

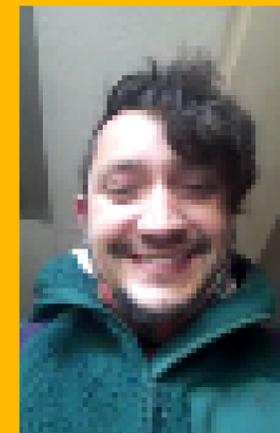
Talleres virtuales de seguridad para activistas, autocuidado feminista y protección colectiva

mayo-julio 2020



Convocamos

Nos Apoya



Resistiendo como siempre



Este documento cuenta la experiencia de 6 encuentros virtuales con activistas LGTBI y Defensoras de Derechos Humanos.

Ante la situación de pandemia mundial y la imposibilidad de realizar eventos presenciales, muchas organizaciones, movimientos, instituciones, hemos tenido que adaptarnos a la coyuntura proponiendo y realizando actividades on line. Los ataques a activistas LGTBI y a otras defensoras de Derechos Humanos no han cesado con la pandemia, la vulnerabilidad de muchas comunidades se ha visto afectada por la cuarentena obligatoria, los abusos policiales, las salidas por género en algunos países, el impedimento de estar en la calle y la dificultad para obtener recursos.

Miles de redes solidarias se han tejido en todos los países, conocemos iniciativas entre personas trans, lesbianas, LGTBI, trabajadoras sexuales en Ecuador, Perú, Colombia, Chile, Argentina, Paraguay, Uruguay, varios estados de Brasil, en Venezuela, Panamá, Costa Rica, Nicaragua, el Salvador, Honduras, Guatemala, y México. También ha habido ayudas por parte de fondos y agencias donantes. Ayudas que han llegado a la gente a través del trabajo de cientos de activistas en toda la región.



En estos talleres nos han contado cómo, para algunas personas, el trabajo se ha triplicado por el compromiso de aportar a quienes no tenían acceso a alimentación.

Cientos de comunidades hacen todo lo posible para seguir adelante con y sin ayudas de los gobiernos, a pesar de los actos de corrupción que han sucedido en este periodo en varios países, enfrentando muchas adversidades. Se ha evidenciado una vez más la falta de compromiso de algunos Estados con los derechos humanos y se han agudizado las desigualdades. La salud pública, aun en esta situación, no se hizo una prioridad. La verdad es que las comunidades sobreviven muchas veces a pesar del Estado.

Con todo esto, la propuesta de autocuidado feminista que hemos ido formando en estos años junto con **Mujeres al Borde**, sigue siendo un compromiso político de resistencia, un necesidad recíprocamente individual y colectiva. Estos encuentros virtuales han servido principalmente para eso, para encontrarnos, para reflexionar sobre lo que cambiaron nuestras vidas, y proyectarnos hacia adelante en la medida de lo posible, dentro de lo que nos permita esta incertidumbre global.

Seguridad es protección para activistas LGTBI



Luego de 5 años de talleres en la región con más de 300 activistas del movimiento LGTBI, hemos reflexionado sobre la violencia estructural contra las personas que exceden las normas impuestas de género y sexualidad. Escuchamos vivencias en primera persona sobre atropellos de agentes del Estado en toda la región, detenciones arbitrarias, torturas, violaciones, episodios terribles que buscan destruir, “corregir”, amedrentar a cientos de activistas para que abandonen la lucha por una sociedad más justa. También vimos cómo las familias son muchas veces espacios de violencia y no de protección. Hemos cuestionado la palabra seguridad, utilizada por los gobiernos para militarizar y violentar. En nombre de la seguridad se cometen muchos atropellos contra activistas LGTBI, defensoras de Derechos Humanos, del territorio y el ambiente, contra quienes luchan por la sobrevivencia de comunidades indígenas, y campesinas en la región, resistiendo contra el racismo estructural desde siglos.

A lo largo de este tiempo hemos ido utilizando el término protección colectiva porque refleja mejor lo que hacen las organizaciones para cuidarse y protegerse. También hemos ido construyendo una idea y una práctica de autocuidado feminista, porque es un autocuidado que cambia los roles de género tradicionales. Estos conceptos, seguridad y protección, estuvieron presentes de forma transversal en todas las secciones de los encuentros.





Autocuidado es frenar el activismo extractivista que nos quiere mártires, protección colectiva es comunicarnos, sentirnos, saber que formamos parte de una enorme red que transforma el mundo.

Durante esta pandemia del COVID 19 las desigualdades se han exacerbado, las detenciones arbitrarias a personas trans se han multiplicado con excusas como el pico y género o el toque de queda, la violencia en la familia ha aumentado contra jóvenes y adolescentes lesbianas con el encierro obligatorio por la cuarentena, al verse reducidos los espacios de libertad y de encuentro. Lo que hace esta pandemia es agudizar las injusticias. Frente a esto, podemos pensar que la acción de unos talleres virtuales no tendría una incidencia significativa, pero sí la tiene.



Les activistas que ya han recorrido caminos junto con **Akahata, Mujeres al Borde** y las organizaciones que nos han acompañado en esta construcción, nos dicen que sentir la vigencia de esos lazos es más que regenerador, llenarse de energía para seguir no es poca cosa. La potencia está en esas rebeldías que se mueven por todas partes en este lado el mundo.

EL OBJETIVO QUE NOS PLANTEAMOS FUE

Proporcionar herramientas de autocuidado, seguridad y protección durante el periodo de la pandemia a activistas LGTBI que participaron de talleres presenciales anteriores.

LXS PARTICIPANTES FUERON:

Activistas LGTBI que participaron en nuestros talleres desde 2015 hasta 2019. Se trata de activistas de México, Guatemala, Honduras, Belize, Nicaragua, El Salvador, Costa Rica, Panamá, Colombia, Venezuela, Ecuador, Perú, Chile, Brasil, Bolivia, Paraguay, Uruguay y Argentina.



LXS FACILITADORXS FUERON:

Clau Corredor y Ana Lucia Ramírez
(Mujeres Al Borde)
Rosa Posa Guinea (Akahatá)



USAMOS UNA METODOLOGÍA

Participativa, desde el afecto, el juego, la risa y la pausa para abrazarnos desde la escucha de nuestras experiencias en tiempos complejos.

¿Cómo se desarrollaron los talleres?





Actividad 1

Preguntamos sobre los aprendizajes del taller que vivimos* ¿Qué cambió en mi activismo después del taller?

*Nos referimos al taller presencial en el que nos conocimos en 2019, 2018, 2017, 2016

Lxs Activistas responden:

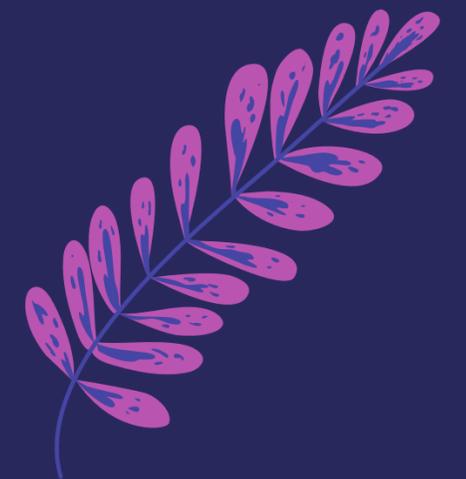
- Aprendí a escuchar a las personas trans.
- Me di cuenta de que tengo que estudiar más.
- Ahora sé que no puedo resolver todo.
- Aprendí de las personas trans.
- Fue un hito en mi vida pensar sobre el autocuidado, me cuesta no sobrecargarme.
- Tuve algunas rupturas después del taller.
- Me sirvió para perder la culpa.
- El taller me cambió porque empecé a pensar el autocuidado y ponerlo en el centro. Abandonar la idea del mártir, eso me lo repito como un mantra.

- Me reconcilié conmigo misma. He recuperado cosas que había dejado, como la música.
- El encuentro me hizo abrir la visión de latinoamérica, antes solo veía mi realidad.
- Un día me sentía con paz y lo primero que me vino a la mente fue el taller con ustedes.
- Comencé a hacer pausas cuando trabajo demasiado y a manejar mis emociones.
- Me permito estar triste, tomé conciencia de mis emociones.
- Conservo del taller haberles sentido tan cerca, me mostró que las personas pueden llegar al fondo, relacionarme de otra manera. Me permitió mostrarme como soy, me llevé los ritualitos, el círculo de ternura. Eso me ha ayudado en mi organización.

- Fue una experiencia chocante y positiva, aprendí tantas cosas, no sabía que tenía esa potencia.
- Aprendí a pensar desde el goce y la creatividad, me permití abrirme a la sorpresa.
- Aprendí a cuestionar la idea del mártir.
- Fue un reencuentro conmigo misma, puse en perspectiva muchas cosas.
- Aprendí a poner límites a una persona que me explotaba en mi militancia.
- El taller fue un choque para mí para replantearme el autocuidado, replantearme el dar.
- Ahora soy más independiente y estoy conectada con más gente de mi país.
- Somos más conscientes de nuestros límites, redimensioné la participación en mi colectivo.
- Ahora soy militante del autocuidado.



- Me han ayudado a des-construir el machismo, a cuestionar “lo normal”.
- La gente a mi alrededor se extrañaba porque aplicaba la seguridad digital.
- Logré frenar prácticas que no me gustaban.
- Empecé a cuidar mi salud mental y emocional.
- Reforcé mi seguridad digital por un lado y trabajé la sanación por otro. Hice mía la costumbre de regalarme tiempo para mí mismo, de ser el más importante para mí.
- Después de aquel taller hice una pausa en mi activismo, me puse a estudiar, volví al activismo.
- Cumplí mi sueño de vivir en otro país. Empecé a hacer otro tipo de activismo y a compartir el autocuidado en mi militancia y en mis círculos personales



Dime cuánto me cuido...



Actividad 2:



Juegos de preguntas y respuestas sobre autocuidado durante la pandemia.

Abordamos diversos ámbitos: La alimentación, el sueño, el ejercicio, el placer, la sexualidad, el encierro, la solidaridad, los afectos, el tiempo, el trabajo on line.

Lxs Activistas responden:



- Ahora me tomo el tiempo de sentarme.
- Aproveché este tiempo para cuidarme, para estar conmigo, para comunicarme con la gente, hacer ejercicio. Conectarme conmigo, ordenar lo material y tirar para sentirme más ligera.
- Dedicué este tiempo a mí
- Estoy en situación privilegiada en comparación con otra gente.
- Estuve lejos de mis hijas, eso me dio mucha pena.
- Paso mucho tiempo frente a la computadora.
- Acá se va la luz y el agua, no hay internet, de repente no se puede ni cocinar.

- Valoro mi casa, mi espacio y mi gente.
- Esta pandemia me dio el tiempo para mí que necesitaba, no quiero volver a como estaba pero sin sucumbir a la pobreza.
- La pandemia me dejó ver lo que esaba necesitando.
- Me empecé a cuidar porque me empecé a enfermar.
- Me sirve para darme cuenta de cómo quiero vivir.
- Hago ejercicio, hace mucho tiempo que no hacía, estoy metida en un montón de cosas, si no hubiera pasado esto no lo hubiera logrado.
- Ahora cocino con sentido.

volver a mirarme

- En los tres primeros meses de la pandemia me pasaba todo el día manejando, ya que solo yo tenía el permiso correspondiente por lo que me encargaba de muchas cosas. A la vez empecé a rescatar animales. Además, tenía un trabajo que requería mucho de mí. Además el activismo exigía mucho, me sobrecargué y no podía darme mi tiempo porque mis compañeras estaban peor. Dentro de la organización empezamos además a repartir canastas de alimentos. Solo comía bien porque una compañera cocinaba bien. Ahora ya cambié de ciudad y paré.



- Estar encerrada te obliga a mirarte, me da miedo después enfrentarme con esta nueva conciencia a la sociedad.
- Durante la pandemia formamos una organización para ayudar a personas LGTBI migrantes, he tenido muchísimo trabajo desde esta habitación estoy conectado todo el día, mi familia me dice: "Estás en casa pero no te volvimos a ver".
- Empecé a trabajar y a reflexionar sobre las masculinidades, organizacional y personalmente.
- Ha sido un momento de introspección que me hace ver lo afortunado que soy.
- Me di cuenta de que podemos bajarle a los tiempos de trabajo y podemos resolver las cosas de otra manera

Actividad 3

Nuestra revolución se baila!

Bailamos frente a la cámara, imitando los movimientos de una persona y se va rotando.

Bailar es liberador, nos dio risa, nuestro estado emocional, corporal y la energía cambia después de reuniones formales, es como si bailar nos uniera. **¡Bailar es genial!**

... ¿¿Por qué no hice esto antes??...



Actividad 4

Hablamos de los cambios después del taller*, cambios en el activismo y en la organización, en las metodologías de trabajo con la gente:

*Nos referimos al taller presencial en el que nos conocimos en 2019, 2018, 2017, 2016

Cosas que se dijeron:

- Hicimos la dinámica de escribir nuestras historias y colgarla de un tendedero para después adivinar de quién era.
- Nos dimos tiempo para hablar de nosotras en la organización, hablar de cosas personales, dejamos fondos para el autocuidado, hicimos actividades juntas.
- Hicimos ceremonias, algo espiritual para estar más juntas. Eso nos unió más. Eso lo aprendí ahí, en el taller.
- Desde el taller siento la responsabilidad de hacerle la reflexión a la gente que anda más ajetreada, le digo que debe cuidarse para poder ayudar, le indico a la gente para que se cuide.



- Yo antes era muy rígida, hacía las actividades y nada más. La metodología me mostró otra forma de hacer. Ahora las actividades que hago tienen ese momento libre, ese momento más ligero de una presentación más relajada.
- Hicimos la actividad del espejo y contestar con emociones.
- Aprendí a usar el baile como actividad metodológica.
- Hicimos réplica de los talleres.
- Todavía me resuena el taller aunque fue hace tres años porque cambié mi forma de hacer talleres.
- Hice la actividad del baile con mi familia y ¡mi mamá se alegró tanto!
- Ahora coloco en mis actividades alimentación saludable.

- Me ayudó a transformar la práctica activista; dando talleres trato de transmitir esa emocionalidad y me gusta.



Actividad 5:

Cantamos las canciones que aprendimos en los talleres.

"Nunca estuve en una reunión virtual en la que se cante y baile. El momento en el que se escuchaban todas las voces a destiempo por el efecto de la conexión fue realmente muy chistoso. Reír es liberador.."





CIERRE

¿Qué queremos decirle al grupo?

- Cuidemos nuestra salud mental y emocional.
- No olvidemos el cuidado digital.
- Incorporemos la espiritualidad en nuestro activismo.
- Recrear estos talleres es recrear la alegría.
- Todo es un aprendizaje.
- Continuemos con la ruptura del hombre trans machista.
- Aprendamos de nuestra vulnerabilidad.
- Desconecten un día a la semana.
- Es mágico lo que logran, solo de verles me alegré.
- Son muy importantes estas redes no solo de activismo sino de afecto.
- Estos encuentros, aunque sean virtuales me llenan de alegría.
- No tengamos miedo al cambio, permitámonos fluir y soltar lo que haya que soltar para estar más libres.



Miércoles 27 de mayo

Taller regional con activistas LGTBI de Latinoamérica y el Caribe, que participaron en el taller de Seguridad y Autocuidado realizado en Atinchik, Pachacamac, Lima, Perú, julio 2019

Jueves 4 de junio

Taller regional con Defensoras de derechos humanos de organizaciones contrapartes de Mama Cash que participaron del taller en Colibrí, Cachipay, Colombia. Febrero de 2019

Miércoles 10 de junio

Taller regional con activistas LGTBI de Latinoamérica que participaron en el taller de junio 2018 en Colibrí, Colombia.

Miércoles 17 de junio

Taller subregional con activistas LGTBI del Cono Sur que participaron en el taller en Asunción 2017 (1er nivel) y San Bernardino 2018, (2º nivel)

Miércoles 24 de junio

Taller sub regional con activistas LGTBI de Centroamérica que habían participado en el taller que tuvo lugar en Pochomil, Nicaragua 2017 (2º nivel)

Miércoles 1 de julio

Taller subregional con activistas de Sudamérica que participaron en el taller en Chinauta, Colombia 2017 (2º nivel)

Calendario 2020 Talleres virtuales de autocuidado



Desde 2015 Akahatá hace talleres de seguridad y autocuidado para activistas LGTBI. Varios grupos hicieron un primer taller donde se analizó la violencia estructural, se hicieron planes de seguridad y se inició una reflexión sobre autocuidado y uno o dos años después participaron de un segundo taller que incluía seguridad digital y autocuidado.

Practicar el autocuidado feminista en tiempos difíciles



Convocamos

akahatá



Cuidado colectivo entre Activistas LGBTQP+

Mayo 27

Junio 4



PRACTICAR EL AUTOCUIDADO FEMINISTA EN TIEMPOS DIFÍCILES



CUIDADO COLECTIVO ENTRE DEFENSORAS DE DDHH

Convocamos: akahatá AL BORDE

Junio 10

PRÁCTICAR EL AUTOCUIDADO FEMINISTA EN TIEMPOS DIFÍCILES



Convocamos



PRÁCTICAR EL AUTOCUIDADO FEMINISTA EN TIEMPOS DIFÍCILES



Convocamos



Junio 27

Junio 24



PRÁCTICAR EL AUTOCUIDADO FEMINISTA
EN TIEMPOS DIFÍCILES



Convocamos



PRÁCTICAR EL AUTOCUIDADO FEMINISTA
EN TIEMPOS DIFÍCILES



Convocamos



Julio 1



Evaluaciones

Días después les preguntamos:
¿Qué te pareció el Taller virtual?

mi cuidado es el cuidado de todes

Para mí significó reencuentro con nuestro equilibrio y paz interna, recordar la importancia de protegernos de forma cibernética, pero también proteger nuestros cuerpos, nuestros sentires, nuestros haberes y quererres. Por favor siempre invitenos pues nos hacen mucho bien!

Verse con lxs compas a hablar de autocuidado me recuerda que el cuidado no es exclusivamente individual, también es colectivo amoroso y para politizar.

Feliz de estar conectada con mujeres poderosas del Abya Yala

Reencuentro lleno de alegría, emoción recuerdos, anécdotas para que en un futuro todos juntos unidos presenciales

*"movamos la Bahía" ***

** Broma interna del grupo que expresa el deseo de volver a reunirse

Una juntanza de energías bellas y amorosas que resultaba ya necesaria. Todes aplicamos y replicamos los saberes de autocuidado y autocuidado digital.



En tiempos de pandemia nuestros cuerpos resisten

Un abrazo virtual que me recuerda
con esperanza este otro mundo
que está en camino. Que estamos
haciendo posible desde el amor



Pues para mí estuvo bien por
tanto estrés de estar encerradas.
Tuvimos una pequeña dinámica
que le hizo bien a mi cuerpo, otro
aspecto es que como lideresas
que somos nos dio gusto vernos.

¡¡Muchas gracias a las que
hicieron posible este encuentro!!

Bailar, reír, respirar aires de mar,
sentir la sal de la vida saliendo de la
pantalla porque somos
galáctiques...

*"A mover la bahía" ***

O afeto é uma
manifestação fundamental em
tempos de isolamento e medo; o
encontro dxs colibris aqueceu o
meu coração e me deu esperança
de tempos melhores.

A mi me encantó. Me hizo revivir la alegría y sentimientos experimentadas durante el taller, y me hizo confirmar que lo aprendido ha sido muy útil a nivel personal y ha sido extensivo a mi pequeño grupo de trabajo dentro de la organización. Me encantaría que vinieran a Venezuela.

El encuentro me convocó alegría, un recordatorio que es necesario parar, revisarse y seguir.

Volver (en espíritu) a espacios, personas y situaciones de complicidad y energía positiva, tan necesarias en estos momentos.
#BastaDeFingir!

El encuentro fue una manera de reencontrarme con mis amigos los quiero mucho

La rabia digna tiene sonrisas, movimientos, olores, sueños, rostros y cuerpo. Nos acompañamos hasta vencer el miedo con ternura radical.

**Lx guerrex
del arco iris
volvimos a
danzar alrededor
de la fogata
del amor,
risas y cuidados**



**La virtualidad
no nos usa,
nosotrxs
podemos usarla
para sentirnos
más cerquita de
lxs amigues y
seguir tejiendo
redes en
defensa de
nuestros
derechos y
existencias.**

Que todes estén bien!!

**Un momento mágico
lleno de alegría,
sororidad y mucho
amor, el cual me
transportó a un lugar
más tranquilo.
¡Gracias totales!**

**Fue un hermoso reencuentro! En tiempos donde
las reuniones virtuales a veces se están
convirtiendo en una pesada obligación, ésta fue
una maravillosa forma de revivir la experiencia
del taller, recordar y recordarnos. ¡Gracias!**

**Es un
abrazo a
la distancia**



**Para mí, el encuentro significó compartir con
libertad. Los encuentros con ustedes son para mí
un espacio diverso en el que me siento muy
cómoda y cuidada.**



Practicamos el autocuidado feminista en tiempos difíciles, cuidamos a quienes nos cuidan



Documento elaborado por Rosa Posa Guinea, AKAHATA
Diseño y diagramación: Ana Lucia Ramírez Mateus