

# ARMARNOS DESDE LA TERNURA

Metodologías para el autocuidado  
y los cuidados feministas y digitales

República Dominicana, julio 2023

**Documento elaborado por:** Lucía Fernanda Bonilla

**Edición:** Rosa Posa Guinea

**Diseño y Diagramación:** Desirée Cordon

**Registro Fotográfico:** Fran Alonso

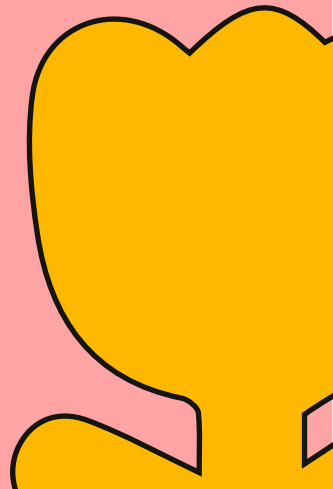


Con el apoyo de:



“LA TERNURA ES UNA MANO  
CON UNA ACTITUD SUAVE, CON  
UNA INTENCIÓN DE CUIDAR,  
DE CURAR INCLUSO LO QUE NO  
ESTÁ HERIDO. ¿LA PIEL TIENE  
MEMORIA DEL PLACER, DE LA  
TERNURA, DE LA PASIÓN?”

(Rosa Posa, 2006, Itinerario corporal lésbico)



# CUIDAR(NOS) PARA PROTEGER A QUIENES NOS CUIDAN

## Introducción

Abrimos esta memoria con el epígrafe anterior para enmarcar nuestra política del autocuidado y los cuidados colectivos en una política de la ternura. La metodología que proponemos pretende encontrar formas para que quienes hacen el trabajo de cuidar y defender la vida en Abya Yala también puedan apostar por vidas dignas para sí. Con estas metodologías buscamos reactivar la memoria del placer, la ternura y la pasión que se resguarda en nuestras pieles y que tenemos la esperanza de que puedan coexistir con nuestros activismos. En cada encuentro hemos aprendido que hay dinámicas al interior de las organizaciones sociales que nos han dañado y cuyo efecto suele ser el debilitamiento de los colectivos. En respuesta a ello, nos juntamos para que el cuidado y la ternura sean nuestra brújula ética, incluso en medio del conflicto y el disenso.

Estos talleres están diseñados para intentar sanar colectivamente esas heridas abiertas y encontrar juntas formas de defendernos de otro modo. Creemos que sanar también es abandonar espacios que perpetúan el daño y construir nuevos que apuesten por la potencia de la vida. Quizás este taller sea también un manual para aprender a fugar de los lugares en los que el autoritarismo y la violencia patriarcal y racista proliferan. Sabemos que un taller no es suficiente y que las ideas que compartimos no son universales, pero reconocer esto permite pensar este espacio como un punto de partida para imaginar el futuro que queremos para nuestra organización y para nosotres mismas. En este sentido, podemos pensar estos talleres como una oportunidad para entrenarnos en el arte de imaginar juntas y confabular otras formas de desmontar (cis)temas injustos.

Cada vez que organizamos un taller ponemos nuestro corazón y nuestro cuerpo desde el inicio hasta el final para que las personas que nos acompañan se sientan cuidadas y escuchadas. En cada proceso nosotres también aprendemos a escuchar para acompañar y cuidar mejor. En esta ocasión, cambiamos algunas de nuestras actividades para que les participantes tuvieran más tiempo para el descanso. Algunas activistas que aceptaron nuestra invitación tuvieron que hacer jornadas más largas en sus trabajos, viajaron con muy poco descanso o siguieron trabajando durante las pausas del taller. Agradecemos su disposición a estar presentes a pesar de ello y seguimos insistiendo en construir redes que sostengan la vida y que nos permitan el placer de parar porque, en un mundo capitalista y colonial, desacelerar es revolucionario. Por eso, invitamos a quienes usen esta herramienta a atreverse a soltar el guión y dejar que las metodologías cambien y se construyan en manada.

Queremos que les activistas de las disidencias sexuales y de género en Abya Yala tengan cada vez más herramientas para protegerse de la persecución, la violencia y la criminalización a la que nos enfrentamos tanto en el mundo presencial como en la virtualidad. Seguir armando talleres para el cuidado y compartir nuestras memorias es un acto de rebeldía contra los poderes que operan sobre el olvido y que se benefician de mantenernos desarmados. Este documento contiene aprendizajes del taller y una guía para armar a les activistas con conocimientos sobre cómo cuidarnos para cuidar a otros, cómo cuidar a otros sin ponernos en riesgo y cómo cuidar a nuestra organización. A través de las reflexiones y aprendizajes del encuentro que sostuvimos con activistas LGBTIQ+ de distintos países de Abya Yala, armamos esta guía/memoria con la esperanza de que cada vez más activistas tengan los saberes necesarios para que el activismo sea la casita en donde nos sentimos protegidos y cuidados.

# NIDO DE PÁJARES

## Quiénes vinieron y por qué

Para hacer posible este encuentro nos aliamos con una bandada de pájaras: la organización Conexión Intercultural por el Bienestar y la Autonomía La Ceiba quienes, con su trabajo logístico hicieron posible el taller. Como siempre, nos aliamos con Mujeres al Borde (Ana Lucía Ramírez) y con Selene Yang (experta en seguridad digital feminista) para armar la metodología y cofacilitar el encuentro junto al equipo de Akāhatā (Rosa Posa y Lucía Bonilla). Con estas complicidades, logramos darle forma a un espacio que nos permitió experimentar, durante tres días, el mundo, o más bien los mundos, que soñamos. La Ceiba convocó a soñadoras de República Dominicana y Akāhatā se encargó de invitar a personas con pluma de distintos lugares de Abya Yala.

En República Dominicana, “pájare” se utiliza como un insulto en contra de disidentes sexuales y de género. Para retorcerle el cuello al lenguaje, el grupo de jóvenes que forma parte de La Ceiba se refieren a sí mismas como “pájaras” reapropiándose de la injuria y reivindicando su identidad en las fugas de esta palabra. En distintos países de Latinoamérica se dice que a alguien se le nota la “pluma” cuando se le nota lo marica y precisamente quienes estuvimos en el taller el 29, 30 y 31 de julio de 2023 éramos gente de mucha pluma, pájares con ganas de moverse en libertad y sin miedo. Así, el grupo de personas que estuvieron presentes en el taller se reivindican desde la disidencia y la rebeldía sexual y le dan vuelo suelto a los imaginarios del género con sus alas de pajares.



Las personas que estuvieron con nosotres son activistas cuya experiencia en los activismos fue vital para construir colectivamente nuestra mirada en torno a los cuidados. Si bien la irreverencia sexual y la subversión del género fueron elementos centrales para convocarnos, también es importante resaltar que no fueron los únicos. El espacio estuvo integrado por personas negras, migrantes, precarizadas por el (cis)tema, criminalizadas, trabajadoras, neurodivergentes, y personas con discapacidad cuya experiencia fue crucial para entender los cuidados y la protección de les activistas en múltiples niveles.

Consideramos que nuestra política de los cuidados se hace más fuerte si tomamos en cuenta los múltiples vectores de opresión a los que se enfrentan algunos activistas que, además de ser personas LGBTQIA+, se mueven por diversas fronteras identitarias. Construir estrategias que atiendan estas diferencias también es una forma de abrir puentes que nos acerquen con otros movimientos sociales. Sabemos que estar aislades nos pone en riesgo y que mientras más nos acuerpamos, más oportunidades tenemos de estar a salvo. Por eso invitamos a quienes nos leen a apostarle a las alianzas que nos sacan de espacios monolíticos y generaran complicidades entre movimientos. Las redes de activistas son una de las principales armas que tenemos para responder a la violencia y para esquivar los tentáculos del poder (que son muchos y muy abarcadores).

Invitar a activistas de distintos países de Abya Yala contribuyó a nutrir esta diversidad y también a juntar a quienes el orden colonial separa con la ficción de las fronteras. En este taller tuvimos la alegría de coincidir con cuatro activistas a quienes el control migratorio les negó la entrada a Honduras en un taller anterior. Las ganas de encontrarnos nos llevaron a insistir hasta lograr abrazarnos y juntar el territorio de Abya Yala con nuestra piel y nuestra pluma. Así, como pajaros, volamos para entrelazarnos y construir juntos nuestro propio nido de cuidados. Aquí compartimos la lista de pájares con quienes removimos la ternura y con quienes nos atrevimos a activar de otro modo:

ARMARNOS DESDE LA TERNURA

Nombre	Organización	Territorio
Adriana Morfe	La Ceiba	Santo Domingo, República Dominicana
Lucesita Guzmán	OTRASEX	Santo Domingo, República Dominicana
Flor Angel Agustín	Mujeres Socio Política Mamá Tingo	Santo Domingo, República Dominicana
Fernanda Berihuete	La Ceiba	Santo Domingo, República Dominicana
Ingri Jiménez	La Ceiba	Santo Domingo, República Dominicana
Ana Lucía Ramírez	Mujeres al Borde	Santiago, Chile
Johanna Fuentes	OTRASEX	República Dominicana
Ramona Ramírez	La Ceiba	Invivienda, Santo Domingo Este
Patrick Gantier Miranda	Mujeres Transfeminista	Cochabamba, Bolivia
Dahiana Moreno	Unidos Panamá	Las Tablas Panamá
Alex Delgado	No Binarie Costa Rica y Voces Fieras	San José, Costa Rica
Elizabeth Castillo Mena	La Ceiba	Santo Domingo, República Dominicana
Rosa Posa	Akāhatā	Asunción, Paraguay
Aiden Blanco	Independiente	Guatemala, Guatemala
Ninoska Flores	Coordinadora LGBTIQ+ Cochabamba	Cochabamba, Bolivia
Selene Yang	Geochicas	Costa Rica/Nicaragua
Fabiana Valverde	Independiente	Cuenca, Ecuador
Ángel Mendoza	ATAC	Bogotá, Colombia
Cinthya Amanecer Velasco	La Ceiba	República Dominicana
Fran Alonso	Fotógrafo	República Dominicana
Lucía Bonilla	Akāhatā	Ciudad de Guatemala, Guatemala



# TEJIENDO LA RED DE LOS CUIDADOS

## Qué hicimos

El propósito de este taller era ampliar la protección a organizaciones LGBTQIA+ en Latinoamérica a través de la reflexión y acción conjunta sobre los cuidados y la seguridad digital. Las actividades del encuentro se distribuyeron a lo largo de tres días y se organizaron para que cada módulo conectara con el siguiente y para cerrar con una mirada integral sobre los cuidados. En el día uno creamos espacios que nos permitieron conocer nuestros activismos y encontrar puntos de encuentro con la experiencia de otros. El día dos lo dedicamos a profundizar en los cuidados digitales desde una perspectiva feminista. Empezamos desde lo personal para ubicar el cuerpo físico en lo que entendemos por “seguridad” y “cuidado” y cerramos con un laboratorio práctico en donde aprendimos algunas herramientas de seguridad digital. Finalmente, el día tres aplicamos ejercicios para llevar lo aprendido a nuestra vida personal y a nuestras organizaciones.

La metodología del taller está diseñada para crear conexiones de afecto entre quienes participaron. Invitamos a les activistas a escuchar a les otros con atención y dejarse atravesar por las historias y contextos de quienes tienen al lado. Queremos poner el afecto en el centro porque aprendimos que cuando nuestra comprensión de la seguridad está acompañada por la complicidad y el afecto esta adquiere una dimensión distinta. La palabra “seguridad” ha sido usada para perseguirnos. En nombre de la “seguridad” de la familia tradicional se han pasado leyes que atentan contra nuestra existencia. Pero el modelo de seguridad al que nosotres apuntamos es otro. La seguridad de la que hablamos no existe por sí sola, sino que la construimos de forma colaborativa para que todes les pájares puedan volar con pluma y libertad.

Las redes de afecto y cuidado que queremos generar con estos espacios no solamente son hacia fuera, también van hacia adentro. Invitamos a cada participante a volverse a mirar, o mirarse por primera vez, para encontrar en nuestros ojos la misma ternura con la que nos relacionamos con otros. Si yo me cuido, cuido a otros y si yo estoy bien, la red de los cuidados se teje más fuerte. Comprender que el cuidado colectivo no es posible sin el cuidado de uno mismo y viceversa es una parte fundamental para que el proyecto de la protección para los activistas sea viable y posible.

Para entender a profundidad cada una de las actividades que nos ayudaron a cumplir nuestros objetivos, esta memoria está acompañada de una Guía Metodológica que describe detalladamente cada actividad que realizamos y que diseñamos de forma colectiva. Esta es una descripción breve de lo que hicimos y qué pretendíamos con ello:

Tipo de actividad	Propósito	Frecuencia	Dónde encontrarla en la guía metodológica
<b>Juegos</b>	Crear confianza con el grupo; comunicarse a través del cuerpo, la creatividad y la risa; relajarse; despejarse después de una actividad intensa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entre actividades que pueden ser intensas (según evaluación del equipo facilitador). También pueden usarse a manera de apertura o cierre del taller.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica de movimiento.</li> <li>Bailar y pasarnos la energía de a Dos de a Tres.</li> <li>La silla rota.</li> </ul>
<b>Conocerse</b>	Conocer el recorrido personal y colectivo de cada activista. Conocer el contexto de cada participante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mañana del primer día.</li> <li>Tarde del segundo día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tendedero. ¿Por qué me hice activista?</li> <li>Titulares, violencia contra activistas.</li> </ul>
<b>Explorar nuestras prácticas de cuidado organizacional</b>	Compartir el contexto de cada participante y experiencias de sus organizaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarde del primer día.</li> <li>Tarde del primer día.</li> <li>Tarde del segundo día.</li> <li>Mañana del tercer día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corre por tu vida organizacional.</li> <li>Noticiero. Incidentes y amenazas.</li> <li>El tarot te pregunta.</li> <li>Riesgos, amenazas e incidentes.</li> </ul>
<b>Explorar nuestras prácticas de autocuidado</b>	Mirar hacia dentro y reflexionar sobre el autocuidado en nuestra vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mañana del primer día.</li> <li>Tarde del primer día.</li> <li>Mañana del segundo día.</li> <li>Mañana del tercer día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espejito, espejito, ¿qué tanto me cuido?</li> <li>El lugar que habitas. Protección, seguridad y cuidado digital.</li> <li>Corre por tu vida personal</li> </ul>

## ARMARNOS DESDE LA TERNURA

<b>Cuidados Digitales</b>	Aprender herramientas de seguridad digital y analizar nuestras prácticas cotidianas en el mundo virtual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mañana y tarde del segundo día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bingo de seguridad digital.</li> <li>• Juego de roles. Manual de cuidados digitales.</li> <li>• Laboratorio de seguridad digital feminista</li> </ul>
<b>Mirar al future.</b>	Aplicar lo aprendido mediante planes concretos para mejorar el cuidado, la seguridad digital y el autocuidado de les activistas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarde del tercer día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planes de seguridad.</li> </ul>
<b>Evaluación y cierre</b>	Compartir lo que aprendieron y hacer un cierre amoroso. También se habilita un espacio para comentarios acerca del taller en sí, la logística y otros aspectos, a modo de evaluación inmediata e informal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarde del tercer día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cierre amoroso.</li> </ul>

# NUESTRAS HISTORIAS TIENEN PIEL

## Aprendizajes

Durante este taller conocimos a cada participante a través de sus historias. Los relatos que cada persona compartió fueron una puerta de entrada para conectar con activistas que habitan territorios distintos, pero cuyas líneas de vida no son tan distintas de las nuestras. Encontramos puntos de encuentro en nuestras heridas, pero también en nuestra alegría y nuestros goces. Algo doloroso y algo feliz ocurrió cuando decidimos que el mundo que heredamos había que transformarlo. Vivimos el dolor de encontrarnos soles, de vivir atravesadas por políticas de abandono y de precarización, pero también encontramos la alegría de tropezar con otras soledades y aliviarlas juntas.

Durante el taller compartimos muchas experiencias que nos llevaron nuevamente a ese lugar feliz del activismo que nos juntó con personas con luchas y sueños similares a los nuestros. Nuestras historias tienen piel y cuando nos permitimos sentir las historias de los activistas con quienes nos encontramos también nos permitimos tocar y ser tocados por esas memorias. Conocernos genera intimidad y cercanía y con ello fortalecemos la red de cuidados que tejimos. Este encuentro nos permitió conectar otra vez con lo que nos impulsó alguna vez a querer cambiar el mundo y a buscar formas de reconstruir esos espacios sin reproducir el daño.

Las actividades del taller nos ayudaron a reflexionar sobre la relación necesaria entre nuestro bienestar y la sostenibilidad y la seguridad de nuestras organizaciones. Cuestionar nuestra relación con el activismo y las dinámicas que nos dañan dentro de este nos permitió imaginar otro modo de organizarnos. También nos permitimos abrir un espacio para activamente construir estrategias y planes para llevar esas

imaginaciones al plano de lo tangible. Muchas veces las actividades que priorizamos en la organización no son las que dedicamos al cuidado, muchas veces estas ni siquiera figuran en nuestras agendas.

Por eso este espacio es importante porque nos regala el espacio para tomarnos el tiempo de reflexionar sobre el cuidado y la seguridad.

Compartir con personas migrantes añadió una mirada más profunda sobre la virtualidad y los espacios que son nuestro lugar seguro. Para algunas, el mundo digital es una herramienta para navegar el día a día. Para otras, lo digital es el hogar, es lo que permite volver a casa, a donde nos sentimos cuidadas. Estas reflexiones nos enseñaron que defender nuestro territorio virtual importa porque tenemos muchas redes de afecto y una gran parte de nuestra vida está contenida ahí. Lo digital es más que una extensión de nuestro cuerpo, es también un refugio para seguir construyendo comunidades afectivas y mantener vínculos con la tierra que tuvimos que dejar atrás o con las personas que nos recuerdan que tenemos un lugar al que volver, aunque no se pueda tocar, este lugar también es real y por eso defenderlo importa.

El autocuidado, los cuidados feministas y la seguridad digital son herramientas importantes para no frenar nuestros aleteos por un mundo donde quepan todes les pájares. Antes de cerrar estas reflexiones queremos volver a la piel (o a las plumas). Reconocemos que las condiciones actuales de los movimientos sociales obstaculizan nuestro goce. Sabemos que muchas cosas que soñamos requieren recursos y para les activistas estos no siempre están disponibles. Pero también queremos insistir algunas ideas que pueden hacer que el gozo, el placer y la alegría nos queden más cerca:

DESTERRAR A LA MONJA  
INTERNA. RECORDEMOS QUE  
LA CULPA ES UN INSTRUMENTO  
COLONIAL Y QUE EL PLACER  
ES REVOLUCIONARIO.

LOS VÍNCULOS DE AFECTO  
IMPORTAN. FORTALEZCAMOS  
NUESTRAS REDES AFECTIVAS  
PORQUE ESTAS SON LAS QUE  
SUBSISTEN EN EL TIEMPO Y  
LAS QUE RESGUARDAN LA VIDA.

NO HAY QUE SER HACKER  
PARA MOVERNOS SEGUROS EN  
LA RED. ACCIONES PEQUEÑAS  
Y COTIDIANAS HACEN UNA  
ENORME DIFERENCIA.

NO SOMOS SALVADORES DEL  
MUNDO. TRABAJAMOS PARA  
QUE CADA VEZ TENGAMOS  
MÁS DERECHOS, PERO ESTO NO  
DEPENDE SOLO DE NOSOTRES.  
ESTÁ BIEN PARAR PARA  
DESCANSAR.





# ALETEOS DE PALABRAS PÁJARAS

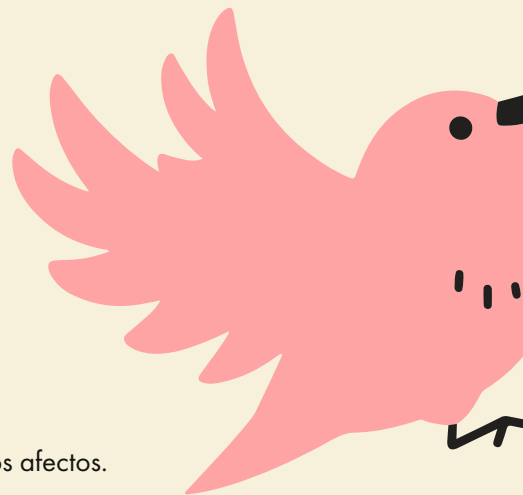
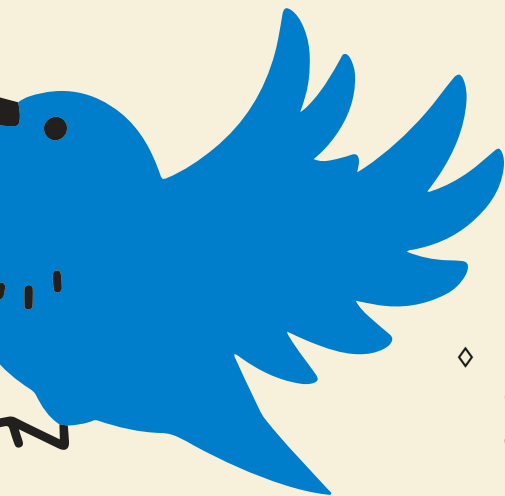
## Conclusiones y aperturas

Creemos que los vínculos que logramos tejer en este encuentro fueron posibles porque nos permitimos la vulnerabilidad y nos dejamos mover por nuestros afectos. Con esto en mente, decidimos cerrar esta memoria con algunas reflexiones de les participantes que pueden ayudar a entender y sentir la ternura que atraviesa nuestra red de los cuidados:

- ◇ Aspiramos a solo existir sin tener que resistir. Estar tranquilos.
- ◇ ¿Por qué las mujeres negras tienen que sentirse culpables de descansar? Queremos disfrutar lo que hacemos, amar la vida y disfrutarla.
- ◇ Podemos construir espacios en los que les activistas podamos también ser frágiles. No siempre tenemos que ser fuertes.
- ◇ El cuidado, cuando es transfeminista, tiene que ser sostenido por el cuidado colectivo. No puedo cuidarme en mi organización si mis compañeres no están dispuestos a cuidar de mí. Dentro de nuestras organizaciones podemos hacer cosas para hacernos sentir cuidados, seguros.
- ◇ La idea es que nos podamos caer porque hay alguien detrás de nosotros para evitar el golpe. Si no hay alguien, ese activismo te va a herir y eso no es sostenible.
- ◇ Me conflictúa la palabra seguridad. Ningún espacio puede garantizar seguridad. Creo que solo hay espacios en los que se es consciente de la inseguridad. En lugar de seguridad, yo construí cuidado. Abrí túneles de comunicación con las personas a quienes cuido y me mantienen cuidado. A donde me mueva no estoy solo ni desprotegido, mis redes se mueven conmigo.



## ARMARNOS DESDE LA TERNURA



- ◇ El espacio digital es también el espacio de los afectos. Quienes somos migrantes somos usuaries de esos afectos.
- ◇ El lugar donde nació, un baldey, era el espacio más seguro a pesar del estigma que cargan las personas migrantes. La dinámica de vida es distinta, hay convites, no hay cercas, todes se ayudan. Aquí todo el mundo era prieto y no existía esa clasificación. Todo el mundo era tu tío o tu tía y había cuidados muy distintos. En el empobrecimiento se celebraba mucho la vida.
- ◇ Hay formas de activismo que es necesario que cambien porque son muy riesgosos. Activismos de gente que se vuelve la rock star del activismo. ¿Por qué esa necesidad tan fuerte de mostrarle a la gente que estoy haciendo cosas?
- ◇ Feminismo es democratizar la información.
- ◇ Queremos activismos en donde podamos ser vulnerables. En donde haya gente dispuesta a abrazarnos. ¿Cómo habitar los espacios de transformación sin que sean espacios de dolor?



# GUÍA METODOLÓGICA

## Antes de iniciar...

El propósito de esta guía es organizar un documento para circular con personas, activistas y organizaciones de Latinoamérica a quienes pudiera interesarles una metodología para abordar el autocuidado, los cuidados feministas y la seguridad digital. Si bien los talleres se diseñaron pensando en colectivos de las disidencias sexuales y de género, esperamos que otros movimientos se sientan invitadas a tomar de esta guía lo que les funcione, adaptar lo que no y crear nuevas metodologías a partir de esta.

Las actividades que aquí compartimos fueron creadas colectivamente por Akāhata (Rosa Posa Guinea) y Mujeres al Borde (Ana Lucía Ramírez y Claup Corredor). En 2015 impartimos el primer taller de seguridad para activistas y a lo largo de los años el taller se ha transformado según las necesidades de las organizaciones sociales y sus contextos. La versión que aquí presentamos no es final, pero puede servir como punto de partida para que otras se la apropien y la lleven a lugares que quizás nunca imaginamos.

A continuación, describimos detalladamente las actividades de este taller que está organizado para aprender colectivamente durante tres días. Cada día tiene un objetivo central que conecta con los otros y que pretende desembocar en una mirada hacia el futuro. Durante los dos primeros días reflexionamos y adquirimos herramientas de seguridad y cuidado desde una perspectiva feminista para que durante el tercer día estos aprendizajes se apliquen en un plan concreto y para imaginar, colaborativamente, cómo llevar estas herramientas a la práctica.

Siguiendo esta lógica, esta guía está organizada por día siguiendo el guión del taller realizado en República Dominicana en julio de 2023. En cada sección explicamos el objetivo principal, los conceptos clave, los materiales necesarios y los lineamientos básicos para realizar cada actividad. Esperamos que este documento les sea útil y que el conocimiento que hemos adquirido con cientos de activistas a lo largo de los años, que se refleja en esta guía, ayude a más activistas a habitar el activismo desde la ternura, los cuidados y la seguridad.

Recomendamos que antes de iniciar una réplica de este taller, el grupo proponga acuerdos para crear un espacio seguro. Como mencionamos antes, los espacios seguros no existen sino que los creamos intencionalmente. Aunque la seguridad no se pueden garantizar en su totalidad, sí se pueden tomar medidas para prevenir riesgos y para tomar en cuenta las necesidades del grupo en relación a lo que les hace sentirse cuidados. Algunas estrategias que nosotres hemos implementado y que han sido de mucha utilidad son las siguientes:

- ◇ Solicitar al grupo que no publiquen fotos del taller ni comparta su ubicación hasta que el encuentro haya terminado y todes estemos en nuestras casas.
- ◇ Preguntar a les participantes si están de acuerdo con que se publiquen fotos después del taller. Esto porque algún participante podría enfrentar persecución.
- ◇ Pedir consentimiento para tocarnos. Para algunas personas el contacto físico puede ser un factor de desregulación emocional. Preguntamos si en el grupo hay alguien que prefiere no ser tocado.
- ◇ Pedir escucha atenta para la persona que tiene la palabra. Los recursos visuales y táctiles han sido clave para esto. En cada taller tenemos una pelota inflable con la forma del mundo. Quien tiene el mundo en sus manos tiene la palabra y les demás escuchamos lo que nos comparte.

- ◇ Antes del taller se les pide a los participantes que completen un formulario en donde les pedimos que nos indiquen si tienen alguna discapacidad y si necesitan algún ajuste razonable. Hacerlo con anticipación ayuda a que las actividades se puedan adaptar a las necesidades específicas del grupo.
- ◇ Medir el uso de la palabra y el tiempo. Para que todes tengan oportunidad de participar y compartir, les pedimos que sus intervenciones sean de dos o tres minutos. Nosotres encontramos en las burbujas de jabón una aliada amable para medir el tiempo. Cuando queremos pedirle a alguien que empiece a cerrar su idea, soplamos burbujas para darle la indicación de que los tres minutos se agotaron. Si hay alguna persona con discapacidad se puede usar una campanilla u otro instrumento sonoro.
- ◇ Durante todo el día tenemos el mapa de Latinoamérica. En cada actividad podemos poner marcas en el mapa con marcadores o con stickers. Les invitamos a crear un espacio energético para que cada participante marque el lugar en donde vive o en donde nació. El lugar en donde hacemos nuestro activismo, donde sucedieron tales hechos, donde sucedieron violencias o donde hay creatividad y resistencia. Así, al final del taller, el mapa está cargado de sentido y de nuestras historias.

**SIN MÁS DEMORA, LES INVITAMOS A  
EXPLORAR ESTA GUÍA Y ESPARCIR LAS  
HERRAMIENTAS QUE AQUÍ COMPARTIMOS  
CON MÁS ORGANIZACIONES Y AMIGUES  
ACTIVISTAS.**

# ENCONTRARNOS, CONOCERNOS Y ENREDARNOS DÍA 1

## Objetivos

- Conocer nuestros activismos para tejer redes.
- Analizar nuestros contextos y sus violencias.
- Tomar conciencia de la importancia del autocuidado.

## Dinámica de Movimiento (30 min)

Esta es una actividad de juego que nos invita a reconocer a las personas que están presentes en el taller e interactuar juguetonamente con ellos. Esta actividad de inicio nos ayuda a empezar a conocernos y crear un espacio de confianza para que durante el día compartamos libremente.

- ◇ **Materiales:** una playlist con música atractiva para el grupo que les permita moverse con suavidad.
- ◇ **Consigna:** con música suave y rítmica de fondo, el grupo comienza a caminar lenta y desordenadamente por el salón. Primero cada uno se concentra en sí mismo y poco a poco se les invita a interactuar con otros.

*Sé consciente de tu respiración. ¿Cómo te sientes? ¿Tienes frío, calor? ¿Cómo percibes tu energía? Haz círculos suaves con tus hombros mientras caminas. Mueve tu cuello lentamente a un lado y al otro. Gira tus muñecas, tus tobillos, tus caderas. Comienza a acelerar poco a poco tu paso y ahora reconoce el espacio donde estás. ¿Cómo es la energía del espacio? ¿Qué te gusta de él? No dejes ningún lugar vacío, procura hacer distintos recorridos. Acelera un poco más el paso y cada vez que te cruces con alguien vas a mirarle a los ojos y a sonreírle. Observa bien a cada persona. ¿Cómo es su cara? ¿De qué color son sus ojos? Ahora a quien te cruces guíñale un ojo coquetamente. Vas a continuar caminando cada vez más rápido con el ritmo de la música y cada vez que la música pare vas a...*

Cada vez que la música se detenta, la persona que facilita les dará una instrucción:

- ◇ Se van a mirar fijamente por 5 segundos.
- ◇ Se van a cantar al oído un pedacito de una canción que les guste mucho.
- ◇ Le vas a dar un abrazo a alguien.
- ◇ Vas a bailar con la persona que esté más cerca.
- ◇ Busca a todes les que comparten tu signo zodiacal y baila con ellos.
- ◇ Busca a diez personas más y baila con ellos.



## El tendedero. ¿Por qué me hice activista? (80 min)

Esta actividad surge como respuesta ante el cansancio que muchos activistas sienten después de años de trabajar por la defensa de sus derechos. Construimos esta actividad para que les activistas compartan sus historias y conecten con los relatos de otros, pero también para que vuelvan a los orígenes de su activismo y recuerden por qué decidieron organizarse y qué era lo que les llenaba de alegría y emoción en ese momento.

- ◇ **Antes del taller:** se le pedirá a cada participante que escriba, en no más de media página, la historia que le llevó a hacerse activista y qué significado tiene para él ser activista. La historia deberá ser anónima y se le pedirá a los participantes que intenten no incluir detalles que pudieran delatar su autoría. También se les pedirá una fotografía que refleje lo que más disfrutaban de su activismo y una fotografía en donde esté con su manada, su red de apoyo, las personas que le sostienen dentro del activismo. Las personas que organizan el taller imprimirán estos documentos por lo menos un día antes de iniciar el encuentro.
- ◇ **Materiales:** los materiales impresos con las fotos y las historias de los participantes, una cuerda larga o un tendedero y pinzas para colgar las historias e imágenes. Una vela para cada participante +1, fósforos, flores y hierbas.

- ◇ **Preparación:** antes de que les participantes entren al salón, se cuelgan los textos y las imágenes en el tendedero. Se prepara un mandala hecho con flores y se preparan las velas para cada participante.
- ◇ **Consigna:** el salón tendrá tendederos con estas historias y fotografías. Se pondrá música relajada y tendremos 30 minutos para recorrer las fotografías y leer las historias. Se invita a les participantes a conectar su cuerpo y sus sentires con lo que están viendo. Luego se le pedirá a cada una que tome la fotografía y la historia (que no sea la propia) con la que se sienta más conectade o identifique.
- ◇ En grupo, cada participante leerá la historia que le resonó y nos contará por qué escogió esa historia y esa fotografía. Después, intentará “adivinar” a quién cree pertenece la historia. La persona a quien pertenece la historia será la siguiente en participar, pero antes pondrá una marcará en el mapa el lugar en donde vive. Finalizaremos con una breve reflexión sobre las emociones que nos mueven a actuar políticamente y cómo un activismo que se sostiene en el tiempo requiere nutrirse, cuidarse y animarse también a nivel emocional, íntimo y personal. Señalaremos también lo que nos conecta como grupo que se organiza por los derechos LGTBQ+.
- ◇ **Ritual del cierre del tendedero:** nos levantamos y hacemos un círculo. Cada una pone la imagen y la historia que eligió alrededor del mándala de flores para honrar nuestras trayectorias. Encendemos una velita (la persona que más recientemente cumplió o va a cumplir años la enciende por el grupo) y en círculo cada persona dice en voz alta una intención colectiva encendiendo su vela con el fuego de la primera velita que encendimos. La siguiente persona usará el fuego de la persona que le precedió para encender su vela y así sucesivamente hasta que todes hayan encendido la vela y compartido su intención.





## El tarot te pregunta... (45 min)

Esta actividad nos permite reflexionar sobre las acciones que ha tomado (o no) nuestra organización. Mediante una serie de preguntas nos obligamos a revisar acontecimientos recientes en nuestra vida organizacional y su relación con el contexto de nuestros países.

- ◇ **Materiales:** cartas del tarot impresas en tamaño carta en hojas resistentes. Una lista de preguntas pertinentes para el grupo (ver Anexo I).
- ◇ **Consigna:** esta vez no le preguntamos a las cartas, sino que las cartas te preguntan a ti. Las cartas estarán desordenadas sobre una mesa y se les pide a un voluntario que pase al frente y tome una carta. Se le hace la pregunta correspondiente a la carta que escogió y se le pide que responda en el ámbito de su organización, desde el lugar en donde vive y su contexto político. Una vez que hayan pasado todo, se invita a los participantes a reflexionar sobre la importancia de conocer nuestros contextos para que esta información sea tomada en cuenta en nuestras organizaciones.



## Bailar y pasarnos la energía DE A DOS A TRES (15 min)

Esta actividad la realizamos luego de la pausa del almuerzo. Nos ayuda a reactivar el cuerpo después de la comida y del descanso. Con esta actividad nos recargamos de energías alegres para seguir con la tarde de la primera jornada.

- ◇ **Consigna:** los participantes se colocan en círculo y se pone música movida para que bailen. Primero cada uno baila en solitario en su lugar. Luego la persona que facilita detendrá la música repentinamente y les pedirá que formen grupos de dos, de tres o del número que prefiera. A las personas que queden solas o los grupos que no logren completar el número indicado por el facilitador se le hará una pregunta "íntima" a modo de penitencia.



## Espejito, espejito, ¿qué tanto me cuido? (30 min)

Este es un ejercicio de introspección. Las personas facilitadoras guían la actividad mediante preguntas que conducen a los participantes a verse a sí mismos y preguntarse qué están haciendo para cuidarse a sí mismos.

- ◇ **Materiales:** un espejo que abarque el rostro completo, stickers de emoticones con expresiones felices, tristes y neutras. Si no se consiguen stickers, se pueden reemplazar con un marcador indeleble para dibujar.
- ◇ **Preparación:** se preparan previamente preguntas que inviten a los participantes a indagar sobre sus prácticas de autocuidado (ver Anexo II). Les invitamos a preparar esta sección luego de leer en la página web de Akāhatā el artículo “La Monja Interna” escrito por Rosa Posa.
- ◇ **Consigna:** cada persona tiene un espejo y un set de stickers o un marcador indeleble. Se le indica a los participantes que escuchen las preguntas y que respondan con una carita feliz, neutra o triste para reflejar su respuesta. Sentados en círculo escuchamos las preguntas que el equipo facilitador nos hace. Nos vemos en el espejo e indagamos en nuestro día a día. Cómo me hace sentir mi respuesta ante la pregunta que me acaban de lanzar.

Cuando se hayan hecho todas las preguntas y todos hayan respondido, se abre un espacio para que cada uno comparta su experiencia. ¿Qué descubrieron? ¿Cómo se sienten? ¿Qué quieren cambiar? ¿Qué quieren mantener? La persona que facilita cierra esta actividad haciendo una síntesis de las ideas principales contenidas en el artículo de “La Monja Interna”. Estas reflexiones ayudan a los participantes a entender de dónde viene nuestro desdén por el autocuidado y para criticar el modelo de autoexplotación que atraviesa nuestro activismo.



## Titulares. Violencia contra activistas (30 min)

Esta actividad está diseñada para no perder de vista los contextos hostiles a los que se enfrentan les activistas LGBTIQ+ en Latinoamérica. Los titulares nos permiten adentrarnos en la realidad de nuestros países y comprender la importancia de buscar activamente formas de mantenernos seguros.

- ◇ **Preparación previa:** antes del taller, los organizadores buscan noticias recientes que den un panorama sobre los riesgos de seguridad y la violencia que viven les activistas de las disidencias en la región. Sugerimos que los titulares respondan a las características del grupo. Que las noticias que se compartan sean de los países en los que les participantes viven y que se relacionen con sus luchas. Por ejemplo, si hay una persona de Nicaragua en el taller que es afrodescendiente, incluir noticias que respondan a la situación de les defensores LGBTIQ+ en Nicaragua y también de les persona afro.
- ◇ **Materiales:** una mesa amplia, los titulares previamente seleccionados impresos. En hojas en blanco se imprimen las siguientes preguntas en grande (una hoja por pregunta): ¿Por qué ser defensore de DDHH en Latinoamérica y el Caribe es una actividad de “riesgo”? ¿Quiénes peligran con las acciones de les activistas? ¿Cuántos recursos económicos, tecnológicos, militares, estratégicos se movilizan para amenazar, intimidar, agredir y silenciar a les activistas en América Latina y el Caribe?
- ◇ **Consigna:** se le pide a les participantes que se pongan de pie y recorran la mesa en donde están los titulares. *Acérquense a estos titulares desde sus emociones y sientan las imágenes y las palabras que tienen en frente. ¿Qué me dicen sobre mi contexto? ¿Qué me hace sentir como activistas? ¿Hacia dónde me mueven estos titulares?* Cuando todos hayan recorrido la mesa, se les pide que regresen al círculo y que compartan en plenaria lo que experimentaron. Si bien el panorama de los titulares no es alentador, sugerimos a les facilitadores subrayar que la intención de este taller es cambiar esos titulares mediante herramientas que permitan a les activistas mantenerse a salvo. De pie, les participantes hacen un círculo abarazándose y dicen en voz alta el titular que quieren escuchar en el futuro.

# DIGITALES Y SEGURES DÍA 2

## Objetivos

- Entender el cuidado digital y feminista como una herramienta personal y colectiva.
  - Incorporar prácticas de cuidado digital en la vida cotidiana.



## El lugar que habitas. Protección, seguridad y cuidado digital (45 min)

- ◇ **Materiales:** crayones, marcadores de colores, cartulinas, material para decorar, tijeras, pegamento, hojas de colores.
- ◇ **Consigna:** se le pide a les participantes que dibujen o hagan una escultura que represente el lugar en el que se sienten más a gusto. Les pedimos que en su obra de arte incluyan también elementos que represente aquello que les hace sentir seguros y lo que les hace sentir cuidades. En plenaria se comparten los dibujos o las esculturas y se discute usando estas preguntas como guía:
  - ¿Qué diferencias encuentras entre lo que te hace sentir segura y lo que te hace sentir cuidade en ese lugar que habitas?
  - ¿Qué de lo que aprendiste o de lo que vives en ese lugar “siempre” llevas contigo y hace parte de tu forma de entender los cuidados? (Por ejemplo, cocinar, la relación con los aromas, mantener limpio el espacio, hacer un altar).
  - ¿Dónde estás tú en ese lugar que dibujaste?
  - ¿En tu dibujo hiciste referencia o pensaste en otros seres que te den cuidado y/o seguridad? (lo personal y lo colectivo)



## Bingo de los cuidados digitales (10 min)

Con esta actividad se busca que los participantes revisen sus buenas prácticas en materia de seguridad digital y para que reflexionen sobre cuánto cuidan su espacio virtual.

- ◇ **Materiales:** se preparan preguntas sobre buenas prácticas en el mundo digital. Un cuaderno u hoja en blanco y un lapicero. Chocolates o algún otro premio que pueda gustarle a los participantes.
- ◇ **Consigna:** sin decirles previamente que hay premios para esta actividad (esto asegura que las personas respondan conscientemente) la persona que facilita les pide a los participantes que escuchen las preguntas. Si su respuesta a la pregunta es sí, marcan 1. Si por el contrario su respuesta es no, marcan 0. Al finalizar, cada participante suma el total de puntos y quien tenga más medidas de seguridad se gana un premio (pueden haber tres premios). A continuación compartimos algunas preguntas que para nosotros fueron las más importantes para incluir:

- ¿Tengo contraseñas para entrar a mis teléfonos o computadoras?
- ¿Tengo contraseñas para acceder a apps sensibles en mi celular?
- ¿Tengo una contraseña única para cada cuenta que poseo?
- ¿Tengo contraseñas alfanuméricas con más de 15 caracteres?
- ¿Cambio mis contraseñas periódicamente?
- ¿Utilizo ventanas privadas/incógnitas para navegar en redes no seguras?
- ¿Respaldo mis datos periódicamente?
- ¿Actualizo los permisos que le doy a las aplicaciones que tengo instaladas en mi celular?
- ¿Utilizo factor de doble autenticación en mis perfiles?
- ¿No dejo mis dispositivos sin atender?
- ¿Mando nudes tapando mi cara o marcas con las que me puedan reconocer?
- ¿Conozco organizaciones en la región que brinden apoyo en seguridad digital?
- ¿Borro los perfiles viejos que ya no utilizo?



## Juego de Roles (95 min)

Mediante el teatro y la creatividad, esta actividad invita a les activistas a explorar recursos sobre seguridad digital y ponerlos en práctica en situaciones que, aunque son ficticias, son situaciones a las que otras organizaciones se han enfrentado en el mundo real.

- ◇ **Materiales:** imprimir el Manual de Cuidados Digitales disponible en la página web de Akāhatā. Ropa de segunda mano para disfrazarse, accesorios divertidos, esposas de policía y pistolas de agua.
- ◇ **Consigna:** se le pide a les participantes que cierren los ojos y den un salto cuántico que les lleve a sumergirse en el siguiente contexto:

*Hace seis meses asumió como presidente Marcelo “Tule” Persignas del partido Frente No Amplísimo Nacional. Su partido está vinculado, desde su creación, con la Coalición de Fundamentalistas de la Extrema Derecha Religiosa. Justo hace una semana, se desechó la propuesta de Ley Contra Toda Forma de Discriminación. Es por eso que las organizaciones, activistas autoconvocades y defensores de DDHH, deciden organizarse para realizar una movilización en favor de la aprobación de esta Ley. Se sabe, de forma informal, que este nuevo presidente, ha empezado a vigilar a las comunidades defensoras de DDHH y también se empiezan a ver posibles tintes de represión.*

- ◇ Se les pide a les participantes que se dividan en dos grupos y que, imaginando que son parte del comité organizador de la marcha, se reúnan para responder estas preguntas haciendo uso del Manual de Cuidados Digitales publicado por Akahata y de otros recursos que tengan disponibles en sus celulares o en su experiencia personal:
  - ¿Qué medidas de seguridad tendrán en cuenta?  
(Como un repaso a la actividad anterior)
  - ¿Con quiénes se van a juntar?
  - ¿Conocen bien la ciudad?
  - ¿Qué tipo de discusiones van a tener?
  - ¿Tienen guías sobre qué van a documentar?

- ◇ Se comparte con los participantes algunos escenarios posibles para que reflexionen junto a sus compañeros de grupo cómo responderían ante estas situaciones:

**[Situación 1]** A uno de los activistas le roban el celular, lo tiene sin contraseñas y con los contactos de toda la colectiva.

**[Situación 2]** La policía apresa a uno de los activistas y ese activista tenía las redes y correos de la colectiva en su celular.

**[Rol 1]** Una persona se separa de la columna que marcha y anda sin carga en el celular.  
¿Cuáles son los pasos que tomarías para poder volver?

**[Rol 2]** Uno de los activistas es la persona encargada de documentar con fotografías/vídeo la marcha  
¿Qué documentarías y qué no?

**[Rol 3]** Una persona lleva las redes sociales de la colectiva y va actualizando/transmitiendo/compartiendo contenido durante la marcha  
¿Cómo proteges las redes sociales de la organización en tu celular?  
¿Contraseñas?

**[Rol 4]** Una persona de tu colectiva se encuentra monitoreando los sucesos por fuera de la marcha.

- ◇ Luego de que los participantes hayan tenido tiempo suficiente para discutir y proponer estrategias de seguridad para estos escenarios, cada grupo se organizará para hacer una representación teatral de alguna de estas situaciones. Se les invita a que sus representaciones muestren posibles riesgos de seguridad para los activistas y para la organización y que representen cómo pueden enfrentarse y actuar ante estos sucesos.
- ◇ Después de cada representación, se dedican algunos minutos para dialogar sobre las situaciones que representaron y cómo lo solucionaron.



## Laboratorio de seguridad digital feminista

Esta parte del taller consiste en un laboratorio de instalación de softwares de cuidados digitales y matrices de seguridad. A continuación, compartimos algunas de las herramientas que se pueden compartir con les activistas:

Herramienta	Descripción	Link de descarga	Pasos de instalación
VeraCrypt (Ordenador)	Programa para encriptación de folders, documentos o particiones completas del sistema operativo de la computadora	<a href="https://www.veracrypt.fr/en/Downloads.html">https://www.veracrypt.fr/en/Downloads.html</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Descargar Veracrypt</li><li>• Crear folder de prueba. Nombrarlo: Prueba de Veracrypt. Agregarle documentos.</li><li>• Crear volumen &gt; Seleccionar Escritorio como destino &gt; Seleccionar encriptación determinada &gt; Crear tamaño del volumen 50 MBs de prueba &gt; Crear contraseña de prueba &gt; MOVER EL MOUSE COMO LOCXS! &gt; Formatear</li><li>• Montar el volumen &gt; Seleccionar una letra del listado &gt; Seleccionar el volumen recién creado &gt; Click en montar y agregar contraseña &gt; Doble click para abrirlo.</li><li>• Arrastrar el folder de prueba al volumen nuevo</li><li>• Desmontar y probar montar de vuelta.</li></ul>



<p>KeepassXC (Ordenador)</p> <p>KeepassXD (Android)</p>	<p>Herramienta para gestionar contraseñas. Permite almacenar, crear y resguardar una serie de contraseñas. Es transportable como base de datos.</p>	<p><a href="https://keepassxc.org/download/">https://keepassxc.org/download/</a> <a href="https://keepass.info/download.html">https://keepass.info/download.html</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descargar Keepass</li> <li>• Crear cuenta. Crear contraseña</li> <li>• Generar/importar contraseñas de prueba</li> <li>• Cerrar la sesión</li> </ul>
<p>Rise Up VPN (Ordenador y Android)</p>	<p>VPN del proyecto RiseUp. Libre, gratuito y de instalación básica. Permite conectarse desde servidores en Estados Unidos. Android, Mac, Windows, Linux</p>	<p><a href="https://riseup.net/es/vpn">https://riseup.net/es/vpn</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descargar RiseUp</li> <li>• Instalación automatizada</li> <li>• Encender</li> </ul>
<p>Briar (Android)</p>	<p>Aplicación basada en Peer2Peer comunicación con utilización de bluetooth para conexión de mensajería entre dispositivos. Únicamente para celulares</p>	<p><a href="https://briarproject.org/download-briar/">https://briarproject.org/download-briar/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descargar Briar</li> <li>• Crear contraseña</li> <li>• Invitar a contactos a grupo</li> </ul>
<p>Thor browser (Ordenador y Android)</p>	<p>Basado en nodos de servidores. Borra tu historial después de utilizarlo. Encriptado.</p>	<p><a href="https://www.torproject.org/download/">https://www.torproject.org/download/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descargar thor browser</li> <li>• Revisar páginas .onion</li> <li>• Revisar tránsito del navegador</li> </ul>

# PLAN DE SEGURIDAD Y CUIDADOS COLECTIVOS **DÍA 3**

## Objetivos

- Implementar estrategias de protección con base en las reflexiones sobre autocuidado, cuidados y seguridad digital.
- Colocar elementos para llevar adelante planes de protección y cuidado colectivo feminista en las organizaciones.



## La silla rota (30 min)

Esta actividad sirve para hacer una recapitulación de los días anteriores y refrescar los conocimientos aprendidos durante las actividades anteriores.

- ◇ **Materiales:** sillas resistentes y firmes (tantas sillas como participantes). Un espacio suficiente para que les participantes puedan moverse y caer.
- ◇ **Consigna:** cada uno toma una silla y la coloca haciendo un círculo con los respaldos tocándose. Les participantes se sientan en las sillas, espalda con espalda, mirando hacia afuera. No pueden tocarse, empujarse, morderse. Tienen que ir caminando en la dirección que indica el facilitador que dice "tengo" a diferentes velocidades (cuando el grupo comienza a moverse, quita una silla) hasta que dice "ganas" y todos se sientan. A la persona que se quedó sin silla se le hace una pregunta relacionada al taller. El juego continúa hasta que se les han hecho preguntas a todos los participantes incluyendo a la persona que logró tener una silla hasta el final.



## Corre por tu vida.

### Factores de seguridad y riesgo (60 min)

El autocuidado transfeminista y la seguridad para nuestros activismos no es una fórmula estándar. Cada contexto y persona en particular requiere conocer y reconocer lo que le sostiene, le hace fuerte y le protege y aquello que le pone en mayor riesgo o constituye una amenaza. Al identificar estos factores, es posible proyectar un plan, unos límites, unas estrategias. Con esta actividad profundizamos en estos factores, primero a nivel personal tomando y después tomando en cuenta nuestro rol como activistas.

- ◇ **Materiales:** cartulinas tamaño ficha, cinta de pegar, una cartulina con el título “segure y cuidade” y otra con el título “insegure y no cuidade”.
- ◇ **Preparación:** se despeja el salón para que haya espacio suficiente para correr. Uno de los extremos será el punto de partida en donde les participantes, divididos en dos grupos, competirán entre sí en una carrera contra el tiempo. El otro extremo es el punto de llegada de la carrera y en una pared en ese extremo se colocan las dos cartulinas preparadas con antelación.
- ◇ **Consigna:** se le entrega a cada participante cuatro cartulinas tamaño ficha. En dos, escribirán situaciones o factores que les hacen sentir segures y cuidades en el ámbito personal. En las otras dos escribirán situaciones o factores que les hacen sentir insegures y no cuidades (solo un elemento por cartulina). Se colocan todos los papeles sobre la mesa y se da un tiempo para que les participantes los lean. El grupo se divide para formar dos equipos. Se revuelven y dividen las cartulinas y se le da la mitad a cada equipo. Los equipos van a competir para ver quién logra colocar todos sus papeles primero en los papelógrafos que corresponden y que estarán colocados en el otro extremo del salón.

- ◇ Los participantes se dividen en dos equipos y se colocan detrás de la cinta de plástico. Es una carrera de postas: una persona de cada equipo toma un papel, sale corriendo, lo coloca en el papelógrafo que corresponde, regresa y toca la mano de su compañera que hará lo mismo. Cuando termina la competencia, el grupo se acerca a los papelógrafos en el punto de llegada para leer el contenido y conversar. Es importante analizar cómo algunos factores de riesgo para otros pueden constituir un elemento que le hace sentir cuidado y dialogar en torno a la experiencia de identificar estos factores. Explicar que factores de seguridad es todo aquello que te hace sentir seguro y lo que nos hace sentir inseguros es un riesgo potencial.
- ◇ **NOTA IMPORTANTE:** este ejercicio se repite una vez más, pero en lugar de pensar en lo que les hace sentir seguros/cuidados o no cuidados/cuidados en lo personal, escribirán partiendo de su experiencia organizacional. Si el tiempo muy limitado, se pueden juntar ambas partes y en la misma carrera pedir a los activistas que escriban tanto lo personal como organizacional (se les dan más cartulinas tamaño ficha).



## Riesgos, amenazas o incidentes (60 min)

Una vez que se han analizado los factores de seguridad y de riesgo, se puede indagar en los riesgos, amenazas e incidentes. Los facilitadores harán énfasis en que la seguridad o la amenaza no solo tiene que ver con lo físico, sino que también están vinculados a lo emocional, la autoestima. Es importante considerar que las amenazas o riesgos a menudo provienen de organizaciones del mismo sector o personas de la misma comunidad LGBTQIA+.



## Conceptos Clave

- ◇ **Incidentes de seguridad:** hemos definido los incidentes de seguridad como eventos que podrían indicar o conducir a amenazas y no deberían ser ignorados. Indican que el factor de riesgo puede estar aumentando.
- ◇ **Amenaza:** declaración o intención infligir un daño, castigo o herida. Puede tratarse de una amenaza directa y estar dirigida contra ti, la organización a la que perteneces o tu familia. Hay amenazas indirectas, por ejemplo, cuando activistas u organizaciones que trabajan en temas similares son amenazadas y existe la probabilidad de que tú o tu organización sean las próximas en recibir las.
- ◇ **Materiales:** cuadernos y lapiceros, disfraces, un proyector, una computadora, un teléfono inteligente por grupo.
- ◇ **Consigna:** los facilitadores abren la actividad con una introducción a los incidentes de seguridad y amenazas. Se les pide a los participantes que se dividan en dos o tres grupos y reflexionen en torno a estas preguntas:
  - ¿Puedes identificar Incidentes de seguridad o amenazas hacia ti o tu organización?
  - ¿Ha habido agresiones que se hayan concretado contra tu organización o tus compañeros de organización?

Después de la discusión en grupos, se les pide que inventen una noticia para un noticiero televisivo en donde se pueda ver con claridad un incidente de seguridad o una amenaza. Cada grupo grabará el noticiero en un video de no más de tres minutos. Cuando todos los grupos hayan terminado de grabar, deberán mandar su video a quien facilita para que esta persona proyecte todos los noticieros y se compartan con el grupo



## Planes de seguridad (30 min)

Esta es una de las actividades medulares del taller porque aquí pasamos de la reflexión a la práctica. En esta parte del encuentro buscamos vaciar todos nuestros conocimientos para crear un plan de seguridad o ideas para elaborar este plan en nuestras organizaciones. Se busca trabajar conjuntamente para elaborar estrategias para cuidarnos unes a otros, creando colectivamente pistas para planes de seguridad y cuidados feministas.

- ◇ **Materiales:** hojas, marcadores, pliegos de papel.
- ◇ **Consigna:** se les pide a los participantes que se reúnan en los mismos grupos del noticiero. Cada grupo elige a una de las organizaciones para crear un plan de seguridad y cuidados transfeministas con estrategias que respondan a su contexto, necesidades y realidades específicas.

*¿Qué crees que tomaría en cuenta un plan feminista, transfeminista, antiracista, anticolonial?*

Los facilitadores dan ideas desde sus saberes y contextos específicos. Por ejemplo, se les puede decir que van a haber organizaciones que necesiten un transporte privado propio de la organización, así como también aspectos comunicacionales o digitales específicos para cada una.

Los grupos se juntan, escuchan a la persona de la organización elegida y ella contará los aprendizajes y las estrategias que han practicado para cuidarse, aminorar riesgos, protegerse de las amenazas, responder ante las agresiones. Los integrantes del grupo darán nuevas ideas y pistas que podrían tomarse en cuenta para la seguridad del compañere y su colectivo.

Para cerrar esta actividad, cada grupo socializará lo conversado, contará el contexto de la organización elegida, sus necesidades, porqué la eligieron y cuáles son las recomendaciones que dieron en el ejercicio y los saberes ya desarrollados por la organización.

Ejemplo de cómo orientar la discusión en los grupos:

<b>Saberes desarrollados x la org</b>	<b>Necesidades</b>	<b>Elementos para un plan</b>



## **Cierre amoroso**

Al finalizar el taller, se invita a cada participante a agradecer este espacio y compartir sus emociones y reflexiones acerca del encuentro. Se construye un espacio abierto y dispuesto a recibir los afectos y sentires de la persona que habla. Se puede volver a encender la vela y colocar el mandala en el centro como se hizo en el día 1.

ARMARNOS DESDE LA TERNURA

# ANEXO I

Las cartas del tarot te preguntan  
Preguntas para el ejercicio 1.3.

<b>1. El Mago</b> ¿Qué habilidades o que herramientas descubrieron este último año ?	<b>2. La sacerdotisa</b> ¿Qué aprendieron en tu organización desde el año pasado hasta ahora?	<b>3. La emperatriz</b> ¿Qué es lo que más publica tu organización?
<b>4.El emperador</b> Malas decisiones de tu gobierno en este periodo y consecuencias para la población	<b>5.El sumo sacerdote</b> Pequeños cambios en este periodo para tu organización.	<b>6. Los enamorados</b> Opciones que tomaron en su organización dado el contexto
<b>7. El carro</b> Cómo estaba tu entorno en 2022 y como está ahora	<b>8. La fuerza</b> Situaciones que superaron como organización en este periodo	<b>9. El ermitaño</b> ¿Qué reflexiones tuvieron el año pasado que les sirven para ahora?
<b>10. La rueda de la fortuna</b> Cambios recientes en la organización	<b>11. La justicia</b> ¿Hubo algo justo en tu país en este periodo?	<b>12. El colgado</b> ¿Algo quedó pendiente para hacer desde el año pasado?
<b>13. La muerte</b> La transformación más grande que tuvieron como organización en los últimos tiempos	<b>14. La templanza</b> Momento que necesitó de tu paciencia y estrategia para ser superado	<b>15. El diablo</b> ¿De qué atadura te liberarías? (en el activismo)
<b>16. La torre</b> Algo que se haya hundido en los últimos tiempos	<b>17. La estrella</b> Descubrimientos en 2022 que sirven para 2023	<b>18. La luna</b> Algo emocionante para la organización de este período
<b>19. El sol</b> El logro de 2022 o 2023	<b>20. El juicio</b> De que te diste cuenta este año o el año pasado	<b>21. El mundo</b> ¿Algo que se cumplió en 2023?
<b>0.El loco</b> ¿ Se atrevieron a algo nuevo en tu organización?		





# ANEXO II

## Espejito, espejito, ¿qué tanto me cuido? Preguntas para el ejercicio 1.5.

1. La mayor parte del día y de la noche, ¿la dedicas a tu activismo?
2. ¿Eres capaz de desconectarte sin culpa de los mensajes o llamadas teléfono, whatsapp, correo, etc. para descansar?
3. Cuando te sientes enferme y tienes mucho trabajo, ¿te detienes para consultar a alguien que te pueda ayudar con tu salud física y/o mental?
4. ¿Recibes una remuneración económica justa por tu activismo que ayuda a tu calidad de vida?
5. ¿Debes resolver tu economía con otros empleos y además de ello te sobrecargas con tu activismo?
6. ¿Cuentas con alguna afiliación a una entidad que ofrezca servicios de salud para ser atendido en caso de enfermedad?
7. ¿Cuanto más tiempo inviertes en tu activismo, más reconocide y valioso te sientes?
8. ¿Conoces lo que deseas y sueñas para ti mismo?
9. ¿Haces planes para cuidar de ti, para darle un momento de placer a tu cuerpo?
10. ¿Te expones constantemente a situaciones y lugares de riesgo, porque no te importa mucho lo que pueda pasar contigo?
11. ¿Constantemente les hablas a otros sobre cuidarse, consentirse, valorarse y poco aplicas para tu vida cotidiana?
12. ¿Es frecuente que tu pareja, amistades o familia te reclamen por el poco tiempo que compartes con ellos por estar dedicado en exclusiva a tu activismo?
13. ¿Tienes alguna pasión o hobby que no se vincule a tu trabajo como activista y que practiques regularmente?
14. ¿Algunas veces se pasa el día en tus actividades y te das cuenta que no has comido nada?
15. ¿Relacionas alguna enfermedad o síntoma que hayas sentido en tu cuerpo o mente, con algunas emociones que se produzcan en tu rol de activista como el miedo, la rabia, la tristeza, la impotencia, ansiedad, depresión, entre otras?
16. ¿Tienes algún ahorro para realizar lo que deseas?

## ARMARNOS DESDE LA TERNURA

17. ¿Piensas que si por alguna razón no puedes realizar el trabajo que tienes en tu organización, nadie más podría hacerlo?
18. ¿Duermes bien y con tranquilidad?
19. ¿Consideras que tu sexualidad es placentera, o está afectada por tu activismo?
20. ¿Es para tu organización importante el autocuidado físico y digital y lo incluye entre sus actividades principales?
21. Cuando llegan recursos económicos sean grandes o pequeños a tu organización, ¿se destina un porcentaje para el mejoramiento de las condiciones de sus colaboradores, por ejemplo capacitaciones para el equipo, salidas a divertirse, apoyos para los transportes, remuneraciones, entre otras?
22. ¿Cuando viajas a representar a tu organización ¿consideras importante que te apoyen con viáticos y del mismo modo para tus compañeros?
23. Cuando algune de tus compañeros manifiesta estar cansade emocional o físicamente y se toma una pausa, ¿consideras que está fallando como activiste?
24. ¿Eres capaz de reconocer públicamente el trabajo de tus compañeros?
25. ¿Eres capaz de reconocer públicamente tu propio trabajo?







ARMARNOS DESDE LA TERNURA











ARMARNOS DESDE LA TERNURA





ARMARNOS DESDE LA TERNURA









ARMARNOS DESDE LA TERNURA







# AMENAZA

DECLARACIÓN O INTENCIÓN de infringir un  
DAÑO CASTIGO O HERIDA. PUEDE SER  
DIRECTA O INDIRECTA.



ARMARNOS DESDE LA TERNURA



Estos talleres están diseñados para intentar sanar colectivamente esas heridas abiertas y encontrar juntas formas de defendernos de otro modo. Creemos que sanar también es abandonar espacios que perpetúan el daño y construir nuevos que apuesten por la potencia de la vida.

