

# Autoprotección física y cuidado Colectivo

**Derechos humanos con Perspectiva y enfoque de género**

ESTRATEGIA DE AUTONOMÍA Y SOSTENIBILIDAD PARA LA INSIDENCIA POLÍTICA



VIVIR EN PAZ desde la  
**CO-INSPIRACIÓN  
COMUNITARIA**



**Solidaridad Práctica**  
*- por un mundo sostenible y solidario*



Corporación Para El  
**DESARROLLO  
Regional**



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

**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 de formación para formadoras

**Daniela Mora Osorno** Responsable Psicosocial

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

**Karina Sandoval:** Corrección de estilo

**Realización de la Cartilla, Autoprotección física y cuidado colectivo: Gabriela Camacho Reina**

**Diagramación y Diseño**

Equipo de comunicaciones: Angélica Gardeazabal, 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 >> DERECHOS HUMANOS CON ENFOQUE DE GÉNERO**

El objetivo central de este eje es promover iniciativas organizativas y territoriales que le apunten al fortalecimiento, el bienestar y el cuidado de las mujeres y las niñas desde la comprensión y el respeto por sus Derechos Humanos. Para ello es importante analizar cómo las violencias afectan su vida y limitan su felicidad, con la intención de contribuir a la construcción de la paz con una perspectiva local y de género que profundice la democracia.

La memoria colectiva y la memoria histórica son dos asuntos fundamentales de este eje: en ellos encontramos, por un lado, las prácticas de cuidado y de resistencia que despliegan las mujeres cuando construyen comunidad y ciudad; por otro, las violencias contra las mujeres bajo diversas modalidades en un contexto de conflicto social, político y armado que se vive en el campo, pero también en las ciudades.

Este ABC apunta, por tanto, a identificar las injusticias sistemáticas y las desigualdades sociales que tienen una base multidimensional, en la que confluyen el ámbito personal, las experiencias cotidianas de las mujeres en el espacio doméstico, sus roles reproductivos, así como su presencia activa en la vida política y organizacional.

### **Cartilla:**

## **AUTOPROTECCIÓN FÍSICA Y CUIDADO COLECTIVO**

Este ABC como herramienta pedagógica, tiene el objetivo de compartir a comunidades y organizaciones, nociones básicas sobre la **AUTOPROTECCIÓN FÍSICA Y CUIDADO COLECTIVO** que puedan ser aplicadas a escenarios de organización social y de incidencia política, que permitan su fortalecimiento y la capacidad de consolidación de la democracia participativa, como un ejercicio que, además, permite la construcción de paz en la región.

# AUTOPROTECCIÓN FÍSICA Y CUIDADO COLECTIVO



## PALABRAS Y CONCEPTOS CLAVE

### **Defensa:**

def. Defenderse. Disposición emocional, corporal y de pensamiento ante la amenaza latente y manifiesta de ser irrespetada y vulnerada en el bienestar individual y colectivo, es decir, en el ejercicio de los Derechos Humanos por distinción de género/en clave feminista (Esther López, profesora de autodefensa feminista y flamenco, citada en Carreras, 2018).

### **Autodefensa:**

def. Defensa propia. Actitud y convicción contra la violencia machista a partir de la comprensión de la injusticia ordenada por el sistema jerárquico patriarcal. En esta perspectiva, la autodefensa está en los márgenes de un activismo no heroico (quien asume que debe poner límites y agenciar no es un mártir).

### **Cuerpo:**

Como territorio personal, es aquel a través del cual nos relacionamos con el mundo físico y social plasmando y reflejando las condiciones físicas y emocionales de la experiencia sensible; como territorio, tiene necesidades y límites a reconocer y defender.

### **Movimiento:**

Desplazamiento, cambio o alteración del orden social cotidiano. Como tal, no es estacionario y demarca actividad, resolución, determinación a través de reflexiones y técnicas de apropiación, potenciación y conocimiento de las capacidades corporales.

### **Seguridad:**

Certeza sobre las necesidades, límites y fortalezas respecto a la capacidad de agencia individual y colectiva para anticipar y responder efectivamente ante una amenaza o agresión machista o que implique una violencia de género.

### **Víctima:**

Persona o grupo que, consciente o inconscientemente, sufre afectaciones en su bienestar e integridad por ideas, prácticas, disposiciones o actos emanados del sistema jerárquico patriarcal que vulnera sus Derechos Humanos.

### **Agresor:**

Persona o grupo que, consciente o inconscientemente, inflige afectaciones a otros/as/es en su bienestar e integridad, de acuerdo a la prescripción del sistema jerárquico patriarcal.

### **Miedo:**

Sensación de inseguridad ante situaciones que sobrepasan nuestra comprensión y margen de agencia, la cual configura una autopercepción de vulnerabilidad. Puede estar relacionado con la culpa y la vergüenza.

### **Fortalecimiento:**

Tiene un carácter cualitativo, pues refiere a la ampliación de la confianza sobre sí respecto a las capacidades físicas y emocionales elaboradas en espacios de juntanza, reflexión, acondicionamiento.

### **Autorreconocimiento:**

Distinción de estructuras de dominación que posibilitan o restringen a nivel individual y colectivo, el pleno goce de los derechos y a través del cual enunciarnos un posicionamiento social y político.

### **Apropiación del espacio:**

Proceso y experiencia colectiva de democratización del espacio público a partir de acciones con contenido de resistencia y confrontación a la disposición esperada del rol femenino.

### **Cuidado en colectivo:**

Necesidad o principio organizativo que emana del entendimiento común de las violencias que afectan el bienestar de las mujeres y las niñas: formarse, intervenir, irrumpir, atender las quejas, consejos y reflexiones.

## **? PREGUNTAS PILARES**

Las preguntas que encontrarás a continuación tienen como objetivo comprender las definiciones, construcciones y debates en torno a la AUTOPROTECCIÓN FÍSICA Y CUIDADO COLECTIVO y provocar las reflexiones necesarias basadas en las problemáticas o casos significativos que ocurren en nuestros territorios.

### **¿Por qué es importante el fortalecimiento físico y la defensa personal?**

#### **Preguntas complementarias:**

¿Cuál es el aporte del feminismo a las prácticas de fortalecimiento físico y defensa personal de las mujeres?

Algunos ejes de desarrollo propuestos por el feminismo en torno a la emancipación de la mujer son la capacidad de decidir, el fortalecimiento de la identidad y la libre expresión de la mujer en todos sus espacios. Lo que a la actualidad sigue siendo una lucha constante contra un sistema con una estructura netamente patriarcal que sistemáticamente sigue violentando y justificando diferentes tipos de violencias ejercidas hacia las mujeres donde el feminismo, en todas sus corrientes, ha sido el movimiento que vela para que el derecho a una vida digna libre de violencias sea dado a las mujeres tanto en el espacio privado como en el público.

Ante esta situación, el fortalecimiento físico y la defensa personal se convierten en una estrategia de protección y defensa legítima, abriendo la discusión política sobre el tratamiento a las violencias de género que afectan a las mujeres, no sólo desde un enfoque de prevención que le otorgue la responsabilidad completa a la mujer, sino desde el tratamiento directo al agresor y sus violencias desde una capacidad de agencia de las víctimas como sujetas de derechos.

Como lo nombra Rita Segato (2016), hablamos de una guerra contra las mujeres. Por ello, al encontrarnos en una guerra desarrollada en varias dimensiones, entre ellas la física, es necesario preparar los cuerpos para vivir la cotidianidad de la guerra desde la capacidad física de respuesta al combate y a la guerra misma (Londoño, 2005).



De tal modo, proponemos el fortalecimiento físico y la defensa personal en el doble carácter de estrategia de prevención y respuesta a la cruenta guerra que se desarrolla contra las mujeres, como una forma de destruir la perspectiva entre lo femenino y la vulnerabilidad. Al poner en práctica este tipo de estrategias se les permite a las mujeres conocer su cuerpo desde el movimiento y el disfrute del mismo, explorar las capacidades físicas que poseen, sentirse confiada y segura de poder enfrentar cualquier tipo de situación, teniendo herramientas que le permitan saber los límites y riesgos que se deben correr al enfrentarse a diferentes tipos de escenarios donde puede ser violentada.

## **¿Crees que las mujeres tienen territorios seguros?**

### **Pregunta complementaria:**

¿Las inseguridades son las mismas para hombres y mujeres?

Al hablar de género, es indiscutible plantear que las experiencias de hombres y mujeres son socialmente diferenciadas. Partiendo desde este punto, sus experiencias y trayectorias son separadas en muchos aspectos debido a los roles que la sociedad les ha asignado en función principalmente de su sexo (Pérez Contreras, 2002).

Por ello, las inseguridades que sufrimos las mujeres no son iguales a las de los hombres. Segato (2003) plantea el uso de la violación como castigo para las mujeres en contextos de guerra, a diferencia de los hombres que no sufren esta violencia con la misma frecuencia que las mujeres y que, cuando las sufren, sucede a manos de otro hombre y se origina de un supuesto de feminización de estos pues la violación se presenta como una estrategia de destrucción, de reprenda por no asumir la masculinidad hegemónica. Al encontrarse todos estos aspectos de la inferioridad social con la que se concibe a la mujer y lo femenino, el juego en los diferentes espacios no es el mismo al del hombre. La experiencia del hombre está caracterizada por la legitimidad, la otorgación de adjetivos como la valentía, la fuerza, la audacia y por supuesto, la violencia. Las características otorgadas a las mujeres tienen que ver con lo contrario, por lo que en los diferentes espacios nos encontramos simbólicamente en situación de inferioridad e indefensión; esto no tarda en pasar de ser un problema simbólico a expresarse en riesgos reales como el abuso, el acoso, la violencia de género y los feminicidios.

Por lo menos al hablar del espacio público, la diferencia en la magnitud de las inseguridades que experimentan las unas y los otros se hacen más explícitas. Los riesgos sociales a los que se exponen las mujeres tienen que ver con que sus cuerpos puedan ser vilipendiados, tocados, acosados, con que su espacio pueda ser reducido con la violación y el feminicidio. Como parte de la larga lucha de las mujeres, es un hecho que nosotras ya estamos haciendo presencia en el espacio público, en las calles, pero el patriarcado no está de acuerdo con ello. No somos respetadas ni libres plenamente ni como transeúntes, pasajeras del transporte público, conductoras o ciclistas.

## **¿Qué estrategias usan (usarían) para sentirse seguras en la calle (tus amigas y tú)?**

Desde las experiencias y encuentros con otras mujeres, además de la globalización y el crecimiento del comercio por internet, es posible acceder a herramientas más variadas. Según Isabella, una joven caleña que optó por estudiar en su pregrado sobre las experiencias de las mujeres en el espacio público, las estrategias de protección que tenemos las mujeres son variadas. A continuación, se presentan algunas halladas en su ejercicio académico:



- Transitar en compañía de hombres o grupos grandes de mujeres. Esto permite, en el primer caso, acceder a la eficacia de los símbolos, que al mantener el pacto de la masculinidad y vernos como una propiedad, nos permite protección y prevención de situaciones de acoso. Para el segundo, nos brinda seguridad y refugio para responder a las violencias.
- Llevar llaves o lapicero en la mano, usar gas pimienta, silbato, implementos pesados con los que se pueda dar una respuesta física en caso de urgencia y huir. El primer principio de la defensa personal es salvaguardar la vida, por lo que debemos buscar la huida antes que la confrontación.
- Manejar horarios y espacios por dónde transitar.
- Comunicar a nuestras redes de apoyo nuestra ubicación y actividades.
- Tener lugares de paso, en caso de que ya la hora o la zona a la que nos dirigimos no sea segura.
- Caminar en contravía para analizar los vehículos. En caso de que la agresión sea de un transeúnte, dirigirme hacia la carretera.
- Hacer ruido y alertar a mi alrededor.
- Masculinizar la vestimenta y usar ropa cómoda que permita movernos.
- No utilizar maletas pesadas o bolsos de hombro que descompensan la estabilidad.
- Memorizar placas y aspectos físicos de conductores; compartirlo.
- Agudizar los sentidos; estar más atentas a nuestro entorno.
- Fortalecer el cuerpo con alguna práctica deportiva.

## INSPIRACIONES Y REFERENCIAS

**Piloto de la Guardia Feminista Comunitaria (GFC):** Estrategia de práctica pedagógica con las formadoras de la colectiva Caracolas En Red Podemos y participantes de talleres de la Escuela Política Feminista Travesías por la Paz para la creación de procesos de autocuidado, cuidado físico y colectivo de las mujeres y sus comunidades. <https://www.facebook.com/PazyGenero>

**Colombia Traceuses:** Organización de parkour femenino de la cual soy representante. Aquí cumpla la función de gestora, organizadora y entrenadora en encuentros femeninos a nivel local, regional, nacional e internacional. En estos encuentros se refuerza el tejido con mujeres de Colombia y Latinoamérica y se crean estrategias para poder mantener un espacio en este deporte, el parkour, aceptando nuestros cuerpos, formas de movimiento y ocupando lugares de poder destinados para hombres.

**Facebook:** <https://www.facebook.com/colombiatracesuses/>

**Correo:** [colombiatracesuses@gmail.com](mailto:colombiatracesuses@gmail.com)

**Página web:** <http://colombiatracesuses.wix.com>

**Grupo SIFAKAS:** Es un grupo mixto y diverso de parkour en el que se hacen talleres que logren integrar al ser humano por medio de la defensa personal, la atención pre hospitalaria, la perspectiva de género a través del movimiento. Facebook: <https://www.facebook.com/sifakaspk/>

**Correo:** [sifakaspk@gmail.com](mailto:sifakaspk@gmail.com)

**Página web:** <https://sifakasculturaymovimiento.org>

**Puños libertarios:** Equipo deportivo con enfoque social, orientado hacia las artes marciales. Espacio totalmente libre de discriminación.

**Facebook:** <https://www.facebook.com/Pu%C3%B1os-Libertarios-Colombia-765130067002210/>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/plibertarios/?hl=es>



## RELACIONES

**Feminismos:** Son corrientes amplias, diversas, históricas dentro del feminismo como movimiento social. En cada colectiva se está en una constante lucha por desestabilizar las estructuras patriarcales que asignan a las mujeres un lugar en la sociedad donde existe un sinnúmero de violencias de género. Esto requiere una exposición constante y un enfrentamiento a una sociedad patriarcal, por lo que es importante que se creen estrategias de cuidado y técnicas de autoprotección que van desde el fortalecimiento físico, el manejo del cuerpo, el disfrute del movimiento y la ocupación del espacio público desde los cuerpos feminizados, a los cuales se oprime de acuerdo a unas formas de “ser” en la sociedad; son estrategias políticas de coordinación y organización para la defensa de la vida y los territorios (los cuerpos feminizados, o los mismos espacios físicos y culturales que se disputan) frente a ideologías y modelos económicos y políticos de organización social.

**Paz:** La autoprotección que emana de la necesidad feminista por liberar a las mujeres y sus cuerpos comporta tensiones y confrontaciones por el hecho de ser disruptivas del orden social de género, pues implica un desplazamiento del lugar pasivo: apropiarse del espacio público, fortalecer el cuerpo, perder o manejar el miedo. Esta necesidad feminista de emancipación significa que la paz no implica ausencia de conflicto o diferencias, sino la certeza de las herramientas al alcance, construidas y desarrolladas para enfrentarse al mundo desde la convicción colectiva y las destrezas elaboradas con las estrategias de cuidado. Vivir en paz es un proyecto de las mujeres que ven en los saberes y la enseñanza colectiva la vía que posibilita construir un mundo libre y seguro.

**Incidencia política:** Más allá de la curiosidad por una práctica deportiva concreta o por pensar en acondicionar el cuerpo o entretenerse, la autoprotección física y el cuidado del cuerpo, consideradas como una urgencia, se inscriben dentro de un proyecto de transformación más amplio: puede verse como un efecto de iniciativas organizativas que logran poner sobre la mesa la discusión sobre las estructuras de dominación que restringen el goce del derecho de las mujeres y las niñas a habitar los espacios – en especial el público – con tranquilidad. Así, las prácticas y su objetivo político no conllevan beneficios superficiales ni exclusivos para quienes asumen el proyecto feminista como compromiso de transformación de la vida desde la cotidianidad, sino que se extienden al conjunto de la sociedad. La autodefensa en clave feminista es un asunto, tanto de quien instruye, como de quien recibe la instrucción.

**Defensa de la vida digna:** La vida, vista exclusivamente desde el orden de género, es insostenible por las desigualdades que entraña. El cuidado es un principio y la autoprotección una estrategia al alcance individual y colectivo que apunta al fortalecimiento corporal de las mujeres y las niñas desde el movimiento, la destreza y la transformación del cuerpo posibilitando una vida diferente. Defender la vida digna significa, para las mujeres y las niñas, oponerse a los órdenes sociales que socavan nuestro bienestar e irrespetan nuestros derechos conseguidos al calor de la lucha colectiva e histórica: ocupar el espacio público, controlar nuestros propios cuerpos, solidarizarse con otras. En ese sentido, un mundo justo, en especial para las mujeres y las niñas que soñamos con transformarlo, implica luchar, construir, pelear y hacer propias y amplias la autonomía, la libertad, la redistribución y la equidad.

**Juntanza y poder:** La juntanza configura espacios organizativos para la participación en mecanismos de toma de decisiones y, a través de ella, nos posicionamos fuera del papel de víctimas. El acto de compartir experiencias y aprender de otras (profesionales, sabedoras, autodidactas, investigadoras, madres) sobre el fortalecimiento físico y manejo del cuerpo en juntanza, supone cuestionar y disputar lo que de entrada se nos ha quitado para disponerlo a otros: nuestras vidas. Dar la vuelta, transformar, moverse, criticar, activarse es tomar esas experiencias y pensarlas desde nuestros cuerpos, nuestros instrumentos de relacionamiento con el mundo, a vivir en paz con nuestras particularidades: escuchar, cuestionar, llorar, moverse, estallar de alegría por los logros que se obtienen de la vida política y organizacional.

**Cuidado del territorio:** Metaforizar el cuerpo de las mujeres como territorio y hábitat, conlleva a pensarlo en clave de la desigualdad de género y del odio contra las mujeres, pues el acceso, propiedad, uso y control de este no es pleno. Hacerse con el control de los cuerpos feminizados es, para las mujeres y las niñas, identificar y comprender las injusticias e ideologías que permiten los tocamientos, palabras, miradas patriarcales, minimizaciones o humillaciones, los desgastes y silencios en su contra y que sostienen el orden de género. Apropiarse de nuestros cuerpos desde el cuidado y la autoprotección es una estrategia para cambiar nuestra vida personal y cotidiana, pues el tutelaje, el control masculino y estatal siguen regulando los comportamientos sociales y revitalizando el “derecho natural” de apropiación del cuerpo femenino y exhibición de este como extensión de posesión de aquellos con poder masculino.



## Metodologías

La forma de abordar el tema de autoprotección física y cuidado la hago desde la vivencia personal como mujer racializada que debe enfrentar día a día diferentes tipos de violencias, unas generalizadas y muchas otras que solo me atraviesan a mí y a un sin número de personas que no se adaptan o no son acogidas en esta estructura patriarcal.

A partir de ello, inicia la construcción de encuentros en espacios feministas con perspectiva de género donde lo principal es transmitir la importancia del fortalecimiento físico, el aprendizaje de técnicas de defensa personal, el disfrute del cuerpo por medio de diferentes prácticas corporales, el trabajo en equipo, la cohesión y utilidad que tiene esto en la vida de cada persona.

La construcción de un encuentro donde se conecte todo lo anteriormente dicho sería así:

- Tener un grupo de base, con el que se pueda tener continuidad para así trabajar varias sesiones y poder desglosar cada tema desde un desarrollo teórico-práctico que permita espacios de vivencia, análisis y debate.
- Adaptar la sesión según el grupo con el que se va a trabajar: Niñas y niños, adolescentes, personas adultas, adulto mayor, personas con algún tipo de alteración física o cognitiva.
- Expresar la propuesta.
- Ver si es sustentable económicamente y si la cantidad de participantes es óptima.
- Buscar mujeres instructoras que dentro de su enseñanza les parezca importante la perspectiva de género. Instructoras de kung fu, hapkido, capoeira, parkour, danzas, entre otros.
- Según la intención del taller, se contacta a la(s) instructora(s) invitada(s), éstas deberán entregar la planeación del taller con anticipación, con los tiempos acordados.
- Buscar la implementación que se necesita para el taller.
- Optar por un lugar que le sea apropiado a la instructora para poder ejercer todas las actividades planteadas. Aunque este es el ideal, la facilitadora debe adaptarse a la localidad y posibles lugares que se puedan gestionar.

En el momento del taller hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Si bien es necesario Ubicar un espacio óptimo hay que decir que cualquier espacio es susceptible de ser usado: La autoprotección física nos lleva a crear estrategias de defensa en cualquier tipo de situación por lo que en el momento de dar el taller hay que adaptarse al contexto e identificar inmediatamente qué elementos tengo alrededor que puedan nutrir la vivencia.
- Hacer los ejercicios con lo que tenemos a la mano, acercándonos a un principio de realidad.
- Analizar los tiempos y así mismo escoger la(s) actividad(es).
- Adaptar los ejercicios a las condiciones físicas de cada persona.
- Reconocer las fortalezas de cada una y trabajar a partir de ello.
- Tener tiempos de descanso.
- Invitar a los participantes a realizar algún tipo de práctica física, que sea de su agrado, en su vida cotidiana.
- Hacer una retroalimentación.
- Hacer registro audiovisual.
- Recoger los aportes de cada una y aplicarlo en próximos talleres.

Cuando tenemos dudas o cuando queremos profundizar en el tema, ¿Qué podemos hacer? ¿Dónde y cómo buscar información?

En general, las dudas que surgen son desde lo físico; por ejemplo, ¿qué tan óptimo son estos ejercicios para una persona mayor? O desde lo organizacional, por ejemplo ¿sí alcanzarán los tiempos? Si alguien no entiende, ¿nos quedamos en esa parte o avanzamos? ¿Qué lugar es más adecuado para descentralizar los espacios?

Son preguntas que se pueden resolver hablando directamente con las organizadoras, con la(s) invitada(s) como instructora(s) y con las mismas participantes. Ya a la hora de querer profundizar un tema, lo que hago es invitarlas a otros espacios para que realicen la práctica de estos deportes más a profundidad, y, por otro lado, tratar de agendar un próximo encuentro.

TIEMPO ESTIMADO (2h 30m)	ACTIVIDAD	TÉCNICAS / HERRAMIENTAS	MATERIALES Y REQUERIMIENTOS LOGÍSTICOS
5 MIN	Recibimiento - saludo	Atención, puntualidad.	
	Explicación de lo que se hará en el taller		
10 MIN	<p><b>Momento 1 Integración</b></p> <p>JUEGO PARA APRENDER LOS NOMBRES “LANZA LA FLECHA”: Una persona iniciará teniendo la flecha (objeto imaginario), dirá su nombre y mandará la flecha a otra persona haciendo un gesto con las manos, quien reciba repetirá lo mismo. Después, la persona que lanza deberá decir el nombre de quién recibe la flecha.</p>	Trabajo de integración, participación y memoria	
30 MIN	<p><b>ACTIVIDAD TEÓRICA</b></p> <p><b>Socialización de tres preguntas</b></p> <p>Cada una de las siguientes preguntas será contestada individualmente de forma escrita. Cada pregunta tendrá 10 minutos para ser contestada y socializada:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué métodos usarías para tu autoprotección física?</li> <li>¿Qué estrategias usas o has usado para el cuidado personal y colectivo?</li> <li>¿Los peligros e inseguridades son los mismos para hombres y mujeres? ¿Cuáles se diferencian?</li> </ol>	Disposición, escribir, compartir lo escrito.	- Hojas - Lapiceros
<b>DESCANSO</b>			
1h y 15min	<p><b>ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <p>Práctica de tres aspectos importantes para la autoprotección física: acondicionamiento físico, parkour, técnica y manejo de elementos útiles para la defensa.</p>		

10 MIN	<p><b>SE DIVIDIRÁ EN DOS PARTES:</b> <i>momento 1 y 2</i></p> <p><b>MOMENTO 1</b> Calentamiento: movilidad articular, juego de la “lleva congelada”. Quien quede congelada, deberá hacer cinco burpees (se harán variaciones según la condición física de la persona).</p> <p><b>Lanzamiento del balón</b> Hacer un círculo y lanzarle el balón a la persona del lado según la consigna “derecha” o “izquierda”. Poco a poco se irán metiendo más balones al círculo. Si un balón cae al suelo, todes deberán hacer 10 repeticiones del ejercicio que se les indique.</p>	Trabajo en equipo y resistencia corporal	Tres balones
25 MIN	<p><b>Acercamiento al parkour a través de un juego</b> “conociendo mí espacio” donde todes harán un recorrido por el lugar con movimientos como saltos, cuadrupedia y pasadas de obstáculos.</p> <p><b>Juego: “gallinita ciega”:</b> 1. Vendadas, seguirán los sonidos que se harán en diferentes zonas del espacio. 2. Se formarán parejas y una de las dos personas deberá guiar a la otra, quien tendrá una venda en los ojos, al pasar 5 minutos de guianza, cambiarán de rol.</p>	Destreza, eficacia corporal, agudizar los sentidos, liderazgo, guianza, escucha y trabajo en equipo	Vendas
<b>HIDRATACIÓN</b>			
10 MIN	<p><b>MOMENTO 2</b> <i>Técnicas de defensa</i> * Se trabajará en parejas. Cada una repetirá los movimientos 10 veces y cambiarán de roles</p> <p><b>Situación de agresión:</b> Sujetar de la mano, acercarse repentinamente a la víctima</p> <p><b>Defensa: golpes en puntos de presión en el músculo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Golpear con un palo pequeño para que el/la agresor/a suelte a la víctima y esta pueda huir.</li> <li>• Golpear ojos y mandíbula.</li> <li>• Golpear en la parte medial del antebrazo.</li> <li>• Golpear entre los metacarpianos (huesos visibles del dorso de la mano).</li> <li>• Golpear entre el hombro y el inicio del cuello.</li> </ul>	Golpear con las manos, usar elementos cotidianos como armas de defensa	Silbato Palo pequeño

HIDRATACIÓN			
10 MIN	<p><b>Situación de agresión:</b> Sujetar por el cabello en la parte de atrás de la cabeza</p> <p><b>Defensa:</b> Lograr que el/a agresor/a suelte a la víctima. Agarrar las manos del/a agresor/a y girarse hacia él/ella y golpear en el estómago.</p>	Golpear con la mano	Silbato
10 MIN	<p><b>Situación de agresión:</b> Acercarse rápidamente a la víctima con intención de agarrarla</p> <p><b>Defensa personal:</b> lograr que él/a agresor/a retroceda. Coger un palo del suelo y golpear al/a la agresor(a) en la parte posterior de la rodilla y el talón.</p>	Golpear con elementos de uso cotidiano	Silbato Palo de escoba Sombrilla, bolso, cadena
HIDRATACIÓN			
10 MIN	<p><b>IDENTIFICACIÓN DEL OBJETO CON EL QUE CADA UNA SE SIENTA MÁS A GUSTO</b> para cargar diariamente en un lugar accesible, desde el momento que sale de la casa.</p>	Saber escoger, dialogar, preguntar	Elementos de autoprotección
DESCANSO			
5 MIN	ESTIRAMIENTO		
15 MIN	Feedback y compartir sobre experiencias en otros encuentros de autoprotección física, defensa y cuidado en colectivo	Comunicación, reflexión y compartir	





## Simulacros

**Trabajo de grado: Ro(n)dando el “pedazo”:** experiencias de movilidad en bicicleta para mujeres jóvenes del oriente a la Universidad del Valle – Sede Meléndez, por Isabella Izquierdo Zabala (no publicado a la fecha).

### Autoras y autores

- Bosh, Ferrer y Gili (1999). Historia de la misoginia.
- Segato, R. (2016). La guerra contra las mujeres.

### Aplicaciones y sitios web

**Carreras, M. (4 de octubre de 2018).** Autodefensa feminista: aprender a romper rodillas y a amarnos por encima de todo. El Salto. Recuperado de <https://www.elsaltodiario.com/autodefensa-feminista/autodefensa-feminista-una-herramienta-para-amarnos-por-encima-de-todo-y-de-cualquiera>

### Tejidos y articulaciones

En 2021 se realizó un piloto para crear un grupo de autoprotección física y cuidado “la guardia feminista comunitaria” y a partir de allí se hizo una recolección de lo que fue el proceso. Todas estas experiencias vividas se articulan ahora en esta cartilla.

Información obtenida a partir de encuentros con formadoras de la Escuela Política feminista Travesías por la Paz. Aquí cada una contestó una serie de preguntas de manera individual y escrita, también hubo un momento de socialización, lo que fue vital para nutrir esta cartilla. La información adquirida en este espacio se encuentra se forma escrita y grabada en audio.





# FORMACIÓN PARA FORMADORAS

ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD



VIVIR EN PAZ desde la  
CO-INSPIRACIÓN  
COMUNITARIA



Solidaridad Práctica  
*- por un mundo sostenible y solidario*



Corporación Para El  
DESARROLLO  
Regional