridas, entre otras. Asimismo, te invitamos a reconectar con la capacidad de crear y representar, no necesitas ser una persona dibujante, pintora, diseñadora, u otras para comunicar lo que sientes, para resaltar lo que eres, para expresar cómo te ves a ti mismx.

Te invito a usar un espejo que te ayude a reconocerte mejor y para ahondar en las historias que tu cuerpo tiene por contar.

Paso a paso:

- Alista una hoja de papel, cartulina, lienzo. Además, busca colores, marcadores, lapiceros, pinturas, crayolas, o cualquier elemento que sirva para pintar o rayar.
- Con el espejo frente a ti, toma un tiempo para mirarte, detallando cada rasgo, marca, expresión, o elemento que te llame la atención.

- Ahora es momento de crear. Plasma lo que observas, no te encasilles en las ideas sobre cómo dibujar una cara, intenta representar lo que observas, conectarte con las emociones o sensaciones que te generan los colores, la fuerza con la que apoyas sobre el papel, las formas, líneas, etc.
- Como parte de la importancia de la interseccionalidad en el autoreconocimiento, te invito a que escribas o uses símbolos que permitan identificar aquellos mandatos, estándares, violencias, opresiones o exclusiones que trajo el patriarcado a tu vida.
- Ahora, es momento de resaltarnos, darnos un poquito de amor y valorar lo caminado y lo logrado. Para esto, te invito a escribir o simbolizar todos los logros, recuerdos, aprendizajes y herencias, sueños, claridades, sentires, o cualquier elemento que haga parte de tu transformación en búsqueda de la coherencia y la felicidad.
- Para finalizar, podemos crear una estrategia que nos permita de manera simbólica tramitar para sanar, exteriorizar o liberar aquellas situaciones que nos atraviesan y no queremos tener más. Puede ser por medio de la escritura, la verbalización, el movimiento, etc.



HERRAMIENTAS

COBO, R. (2015). El cuerpo de las mujeres y la sobrecarga de sexualidad. Investigaciones Feministas. ISSN: 2171-6080. Vol. 6 7-19. Tomado de: http://dx.doi.org/10.5209/rev_INFE.2015.v6.51376

Crenshaw Williams, K. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. Traducción: Cartografiando los márgenes Interseccionalidad, políticas identitarias, y violencia contra las mujeres de color

Desviat, M. (2008). El cuerpo como campo de batalla. Reseña Revista Atopos. Tomado de: http://www.atopos.es/pdf_08/editorial.pdf

Kimberlé Williams Crenshaw Originalmente publicado como: Crenshaw, Kimberlé W. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. Stanford Law Review, 43 (6), pp. 1.

Lagarde y de los ríos, M. (2000). Autoestima y Género (Por 2000, Marcela Lagarde y de los Ríos) Cuadernos Inacabados 39, Claves feministas para la autoestima de las mujeres.

Maldonado, Tere (2016). El cuerpo de las mujeres como campo de batalla. Tomado de: <https://www.diagonalperiodico.net/libertades/31564-cuerpo-mujeres-como-campo-batalla.html>

Medrano, A. (2019). Afrofeminismo: el feminismo en el movimiento por los derechos civiles en Estados Unidos. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/43300/TFG_Medrano.pdf?sequence=1

Muñiz, E. (2014). Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. Revista Sociedade e Estado - Volume 29 Número 2. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/292618464_Pensar_el_cuerpo_de_las_mujeres_Cuerpo_belleza_y_feminidad_Una_necesaria_mirada_feminista

Vargas, V (2007) Foro Social Mundial Social-Nairobi.



FORMACIÓN PARA FORMADORAS

ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD



VIVIR EN PAZ desde la
CO-INSPIRACIÓN
COMUNITARIA



Solidaridad Práctica
- por un mundo sostenible y solidario



UNICATÓLICA
FUNDACION UNIVERSITARIA CATOLICA
LUMEN GENTIIUM



Corporación Para El
DESARROLLO
Regional