

SISTEMATIZACIÓN

ENCUENTRO INTERMOVIMIENTOS

NOVIEMBRE 2024, LA PAZ, EL SALVADOR



ENCUENTRO REALIZADO POR



CON EL APOYO DE



Autoría

Alejandra Sardá
Rosa Macz
Henry Martínez
Yanilet Pocasangre
Rosa Posa

Fotografía portada








Krissia Mejía

de

Diseño

Rosa Macz

ÍNDICE

	INTRODUCCIÓN.....	1
	AUTOCUIDADO.....	2
	QUIÉNES VINIERON Y POR QUÉ	5
	QUÉ HICIMOS.....	7
	QUÉ APRENDIMOS.....	9
	METODOLOGÍAS.....	12
	ANEXOS	26

INTRODUCCIÓN

El encuentro intermovimientos en El Salvador, surge a partir del contexto de limitación de derechos humanos de las personas LGTBI, y de espacios de encuentro y de debate para organizaciones del movimiento social y personas defensoras de derechos humanos, donde existe una necesidad de poder hablar desde las realidades y las vivencias de quienes están al frente de las organizaciones sindicales, feministas, LGBTI+, ambientalistas, esto tomando en cuenta el contexto complejo y desesperanzador y la posibilidad de cambios significativos en la realidad de estos sectores a corto plazo en El Salvador. Como FEASIES era importante dejar herramientas más allá del discurso político, hacer una reflexión sobre el quehacer individual y cómo esto también forma parte del trabajo con las cuerpos de las personas defensoras sus vidas, historias, miedos y esperanzas las que quieren construir un futuro mejor en El Salvador.

Los espacios de encuentro son tradicionalmente cerrados y con agendas complejas y pesadas que no permiten a las personas participantes, sentir y vivir, descansar y disfrutar de la vida, este espacio surge para que las personas participantes puedan hacer una reflexión personal de cómo la realidad y el trabajo organizativo afecta la realidad personal, y cómo la realidad personal determina la manera en la que desarrollamos este trabajo colectivo.

Las personas participantes pudieron tener un espacio de reflexión, de descanso, desconexión y desahogo emocional. Las risas, los encuentros y las experiencias permitieron encontrarse de otras maneras no tradicionales en los espacios intermovimientos tradicionales en El Salvador, y la esperanza como elemento principal para contrarrestar la situación de violencia institucionalizada y la construcción de nuevas narrativas.

AUTOCUIDADO

El autocuidado es un aprendizaje constante, en el que adquirimos diariamente nuevos descubrimientos, preguntas y desafíos. Nos conecta con nuestros deseos, sueños y necesidades. Nos enraíza con la fuerza de nuestro corazón y nos enseña a caminar con autenticidad.

Es por ello que, en este encuentro se priorizó y se buscó fomentar el autocuidado y cuidados colectivos como eje central, la cual tenía como objetivo: que las personas interiorizaran a través de procesos de sanación, autocuidado y cuidado colectivo herramientas prácticas para potenciar la búsqueda de los caminos, donde logran pensar, transformar, sanar; y el autocuidado se convierta en práctica desde las convicciones más profundas: el cuerpo como centro de revolución y transformación.

Lxs activistas y defensoras de derechos humanos vivimos y ejercemos nuestra labor en contextos de violencia estructural y patriarcal que implica enfrentar cotidianamente un alto riesgo para nuestra seguridad, bienestar y en ocasiones hasta nuestra vida. Esta realidad nos impone una dinámica colectiva extenuante, elevados niveles de estrés y afectaciones para nuestra salud física, mental, emocional, energética y espiritual. Atender y contrarrestar las afectaciones, manejar y descargar las emociones sin reprimirlas ni dañarnos, sanar las heridas y prevenir desgastes, forma parte de una apuesta política de cuidados y cuidados colectivos.

Descripción de actividades:

- Apertura energética para intencionar el taller. A través de preguntas generadoras, ¿Qué traigo al espacio? ¿Qué deseo llevarme? Permite identificar la carga emocional de las personas participantes.
- “Reconociendo las manos”. Generar confianza en el grupo. Experimentar con otros sentidos. Esta técnica permite identificar la forma de relacionarnos con nosotrxs mismas y con lxs otrxs para trabajar la confianza.

AUTOCUIDADO

- Reconociendo mis emociones. (gráfico de las emociones). Conectar con sus sentires, identificar las emociones, es fundamental en el autocuidado.
- “Recorrido corporal”. Reconocer cómo se relacionan con cada parte de su cuerpo. Trabajo corporal.
- Durante la jornada grupal o atención individual, en donde se brindó intervención en crisis, se implementaron herramientas para ayudar a lxs participantes a sanar sus propias historias y sobrellevar de una mejor manera la crisis que están enfrentando de acuerdo con las herramientas integrativas de sanación, como la Terapia Integrativa Avanzada (AIT, por sus siglas en inglés) y la Técnica de Libertad Emocional (EFT, por sus siglas en inglés).

Al grupo:

- Reconocer y expresar sus emociones en un espacio seguro fomentó un sentido de pertenencia y la confianza para compartir sus experiencias. La experiencia les brindó herramientas para comprender y gestionar sus emociones, una competencia clave para el autocuidado y la sanación.
- Se invitó a las personas a detenerse, reconocer sus emociones y necesidades, y priorizarse en un contexto donde muchas veces el cuidado de otras personas ocupa el primer lugar. Además fortalecer los lazos grupales, compartir experiencias relacionadas con el autocuidado generó empatía y conexión entre lxs participantes, creando un sentido de comunidad y apoyo mutuo.

AUTOCUIDADO

Como facilitadora:

- Me permite conectarme con las necesidades emocionales del grupo desde el comienzo esto permite responder de manera más efectiva a sus necesidades.
- Me permite, además, seguir validando y apostando en la necesidad de incluir el autocuidado en los espacios y pensarnos el autocuidado como un acto profundamente revolucionario, y profundamente político, que implica pensarnos a nosotrxs mismos, nuestras emociones, cuerpos, ideas y acciones rebeldes, crear estrategias cotidianas para hacer sostenibles las múltiples revoluciones que habitamos y accionamos cada día desde los lugares que habitamos.



QUIÉNES VINIERON Y POR QUÉ

En Akāhatā siguiendo nuestra misión y principios de construir sinergias, redes y alianzas que convergen en espacios para deconstruir la perspectiva colonial, racista, cis-sexista y patriarcal, esta vez unimos nuestros caminos con FEASIES, con quienes se construyeron las rutas que nos llevaron a realizar este hermoso taller donde participamos veinticinco personas.

El equipo de Akāhatā estuvo conformado por Rosa Posa, Alejandra Sardá y Rosa Macz, les otras participantes eran de El Salvador que integran diferentes organizaciones y sindicatos que trabajan por la defensa de derechos individuales y colectivos como el de trabajadoras y trabajadores de maquilas; derecho a la salud; derecho a la diversidad sexual y de género, derecho a la defensa del territorio, derecho a la dignidad y la vida.

Les participantes de El Salvador llegaron de diversos territorios: cinco personas de La Libertad; once personas de San Salvador; una persona de Cuscatlán; una persona de Sonsonate; una persona de La Paz; una persona de Santa Ana y una persona de San Vicente.

Todes les participantes estamos en diversos espacios defendiendo nuestro derecho a vivir una vida libre de discriminación, de racismo, capitalismo y violencias frente a un contexto de desigualdad, impunidad, corrupción y de represión, pero también de muchas luchas y resistencias que han logrado importantes avances, es por ello que cada una de las personas que participamos en el taller debían de estar porque tenían algo que dar y algo que recibir.

QUIÉNES VINIERON Y POR QUÉ

La mayoría de los participantes dijeron al inicio del taller que llegaban con mucha incertidumbre, cargas, tristezas, angustias, miedo, estrés, pero que se querían llevar conocimientos, alegría, sanación, sobre todo **esperanza**. Esta palabra tan poderosa que fortalece nuestro activismo nos permitió ir deshilando nuestra voz, a veces con llanto, a veces firme, pero que logramos abrir nuestro corazón y escucharnos al compartir el trabajo que realiza cada uno para percatarnos que tenemos puntos en común que podemos tejer en el futuro.

Las cicatrices de la vida y del activismo muchas veces se quedan en algunas partes de nuestro cuerpo (cabeza, hombros, pies, estómago, corazón, etc), por lo que las manos y la escucha de los otros fue importante para reconocer que descansar y sentir también es un derecho, que la sanación es una forma de liberarnos y recordar que no estamos solos, que hay muchos otros transitando en el mismo camino que nos llenan de luz y esperanza porque ***“cuando la noche es más oscura, es porque pronto va a amanecer”***.

Regresamos a nuestros hogares con menos culpa, con tranquilidad, paz, sanación, felicidad, ánimos y una espinita de seguir profundizando en ciertos temas, alegría de saber que podemos encajar en algunos espacios y de construir redes de apoyo. Nos llevamos las metodologías, las técnicas de sanación, alianzas, fortalecimiento, convivencia, compromiso, conexión con los sindicatos, compañeros de la diversidad y defensa del territorio, sobre todo nos llevamos rostros que vamos a identificar en las marchas y otros espacios de coincidencia.



QUÉ HICIMOS

Este fue un taller de encuentro entre movimientos con características especiales porque sus participantes eran todos del mismo país, El Salvador, y por eso trabajamos junto con nuestra co-organizadora (FEASIES) en la selección de actividades, para garantizar que fueran relevantes y que atendieran a las necesidades de los participantes.

Compartimos con FEASIES los supuestos que orientan el trabajo general de Akāhatā en cuanto a aprendizaje: creemos en el aprendizaje colectivo, en el que todas las personas que participan tienen algo que aportar y algo que aprender y que la mezcla de experiencias, voces e imaginaciones es más poderosa que cualquier individualidad.

Creemos que se aprende mejor en un entorno relajado, amable, donde hay tiempo y espacio para descansar, para no ser siempre brillante, para no estar de acuerdo. Y también creemos que se aprende jugando, cantando, bailando, riéndose, dejándose conmover por los otros, abriéndose a que ocurra lo inesperado. En este taller, y en todos nuestros encuentros, tratamos de poner en práctica todo eso, adaptándonos a un espacio físico y simbólico único.

Las actividades que realizamos fueron de tres tipos:

1. Encuentro y conocimiento entre movimientos;
2. Autocuidado y cuidados colectivos; y
3. Actividades específicas para abordar el contexto salvadoreño.

Esquema de las actividades (para ver su desarrollo en detalle, por favor consultar la sección “Metodologías”):

QUÉ HICIMOS

Horario	Miércoles 27 de noviembre	Jueves 28 de noviembre	Viernes 29 de noviembre
Mañana (9 a 12 o 12.30)	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción al espacio y al taller • Apertura energética • Presentaciones • Contexto y coyuntura • Quién soy y qué defiendo • Dinámica de cierre 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de apertura • Todo lo que siempre quise saber... 	<ul style="list-style-type: none"> • Mensajes antiderechos • Evaluación • Entrega de diplomas y cierre
Almuerzo (12.30 a 14.30)			
Tarde (14.30 a 16)	<ul style="list-style-type: none"> • Coro • Caminata de poder • <i>Luchas y errores comunes y no*</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconociendo las emociones • Recorrido corporal • Identificar redes de apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> • Les participantes regresan a sus lugares de residencia

*Un aspecto importante de este taller fue su flexibilidad. Les participantes viven y luchan en un contexto muy estresante, en el que constantemente se reciben noticias preocupantes (que incluyen secuestros, detenciones y asesinatos de compañeres y personas queridas). Por eso nos adaptamos constantemente a la “temperatura” del grupo. Por ejemplo, en la tarde del primer día percibimos que las actividades habían sido muy intensas y decidimos cancelar la última de ellas (Luchas y errores comunes y no) para permitir que les participantes descansaran. De todos modos incluimos esta actividad en las Metodologías por si alguna participante tiene interés en replicarla.

QUÉ APRENDIMOS

Muchas veces es difícil responder “de dónde vengo” y más fácil responder “a dónde quiero ir”, sin embargo, cuando la espiral de nuestra vida nos hace regresar al pasado podemos visualizarlo en unas rocas, plantas, flores, una casa, un río, un animal, ciertas personas y llegar a comprender que **“soy todas las mujeres que me han sostenido”** y que somos uno con el cosmos y la naturaleza, que estamos vinculades y por eso defendemos el agua, la tierra, los bosques, los animales, las plantas porque independientemente de dónde estemos viviendo siempre habrá una conexión con la madre tierra y de esa conexión nos ha despojado el capitalismo.

Identificamos que tenemos puntos en común en la defensa de los derechos, como: la vida/las vidas; la dignidad; acceso a la justicia; libertad; la memoria. Lo estamos defendiendo con valentía; recordando la historia; no callando; aprendiendo y desaprendiendo; con resistencia, organización, acuerpándonos. Lo defendemos para: cohabitar amorosamente; vivir libre de violencia; para las futuras generaciones; vivir en un mundo justo; para que nuestro paso por este universo sea leve. **“Nos sentimos leves cuando compartimos, hablamos, lloramos, reímos, despertamos y agradecemos los espacios donde estamos”**.

Comprendimos que para el sistema la comparación entre personas fortalece la división estructural, por ello debemos de pensar más en la empatía hacia las otras personas y comprender sus luchas y defensa de sus derechos, debemos abrir la mente, ya que **“no todas las personas pensamos igual, no tenemos los mismos trabajos, mismos salarios, mismas cuerpas, mismos sentimientos”**, pero coincidimos en luchas, no estamos soles.

QUÉ APRENDIMOS

Reflexionamos que los movimientos tienen sus propios retos, pero que se están haciendo esfuerzos para incluir a personas sin importar su condición, su identidad, su creencia. Estos retos empiezan por cuestionarnos desde los sindicatos “las violencias que replicamos”; en el movimiento de hombres trans “la masculinidad”; en los movimientos lésbicos o no binarios “la normalidad”; en los movimientos feministas “prácticas machistas”. Todes estamos en la deconstrucción y vamos a seguir siendo **las incómodas**.

Lo más importante de esta reflexión es que todes debemos de respetar la vida de les otras y entender que la identidad, la orientación sexual y expresión son de las personas y que pueden cambiar, debemos de salirnos del cuadro para educar con ternura a las niñeces que nacen sin prejuicios.

Aprendimos que los ejercicios de vernos en retrospectiva nos mueven sentimientos y energía y por eso es importante trabajarlos con actividades de autocuidado para que el corazón no se quede intranquilo y las energías alborotadas para ello fue importante agradecer las palabras, saberes y sentimientos compartidos.

Comprendimos que es importante para nuestro ser desconectarnos de la cotidianidad y el descanso que nos ayudó a pensar más en nosotres mismas, sobre todo agradecimiento por el cuidado amoroso que hubo en el taller para saber que debo **“ponerme yo al centro”**.

Aunque en el contexto salvadoreño todo se vea doloroso y gris (porque todo es de cemento), pero escucharnos nos fortalece y da esperanza saber que no estamos soles porque en los espacios de encuentro conocemos a otras personas que están en el mismo camino de la lucha y la resistencia, que **“nos vemos como la semilla que está brotando porque, aunque corten las hojas nos volvemos a acuerpar nuevamente y se hace más fuerte la raíz”**.

QUÉ APRENDIMOS

Reflexionamos que las redes sociales y los dispositivos son otra forma de dividirnos porque los libros se han quedado en el olvido y la comunicación personal entre la familia se ha distanciado, además las redes se convirtieron en espacios de persecución para los defensores de Derechos Humanos.

Ante este contexto, preguntamos ¿dónde está la esperanza? a lo que respondieron:

- Mis amigos, amigas, amigos
- Mis hijos, mi familia
- La vida, la indignación, la rabia
- El activismo de otros
- Las personas empoderadas
- El amor
- Ser apoyo a otros

“No podemos cambiar el mundo, pero si cambiamos una vida/un mundo, eso nos da esperanza”.

Comprendimos que en los mensajes que nos llegan siempre se usan a la familia, la heteronormatividad, el amor a los animales (vistos como mascotas), el hombre “macho” exitoso/ocupado para que las personas deseen ser como “ellos”, y que estos mensajes tienen éxito en las poblaciones desinformadas, subyugadas, reprimidas, sin embargo, siempre habrá personas dispuestas a romper esas barreras y se conviertan en semillas y raíces que salgan de las grietas de la dominación y el poder.

“Me da esperanza escucharlas a ustedes que, a pesar del miedo, están dispuestas a seguir y no quieren irse del país. Estoy dispuesta a seguir luchando y creo que las cosas pueden mejorar”.

METODOLOGÍAS

Nota: En muchas de las metodologías hemos incorporado adaptaciones que pensamos junto a personas con discapacidad, que ya probamos y que funcionaron bien. Alentamos a quienes quieran replicar estas actividades a preguntar antes de realizarlas si el grupo incluye a personas con discapacidad (incluyendo a personas con ansiedad social y/o situadas en el espectro autista) y a adaptar las actividades con opciones para ellas. Lo mejor siempre es pensar las adaptaciones junto con las personas para quienes se las propone, que son las expertas y saben lo que necesitan.

Actividades de encuentro y conocimiento entre movimientos

Quién soy y qué defiendo

Objetivos	Materiales necesarios	Desarrollo
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre las raíces de quienes somos hoy y de nuestro activismo a partir de nuestra historia personal y colectiva, y las de quienes nos han acompañado en nuestras vidas • Vincular esa reflexión personal/comunitaria con nuestro activismo y reflexionar sobre cómo lo moldea. • Observar qué elementos comunes aparecen entre las historias individuales de quienes están en el taller y sus trayectorias, motivaciones y prácticas activista 	<ul style="list-style-type: none"> • Recortes de papel (media hoja A4 x participante) • Materiales para dibujar/escribir • Plastilina • Cartones para apoyar las esculturas que realicen los participantes 	<p>Consigna inicial (30 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les invitamos a responder las preguntas “¿Quién soy?” y “¿Cuál es mi origen?” representándose a ustedes mismos y a lo que entiendan como sus orígenes a través de una escultura que harán en plastilina.</i> • Les participantes trabajan por su cuenta y a medida que van terminando, colocan sus esculturas formando un círculo al centro del salón. • Si en el grupo hay personas ciegas, quienes facilitan pueden asistirlos acercándoles los materiales que ellas indiquen que quieren utilizar. Si hay personas con limitaciones motrices para dibujar, ellas pueden describir su escultura en lugar de realizarla y en conjunto con quienes facilitan pueden pensar una forma de representarla.

METODOLOGÍAS

Quién soy y qué defiendo

Objetivos	Materiales necesarios	Desarrollo
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre las raíces de quienes somos hoy y de nuestro activismo a partir de nuestra historia personal y colectiva, y las de quienes nos han acompañado en nuestras vidas • Vincular esa reflexión personal/comunitaria con nuestro activismo y reflexionar sobre cómo lo moldea. • Observar qué elementos comunes aparecen entre las historias individuales de quienes están en el taller y sus trayectorias, motivaciones y prácticas activista 	<ul style="list-style-type: none"> • Recortes de papel (media hoja A4 x participante) • Materiales para dibujar/escribir • Plastilina • Cartones para apoyar las esculturas que realicen los participantes 	<p>Puesta en común (20 minutos)</p> <p>Les participantes que deseen hacerlo comparten lo que sus esculturas “dicen” para ellos. Si en el grupo hay personas ciegas, se pide a los participantes que describan sus esculturas y que nombren sus partes (p.ej. en lugar de decir “esto simboliza x”, que nombren “la flor simboliza x”)</p> <p>¿Qué defiendo? (15 minutos)</p> <p><i>Ahora vamos a reflexionar sobre cómo nuestros orígenes y nuestras historias moldean nuestro activismo. Para eso vamos a responder a tres preguntas: ¿Qué estoy defendiendo?, ¿Cómo lo defiendo? y ¿Para qué lo defiendo?</i></p> <p>Los participantes escriben sus respuestas en post-its y las van pegando en la hoja de papelógrafo. Si en el grupo hay personas ciegas, quienes facilitan las asisten escribiendo los post-its por ellas y yendo a pegarlos.</p> <p>Puesta en común (25 minutos)</p> <p>La persona que facilita guía la conversación para que los participantes identifiquen puntos en común entre las respuestas – sobre todo las que provienen de movimientos diferentes- y les alienta a reflexionar sobre ellos.</p> <p>Duración total: 90 minutos</p>

METODOLOGÍAS

Caminata del poder

Objetivos	Materiales necesarios	Desarrollo
<ul style="list-style-type: none"> • Visibilizar las intersecciones • Señalar categorías de opresión • Reflexionar y debatir sobre las diferentes opresiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un espacio amplio donde les participantes puedan formarse en una línea horizontal y ser capaces de avanzar o retroceder algunos pasos • Una cinta adhesiva de papel que se colocará en el suelo, en la mitad del espacio, para indicar dónde les participantes formarán la línea horizontal • Las consignas impresas 	<p>Consigna inicial (20 minutos): <i>Por favor párense una junto a otre, formando una línea paralela a la “línea de partida”, hacia la mitad del salón. Cierren los ojos. Van a escuchar consignas y si lo que dice la consigna se les aplica, avanzan o retroceden un paso, según se les indique. Den pasos cortos para estar seguras de no chocarse con otros.</i></p> <p>Las personas que facilitan se turnan para leer las consignas. Cuando se terminan las consignas: abran los ojos.</p> <p><i>Tómense un momento para ver dónde están, quién está cerca suyo, quién está lejos.</i></p> <p>Compartir y reflexionar juntas (20 minutos) <i>Consigna: Vamos volviendo cada cual a su lugar y vamos a conversar sobre lo que sintieron, lo que pensaron, lo que observaron, etc.</i></p>

“A pesar de la violencia que se vive, la gente resiste. Estamos de pie para seguir construyendo una vida digna. No hay conformidad, sino que hay un reclamo”.

METODOLOGÍAS

Algunas observaciones

- Partiendo de la idea de que toda persona tiene algún privilegio y al mismo tiempo es discriminada por algo, pensar una serie de situaciones de discriminación que sea muy probable que hayan enfrentado las personas que estarán en el grupo y también pensar situaciones que puedan reflejar sus privilegios. Cuando el grupo es diverso – como fue el caso de este encuentro entre movimientos – es importante incluir situaciones que todes puedan haber enfrentado (p.ej. algunas que se apliquen a personas racializadas, otras para disidencias sexuales y de género, trabajadoras y sindicalistas, personas con discapacidad, etc.). Nosotres escribimos las situaciones en primera persona singular para que tuvieran mayor impacto.
- Ya en el salón, se hacen a un lado todos los muebles que haya. Esto es particularmente importante si el grupo incluye personas con discapacidad visual. Si el grupo incluye a personas sordas, les intérpretes tienen que estar ubicades de manera que siempre puedan ser vistas por les participantes. Si hay personas ciegas, al final las personas que facilitan describen quién está adelante, quién atrás, etc.
- En el Anexo encontrarán las consignas que utilizamos en este taller.



METODOLOGÍAS

Luchas y errores comunes y no¹

Objetivos	Materiales necesarios	Desarrollo
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar críticamente sobre las propias experiencias de trabajo con otros movimientos y aprender de ellas. • Vislumbrar posibles alianzas y también dónde surgen las diferencias o los conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de preguntas impresa (una copia por subgrupo) • Lo ideal es que el espacio permita que cada subgrupo pueda retirarse a trabajar alejado del resto y con comodidad. 	<p>Consigna inicial (20 minutos)</p> <p><i>Se pide a los participantes que se separen según su movimiento de pertenencia principal. Se explica que es posible que muchos formen parte de varios movimientos (p.ej. alguien es sindicalista y lesbiana) pero que para este ejercicio elijan uno (puede ser el que sientan más cercano o también el que tenga menos participantes, para reforzarlo).</i></p> <p><i>Piensen en una iniciativa que hayan emprendido con otros movimientos y que haya salido muy bien: a esa la llamamos “ejemplo ¡wow!”. Y después piensen en otra que haya salido mal; a esa la llamamos “ejemplo ¡ay!”. Puede ser una iniciativa que hicieron con un movimiento que está representado en el taller o no. Puede ser una iniciativa chiquita – p.ej. un taller – o algo muy grande – una campaña, una protesta. Lo importante es que haya sido por lo menos con un movimiento distinto del suyo propio.</i></p> <p><i>Les vamos a compartir una guía con preguntas para orientar la conversación. La idea es que cada quien cuente alguna experiencia – ya sea ¡wow!, ¡ay! o de las dos – y luego el grupo elija una de cada clase para resumirla en la guía.</i></p>

¹ Esta actividad no se realizó para dar más tiempo de descanso a los participantes, pero de todos modos la incluimos por si alguien tiene interés en replicarla.

METODOLOGÍAS

Luchas y errores comunes y no

Objetivos	Materiales necesarios	Desarrollo
<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar críticamente sobre las propias experiencias de trabajo con otros movimientos y aprender de ellas. Vislumbrar posibles alianzas y también dónde surgen las diferencias o los conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> Guía de preguntas impresa (una copia por subgrupo) Lo ideal es que el espacio permita que cada subgrupo pueda retirarse a trabajar alejado del resto y con comodidad. 	<p>Un consejo: es importante que reflexionen sobre lo que hicieron o no hicieron ustedes y los otros movimientos porque esta es una actividad para aprender juntas. Por ejemplo si alguien dice que no pudieron lograr algo porque “el gobierno no quiso escuchar”, seguramente eso es verdad pero si nos quedamos ahí, no podemos aprender demasiado. Si escuchan un comentario así en el grupo, ayuden a sus compañeros y por ejemplo pregúntenle: “¿crees que ustedes podrían haber hecho algo distinto?”.</p> <p>Tienen 40 minutos para trabajar a partir de ahora.</p> <p>Aconsejamos recordarles a los participantes cuando faltan 10 y 2 minutos para terminar la tarea.</p> <p>Puesta en común (15 minutos) <i>Consigna:</i> les vamos a pedir que se centren en los consejos y brevemente expliquen cómo llegaron a ellos.</p>

METODOLOGÍAS

Guía impresa de la actividad lucha y errores comunes y no

Preguntas	Ejemplo ¡wow	Ejemplo ¡ay!
¿Qué queríamos conseguir?		
¿Con quién/es queríamos lograrlo?		
¿Qué salió bien? ¿Por qué?		
¿Qué salió mal? ¿Por qué?		
¿Qué consejo le darían a alguien de su mismo movimiento que quiera hacer algo parecido?		

“El camino se vuelve complicado, pero no estoy solo: hay otras personas conmigo”



METODOLOGÍAS

Todo lo que siempre quise saber

Objetivos	Materiales necesarios	Desarrollo
<ul style="list-style-type: none"> • En un espacio seguro y de confianza, profundizar el conocimiento acerca de los otros colectivos, atreviéndose a plantear lo que no se comprende o cuesta aceptar para cambiarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales para escribir • Una bolsa vacía • Espacio para que los subgrupos puedan trabajar cómodamente sin interferir con los otros 	<p>Consigna inicial (15 minutos)</p> <p><i>Por favor júntense de nuevo en sus movimientos y piensen en: 1) algo que la sociedad dice acerca de cada uno de los movimientos presentes aquí y 2) algo que siempre quisieron preguntarle a alguien de cualquiera de los otros movimientos que están presentes hoy y nunca se atrevieron, o nunca tuvieron oportunidad. Puede ser algo que no sepan, algo que no entiendan, algo que no les parezca del todo bien... lo que quieran. Pueden hacer tantas preguntas como quieran. Por favor anoten cada una en un papelito diferente, sin incluir sus nombres, y cuando terminen se las entregan a alguna de las personas que facilitan.</i></p> <p>Organización de las preguntas (10 minutos)</p> <p><i>Se hace una pausa durante la que el equipo facilitador agrupa las preguntas que son parecidas y deja sólo una de cada clase en la bolsa para evitar repeticiones.</i></p> <p>Ronda de preguntas (40 minutos)</p> <p><i>Les facilitadores leen lo que la sociedad piensa de los grupos presentes.</i></p> <p><i>Consigna: Vamos a ir pasando con esta bolsa que tiene adentro las preguntas. Cada uno de ustedes va a sacar un papel y va a leer la pregunta que contenga. Cualquier persona – y más de una – del colectivo al que se refiere la pregunta puede responder. Y los otros pueden hacer preguntas adicionales que les ayuden a entender mejor. Quien respondió va a sacar la siguiente pregunta.</i></p>

METODOLOGÍAS

Actividades de autocuidado y cuidados colectivos

Apertura energética para intencionar el taller (10 minutos)

Con los participantes formando una ronda se les formulan dos preguntas generadoras: 1) ¿Cómo vengo? y 2) ¿Qué deseo encontrar en el taller?

Actividad de apertura (30 minutos)

Materiales necesarios: pañoletas (una por participante), música

Se explica al grupo que, para empezar la actividad, nos vamos a fijar en un sentido que a veces lo tenemos un poco olvidado, como es el tacto.

Se les reparte una pañoleta a cada una y se les pide que se tapen los ojos. Cuando todas tienen los ojos tapados se les pide que caminen por la habitación concentradas en la música que escuchan y con las manos estiradas para delante y siempre en silencio. En un momento se les pide que busquen a la persona que esté más cerca de ellas y se junten en parejas. Se les pide que con esa pareja se toquen las manos, que intenten memorizar cómo son esas manos, el tamaño, el tacto, las uñas. Después de un tiempo, se les dice que sigan caminando en silencio y sintiendo la música. A continuación, se les pide que intenten encontrar las manos de la compañera con la que hicieron pareja, para ello deberán ir tocando las manos de las compañeras hasta que sienta que la ha encontrado. Cuando una pareja cree haberse encontrado se quitan las pañoletas y salen del juego.

En plenaria se guía la conversación a través de las siguientes preguntas: 1) ¿Cómo se han sentido?; 2) ¿Les ha gustado o ha sido incómodo? ¿Por qué?; y 3) ¿Qué sensaciones nos ha producido este juego? ¿Por qué esas emociones?

METODOLOGÍAS

Reconociendo emociones-Gráfico lineal (30 minutos)

Esta técnica de liberación emocional utiliza un gráfico lineal como herramienta visual para que lxs participantes representen la intensidad y reconozcan la variación de sus emociones, principalmente invita a aprender a identificarlas en un momento dado. Se les invita a identificar cómo se sienten y reflejar en el gráfico, donde cada punto o tramo puede corresponder a una emoción específica o su nivel de intensidad.

Con esta actividad se les invita a conectar con sus emociones, identificarlas y a través de esa conciencia liberarlas, transformarlas e ir a la profundidad, origen. El objetivo principal es facilitar que lxs participantes tomen conciencia de su estado emocional inicial, promoviendo la autorreflexión y el reconocimiento emocional como paso esencial para trabajar de manera más profunda en su bienestar emocional durante la sesión. Esta práctica ayuda a establecer una conexión más consciente con sus emociones y a crear un ambiente de apertura y cuidado.

¿Cómo se desarrolla?

En la Línea izquierda vertical de arriba hacia abajo se coloca el nivel de intensidad: muchísimo, mucho, regular, poco, muy poco, nada.

Línea horizontal, de izquierda a derecha, las emociones: tristeza, enojo, soledad, tranquilidad, desesperación, paz, angustia, alegría, culpa.

METODOLOGÍAS

Recorrido corporal (30 minutos)

Paso 1: Se les invita a colocarse en parejas. Una de las dos personas tendrá un rol activo y la otra un rol pasivo, de escucha.

Paso 2: Quien tiene el rol activo se acuesta e irá nombrando las partes del cuerpo que le resultan importantes, para qué le sirven, qué hace con ellas y el trato que les da, qué les agradece. La otra persona acompaña con la escucha y va colocando sus manos sobre la parte nombrada. Si alguien menciona alguna parte íntima del cuerpo, recomendamos sólo ubicar las manos cerca, respetando el espacio personal y sin tocar. (Esta puede ser una alternativa para todo el ejercicio si la persona que tiene el rol activo prefiere no ser tocada)

Paso 3: Se rotan los roles (quién tenía el rol activo pasa a escuchar y viceversa)

Identificar las redes de apoyo en sus círculos más cercanos

Materiales necesarios: papel y lapiceros, materiales para dibujar

Se inicia con ejercicio de respiración, una meditación guiada.

Luego se les indica que deben dibujar una diana, en la cual van a identificar las redes de apoyo con las que cuentan. Al centro deberán ubicarse ellos mismos y posteriormente irán colocando, a través de símbolos o de dibujos, a quienes están más cerca, en quienes pueden confiar en un primer momento, y luego más hacia afuera otras personas o instituciones con las que pueden contar.

Finaliza la actividad con una meditación guiada, reconectando con la fuerza del corazón y consigo mismo, experimentando la calma interior.

METODOLOGÍAS

Actividades específicas para abordar el contexto salvadoreño

Contexto y coyuntura (1 hora)

Materiales necesarios: papel y lápices, materiales para dibujar

Paso 1 (30 minutos): Se invita a los participantes a tomar cada uno un papel y escribir una palabra o dibujar una imagen que represente cómo están viviendo el contexto en el que se mueven todos los días. Si en el grupo hay personas ciegas o con limitaciones motrices para dibujar, quienes facilitan las asisten consiguiendo los materiales que les indiquen y escribiendo/dibujando lo que les pidan. Otra opción es que las personas con limitaciones motrices describan su imagen/palabra en lugar de dibujarla. Pasados algunos minutos se invita al grupo a compartir lo que escribieron/dibujaron. Una vez concluida la ronda se les pide que cada quien mire su imagen, respire hondo y decida cómo quiere despedirse de ella (p.ej. pueden romperla, tacharla, hacerla a un lado, etc.)

Paso 2 (30 minutos): Si en la primera parte aparecieron elementos de **esperanza / transformación**, las personas que facilitan los mencionan para abrir esta parte. Si no, invitan al grupo a identificar qué les da esperanza, dónde ven las posibilidades para transformar la situación actual y/o dónde resisten la solidaridad, la creatividad, etc.



METODOLOGÍAS

Mensajes antiderechos (1 hora y 15/20 minutos)

Materiales necesarios: una computadora o tableta por cada subgrupo, buena conexión a Internet o una memoria donde haber descargado los videos que se van a mostrar, espacio suficiente para que los subgrupos trabajen sin interferir unos con otros.

Paso 1: 25 minutos

El grupo se divide en subgrupos y cada uno queda a cargo de una persona facilitadora. En cada subgrupo se proyecta un video breve que es ejemplo de una pieza comunicacional exitosa de la derecha producida fuera de El Salvador. Las personas facilitadoras guían la conversación para identificar: 1. por qué esa pieza en particular pudo tener éxito; 2. mensajes del contexto de los participantes que tengan éxito por razones similares; 3. otros elementos que contribuyen al éxito de estos mensajes en su contexto.

Paso 2: 25 minutos

En los mismos grupos de la primera parte, se comparten ejemplos de mensajes antiderechos que no fueron exitosos, también producidos fuera de El Salvador. Las personas facilitadoras guían la conversación para identificar 1. por qué esa pieza en particular no tuvo éxito; 2. mensajes del contexto de los participantes que no hayan tenido éxito por razones similares; 3. otros elementos que hicieron que otros mensajes en su contexto fracasaran.

Paso 3: 15 minutos

Cada grupo elige uno o dos mensajes que quiere compartir en plenaria a partir de sus reflexiones.

Paso 4: 10 minutos

Cada grupo comparte sus mensajes en plenaria.

METODOLOGÍAS

Actividades de presentación

Ping Pong (30 minutos)

Materiales necesarios: pelotas pequeñas de una superficie sobre la que se pueda escribir (una por participante), un espacio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad

Se reparten las pelotas y se pide a los participantes que cada quien escriba su nombre en una pelota. Se arrojan las pelotas al suelo, dejando que se mezclen, los participantes corren y toman una pelota. Adaptación: si en el grupo hay personas ciegas o personas con limitaciones motrices, en lugar de arrojar las pelotas se trabaja sobre una superficie contenida (p.ej. una mesa sobre la que se vuelcan las pelotas y se las mezcla).

Consigna: *Busquen a la persona cuyo nombre está escrito en la pelota que tienen en la mano.* Las personas que facilitan asisten a las personas ciegas leyéndoles los nombres que figuran en las pelotas que ellas tomaron.

Consigna: *Preséntense mutuamente contándose: su nombre, su organización, de qué parte del país vienen y su comida preferida.*

Luego las personas que facilitan invitan a que cada participante presente a la persona con la que conversó.



ANEXOS



Actividad:

Contexto y coyuntura

Cómo se sentían los participantes y cómo veían a su entorno:

- Vigilada por el trabajo que hago.
- Siento incertidumbre, nada es seguro.
- Noto mucho miedo y también dolor.
- Hay retrocesos en salud, educación, empleo.
- Las personas prefieren el celular y las redes sociales y no comunicarse de forma personal. Ya no leemos un libro, ya sólo buscamos en Google, las bibliotecas ya no son visitadas.
- Nos tienen divididos, no tenemos derecho a hablar, nos quedamos calladas.
- Es una cárcel y es cemento. La capital está brillante, pero vivimos en una dictadura.
- Los de la diversidad sexual hemos tenido que escondernos para protegernos.
- Hay extractivismo, despojo de los territorios y los derechos.
- Ser pobre es un delito.
- Hay muchas personas muriendo en las cárceles, cruzando fronteras para buscar una vida mejor.

Y sin embargo:

- Luchamos por nuestros derechos.
- Busco la luz, la esperanza. Nosotras somos parte de la naturaleza. La niñez es esperanza.

Actividad: Quién soy qué defiendo

La mayoría de les participantes expresó lo que defendía en términos de derechos (17 referencias), particularmente (en orden decreciente de menciones):

- Los derechos de las personas trabajadoras (5)
- Derechos de las mujeres (2)
- Derechos de la población LGBTIQ+ (2)
- Derecho a la salud, incluyendo salud mental (2)
- Derechos en general (2)
- Derecho a decidir sobre mi cuerpo (2)
- Derecho a existir (1)
- Derecho a la libertad de expresión (1)

También hubo varias referencias a las leyes y la justicia (5 menciones):

- Igualdad y/o equidad de género, de derechos (3)
- Acceso a la justicia
- Leyes inclusivas

Y también se mencionó la vida (3 menciones):

- La vida y existencias dignas y por qué no, la muerte digna
- La dignificación de la vida
- Una vida libre de violencia

Otras referencias fueron:

- La historia; la memoria de mi abuela materna desaparecida (2 menciones)
- La libertad (1)
- El territorio (1)
- El anhelo de vivir tranquila (1)
- El sindicalismo (1)

Actividad: Todo lo que siempre quise saber

Movimientos	Preguntas que les hicieron
Sindical	<p>¿Por qué los sindicalistas rechazan a las personas LGBTI?</p> <p>¿Han logrado reconocimiento de sus derechos?</p> <p>¿Por qué las sindicalistas después de talleres de género siguen aceptando chistes misóginos?</p> <p>¿Tienen placer sexual las sindicalistas?</p> <p>¿No les da miedo ser sindicalistas en sus lugares de trabajo?</p> <p>¿Realmente les ayuda estar en un sindicato, de verdad han logrado reconocimiento de sus derechos?</p> <p>¿Por qué las sindicalistas no se unen a la lucha feminista?</p>
LGBTI	<p>¿Por qué quieren ser hombres trans y no se quedan como lesbianas?</p> <p>¿Cómo se sienten al ser tratados/os por su aspecto físico?</p> <p>Una mujer trans, ¿puede sentirse atraída a una mujer hétero, pueden ser pareja?</p> <p>Los hombres trans, ¿tienen que ser heterosexuales y masculinos, machos?</p> <p>¿Qué piensan los hijos e hijas de personas LGBTI?</p> <p>¿Por qué el movimiento LGBTIQ no apoya la lucha de las lesbianas feministas?</p> <p>¿Por qué les LGBTIQ no apoyan las luchas ambientalistas?</p>
Feministas y ambientalistas	<p>¿Qué tienen en contra de los hombres trans las feministas?</p> <p>¿Todas las feministas quieren ser lesbianas?</p> <p>¿Por qué si son feministas tienen miedo?</p> <p>¿Por qué las mujeres trans son rechazadas en movimientos feministas?</p> <p>¿Por qué el movimiento feminista no apoya las luchas ambientales?</p> <p>¿Por qué las/los ambientalistas no permiten que las personas LGBTIQ formen parte de su lucha?</p>
Todos	<p>¿Por qué no ponen dinero para hacer accesibles los espacios y adaptar sus actividades para las personas con discapacidad?</p>

Consignas de la camina de poder

Paso al frente	Paso atrás
Cuando era niño tenía mi propia habitación	Tengo problemas al pasar una frontera migratoria.
Me puedo casar legalmente con la persona que quiero	Me siguieron en una tienda porque sospecharon que podía robar
Donde trabajo tengo vacaciones pagadas	Me echaron de un bar por besar a mi pareja
He accedido a becas para estudiar	Vivo lejos de un hospital o centro de salud
Las personas que dan las noticias en mi país se parecen a mí	Me han sacado fotos sin pedirme permiso
Cuando digo de qué trabajo, la gente me dice que soy valioso para la sociedad	Hay mucha gente como yo que está presa en mi país
No tengo que pensar si puedo acceder físicamente a un lugar donde quiero ir	La gente me explica las cosas despacio porque creen que no entiendo
Puedo usar mi lengua materna en todos los ámbitos de mi vida con toda libertad	Escucho bromas sobre gente que es como yo
Viajé al exterior (de vacaciones o a visitar familiares) antes de cumplir 18 años	Mi familia era dueña de la casa en la que crecí
Me siento representado en el cine o la televisión	He recibido comentarios negativos acerca de mi cuerpo
Puedo planear de manera autónoma mi día a día	Cuando me veo representado en el cine o la televisión es a través de imágenes estereotipadas
Siempre soy tomado en cuenta dentro una conversación	Por el origen de mi apellido se me niegan oportunidades laborales
Cuando era niño en mi casa había personal de servicio	Con el dinero que gano, no siempre llego a pagar todas mis cuentas