

# GUÍA METODOLÓGICA

para talleres de encuentro  
entre movimientos sociales



**Akāhatā**

**AUTORAS:** ALEJANDRA SARDÁ Y LUCÍA BONILLA  
CON LA COLABORACIÓN DE ROSA POSA GUINEA

**DISEÑO:** DESIRÉE CORDÓN



**Akāhatā**

CON EL APOYO DE:



# BREVE NOTA INTRODUCTORIA

Como cualquier otra herramienta pedagógica, este documento es una compilación provisoria. Aquí recopilamos las metodologías que hemos diseñado y aprendido a lo largo de muchos años de trabajo con movimientos sociales en Latinoamérica. Hemos puesto nuestra creatividad y la de organizaciones y personas que han sido parte de este proceso. Nuestra intención es ponerla a disposición de todes, no sólo en el movimiento LGBTIQ sino también en los otros movimientos con los que confluimos (discapacidad, afro, pueblos originarios, sindicatos) para que la usen, la transformen y (ojalá) la circulen. El propósito de esta guía es compartir nuestra experiencia de todo este proceso para beneficio de otras personas, colectivos y organizaciones que puedan estar interesadas en replicar y adaptar nuestras metodologías.

**Esta Guía comprende dos secciones:**

- **El esquema de los encuentros entre movimientos, con las actividades específicamente diseñadas para su objetivo.**
- **Todas las diferentes actividades que creamos y/o adaptamos para este proceso, clasificadas por su propósito (para jugar, para la memoria, para hablar de sí y del mundo, para el cuidado).**

En todos los casos describimos la metodología, incluyendo los materiales necesarios para llevarla a cabo, y consignamos en qué taller/es la aplicamos.

Las actividades para los encuentros entre movimientos fueron diseñadas de manera colectiva por cada equipo de facilitación durante los meses previos al cada encuentro, y a medida que avanzaba el proceso vimos cómo se enriquecía con las perspectivas y saberes de cada colectivo que se involucraba (personas indígenas, con discapacidad, afrodescendientes). En la mayoría de los casos, al realizar los talleres fuimos modificando las actividades de acuerdo a lo que observábamos en les participantes. Siempre el equipo de facilitación se reunió al fin de cada jornada de trabajo para evaluar lo que había sucedido y hacer ajustes para el día siguiente; en algunos casos también tuvimos reuniones espontáneas para modificar alguna actividad.



## LO QUE APRENDIMOS

- Les integrantes del equipo tenían distintos grados de experiencia en y miradas acerca de la facilitación y si bien en el transcurso del trabajo surgieron algunos desacuerdos, siempre primaron el respeto mutuo y el interés de hacer del encuentro un espacio de aprendizaje para todes. Aun con sus dificultades, no dudamos en seguir apostando a la construcción colectiva de conocimientos. El equipo de facilitación siempre llegó a la sede del taller dos días antes que les participantes y pasó un día entero – o algunas horas – repasando la agenda del taller, profundizando en cada actividad, aclarando dudas y terminando de preparar sus roles. Esa preparación fue muy útil.
- Como ya dijimos, para nosotres fue importante dejar espacio para que les participantes interactuaran entre sí fuera de los momentos formales del encuentro porque creemos son esos momentos donde las personas comen, se cuentan historias, se ríen juntas, los que más contribuyen a romper prejuicios y a construir confianza. Por eso trabajamos de 9 a 12.30 y de 15 a 18, haciendo media hora de pausa a la mañana y lo mismo a la tarde. La pausa larga del mediodía es una forma de cuidar a les participantes permitiéndoles alimentarse sin presiones, descansar, conectarse con sus afectos que están lejos, o lo que necesiten hacer. En el encuentro de Cuba modificamos esto, siguiendo el consejo de las compañeras cubanas, porque también nos interesa respetar las modalidades que funcionan bien y hacen sentir cómodas a las participantes en los lugares donde trabajamos.
- Cada persona es única, por eso es importante que las adaptaciones para las personas con distintas capacidades también lo sean y que cada quien decida si necesita apoyo o no, y de qué tipo. Por ejemplo, antes de que comenzara el segundo encuentro entre movimientos, que incluyó a personas con discapacidad visual y auditiva, nos reunimos con ellas y repasamos juntas la agenda con las distintas actividades. Eso les permitió estar preparadas y analizar con nosotres qué apoyos iban a necesitar y cuándo. Ese taller tuvo interpretación profesional en lengua de señas. En el tercer encuentro entre movimientos se integraron personas con discapacidad al equipo facilitador y por eso el trabajo de adaptación se hizo antes; ellas también conocían a las participantes que iban a asistir y nos guiaron para hacer las mejores adaptaciones posibles. En la Guía mencionamos algunas de las adaptaciones que utilizamos solo a modo de ejemplo; si se replican estos ejercicios con personas con discapacidad es importante siempre que sean ellas quienes decidan si alguna adaptación es necesaria y cómo implementarla.

# PRIMERA SECCIÓN

## ESQUEMA DE LOS ENCUENTROS ENTRE MOVIMIENTOS

Este es el esquema general que utilizamos para diseñar los encuentros entre movimientos. La progresión es siempre la misma: se parte de uno mismo, como persona e integrante de un colectivo, para luego reflexionar sobre las propias luchas y por último explorar los territorios comunes y los diferentes en relación a los otros. A modo de ilustración indicamos qué porcentaje de tiempo dedicamos a cada etapa, en un taller de tres días.

Algunas actividades se ubican en la intersección de dos etapas del taller.

Como verán más adelante, no todas las actividades descritas se hicieron en todos los talleres; sin embargo, la progresión se mantuvo siempre.

Conocerse (Primer día - entero)	Explorar el propio movimiento/ activismo (Mañana del segundo día)	Explorar la relación con los otros (Tarde del segundo día y mañana del tercero)	Aplicar lo aprendido (Tarde del tercer día)	Evaluación y cierre (Tarde del tercer día)
Caminata de poder	Amistades y enemistades	Desnudar los bellos estereotipos de cada comunidad	Una agenda y un mundo de todos	Transformers
Tres cosas importantes	Luchas y errores comunes y no	Todo lo que siempre quisiste saber		
La línea ondulada del tiempo		Habitar un piso común		
Quién soy y qué defiende		Las palabras		
	Luchas y sentidos			

# CONOCERSE

Con este bloque de actividades dimos inicio al encuentro. Les participantes acababan de llegar y no todes se conocían. Asumimos que todes teníamos prejuicios, preconceptos y miradas distorsionadas acerca de cada uno de los colectivos presentes en el taller y que en ese primer encuentro nos estábamos relacionando desde ese lugar. Por eso diseñamos estas actividades de modo que nos permitieran en primer lugar entender nuestros propios privilegios y las opresiones que sufríamos así como las de les otre y luego reflexionar juntas acerca de cómo habíamos devenido activistas para luchar contra esas opresiones y cómo habíamos puesto nuestros privilegios al servicio de esas luchas.

## 1. CAMINATA DE PODER (TOTAL: 40 MINUTOS)

### Objetivos:

- Visibilizar las intersecciones
- Señalar categorías de opresión
- Reflexionar y debatir sobre las diferentes opresiones.

### Preparativos:

- 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 o para personas con discapacidad). Nosotres escribimos las situaciones en primera persona singular para que tuvieran mayor impacto. Una

- vez acordada la lista de situaciones (“consignas”), es importante que las personas que facilitan la tengan delante (impresa o digital) para poder leerla.
- Ya en el salón, se hacen a un lado todos los muebles que haya en el salón. 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 vistes por les participantes.
  - En una pared sobre uno de los extremos del salón se pega una hoja de papelógrafo que tiene dibujado un muro con ladrillos y dice “Igualdad de oportunidades y derechos”; ese será el punto de llegada. En la pared opuesta se pega una cinta en el suelo que señala la “línea de partida”.

### Consigna inicial (20 minutos)

Por favor párense una jente a otre, formando una línea paralela a la “línea de partida”. Van a escuchar consignas y si lo que dice la

consigna se les aplica, avanzan o retroceden un paso, según se les indique.

1. Primer bloque de situaciones (**ver las situaciones en el Anexo 1**)

Las personas que facilitan se turnan para leer unas 7-8 situaciones.

- Primer momento de reflexión | Consigna: Tómense un momento para ver dónde están, quién está cerca suyo, quién está lejos. Como en nuestro grupo había personas con discapacidad visual, quienes facilitaban describieron en voz alta la posición que ocupaba cada quien en el grupo.
- 2. Segundo bloque de situaciones: (se leen otras 7-8 situaciones)
  - Segundo momento de reflexión: (misma consigna y adaptación que en el primer momento)
- 3. Tercer bloque de situaciones (se leen otras 7-8 situaciones)
  - Tercer momento de reflexión | Consigna: Ya vamos a terminar este ejercicio. Por última vez, tómense un momento para ver dónde están, quién está cerca suyo, quién está lejos. Como en nuestro grupo había personas con discapacidad visual, quienes facilitaban describieron en voz alta la posición que ocupaba cada quien en el grupo.

## COMPARTIR Y REFLEXIONAR JUNTAS (20 MINUTOS)

Consigna: Vamos volviendo cada cual a su lugar y vamos a conversar.

Una posibilidad es designar a alguien del equipo facilitador para que observe el ejercicio, sin participar. En ese caso, se le pide a esa persona que sea la primera en comentar lo que observó. Luego se abre la posibilidad de que les participantes que quieran hacerlo compartan lo que sintieron, lo que pensaron, lo que observaron, etc.

### LO QUE APRENDIMOS:

- Este ejercicio puede ser muy movilizante, sobre todo para personas que no tenían plena conciencia de sus privilegios y/o de las opresiones de otros; hay que estar preparades para apoyar a quienes lo necesiten.
- Es fundamental que al describir las posiciones del grupo en caso de que haya personas con discapacidad visual, quienes facilitan lo hagan de manera neutra – p.ej. es suficiente decir “X está delante de todes” sin agregar “... porque es heterosexual, etc...”
- Algunxs activistas tienen dificultad con asumir sus “privilegios” aun cuando en realidad no son tales sino derechos básicos (p.ej. haber accedido a becas para estudiar o tener un trabajo donde gozan de vacaciones pagas). En esos casos, hay quien no avanza cuando debería avanzar, por vergüenza ... Una sugerencia que nos hicieron fue trabajar con los ojos cerrados (o vendados) para no ver dónde están los otros y no poder sentir vergüenza de estar demasiado adelante.

## EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:

1. Primer encuentro (Afrodescendientes, Indígenas, LGBTQ+)
2. Segundo encuentro (Personas con discapacidad, sindicalistas, LGBTQ+)
3. Tercer encuentro (LGBTQ+, personas con discapacidad, indígenas)
4. Cuarto encuentro (Afrodescendientes, sindicalistas, LGTBQ+)

## Ver Anexo 1: Consignas para la caminata de poder

## 2. TRES COSAS IMPORTANTES (30 MINUTOS)

### OBJETIVOS:

- Que les participantes conozcan mínimamente a las organizaciones representadas en el taller, su trabajo y sus posiciones políticas.
- Desarrollar la capacidad de síntesis para hablar del trabajo que realiza la organización de cada una.

### PREPARATIVOS:

- Antes del taller: preparar carteles impresos con los nombres de las organizaciones presentes (uno por organización), en letra grande para mayor visibilidad y asegurándose de escribir correctamente los nombres. Conseguir cintas de colores (al menos dos por participante).
- En el taller: Esta actividad se realiza después de la pausa de la mañana durante el primer día de taller. En la pausa, el equipo de facilitación dispone las sillas en el salón formando un círculo.

Sobre cada silla colocan el nombre de una organización y también una cinta de colores.

### CONSIGNA INICIAL:

Esta actividad la facilitan dos personas, que se colocan en distintos lugares del círculo.

Por favor siéntense en la silla que tenga el nombre de su organización. Las cintas de colores que hay sobre las sillas son para que, a medida que las organizaciones se van presentando, ustedes las levanten cuando escuchen que mencionan algo que ustedes también hacen o una idea que comparten. Como en nuestro grupo había personas con discapacidad visual, alguien del equipo de facilitación o un participante les indicaron cuál era la silla que les correspondía y les entregaron el cartel con el nombre de su organización impreso.

### EL SHOW DE LAS ORGANIZACIONES:

Segunda consigna: Estamos en el show de las organizaciones y vamos a ir presentando a una serie de organizaciones muy interesantes. Pero esto es televisión y ya saben que el tiempo es tirano así que a cada organización le vamos a hacer solo tres preguntas y las tienen que contestar muy rápido, con una sola frase cada una.

La primera persona que facilita se dirige a la persona que tiene a su lado, dice el nombre de la organización y le hace las tres preguntas siguientes: 1) ¿Para qué existen?; 2) ¿Con qué mundo sueñan?; y 3) Dime las tres cosas más importantes que hacen. Una vez que le participante contestó, quien facilita le

pasa la palabra a la otra persona facilitadora que repetirá las preguntas a una participante que tenga cerca. Así van avanzando hasta completar el círculo de participantes.

#### **LO QUE APRENDIMOS:**

- El rol de las personas que facilitan es fundamental en este ejercicio: cuando más se atrevan a jugar su rol de presentadoras/es de televisión, mejor lograrán que el ejercicio sea dinámico, entretenido y les participantes realmente se esfuercen por comunicar de manera sintética lo que hacen pero sin dejar de lado información importante.
- Si les participantes se olvidan de agitar las cintas, es bueno recordárselo. Esto ayuda a mantenerles concentradas y a darle ritmo al ejercicio.

#### **EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:**

- Primer encuentro (Afrodescendientes, Indígenas, LGBTQ+)
- Segundo encuentro (Personas con discapacidad, sindicalistas, LGBTQ+)

## **3. LA LÍNEA ONDULADA DEL TIEMPO (1 HORA)**

Esta es la última actividad de la mañana del primer día y con ella concluye el bloque de actividades introductorias que permiten que les participantes se vayan conociendo.

#### **OBJETIVOS:**

- Que les participantes continúen conociéndose.
- Comenzar a ver similitudes y diferencias entre los activismos de los distintos movimientos y cómo se originaron.

#### **PREPARATIVOS:**

- Antes del taller: conseguir hojas de papelógrafo y materiales para que les participantes puedan dibujar (lápices de colores, marcadores, brillantina; también se pueden agregar revistas viejas para que recorten y hagan collage, etc.).
- En el taller: como en nuestro grupo había personas con discapacidad visual, hubo quienes optaron por trabajar con alguien del equipo de facilitación para que reprodujera en el papel lo que ellas le indicaban mientras que otras prefirieron no dibujar y simplemente narrar su línea de tiempo.

#### **CONSIGNA INICIAL (30 MINUTOS)**

- Vamos a formar grupos de 2 o 3 personas. Por favor traten de juntarse con quienes sean de movimientos diferentes del suyo propio.

- Una vez formados los subgrupos, personas del equipo de facilitación les reparten los materiales y si hay personas con discapacidad visual quienes van a asistirles en esta actividad les explican cuál será su rol.
- La consigna es que en las hojas de papel tracen su “línea de vida”, marcando su nacimiento, un momento clave que hizo que se convirtieran en activistas (por ejemplo, una injusticia que sufrieron y contra la que se rebelaron, algo que leyeron o que vieron, alguien a quien conocieron, un evento al que asistieron, etc.) y luego otro momento clave ya dentro de su activismo (puede ser la formación de su grupo o colectivo, una victoria importante, una lección aprendida, etc.). Trabajen cada quien por su cuenta y cuando terminen, compartan lo que hicieron con las otras personas del grupo.

### **MOMENTO DE REFLEXIÓN (15 MINUTOS)**

Pasada la media hora inicial, las personas que facilitan recorren los subgrupos y comparten la segunda consigna: Vayan pensando qué quieren compartir en plenaria: no tienen que ser todas las historias sino algo que les haya llamado la atención. Puede ser algo que hayan encontrado en común, algo muy diferente, etcétera. Tienen 15 minutos para esto.

### **MOMENTO DE COMPARTIR (15 MINUTOS)**

Las personas que facilitan reúnen a todes les participantes e invitan a cada subgrupo a compartir sus reflexiones. Los dibujos se colocan en un lugar visible del salón y quedan expuestos durante el resto del taller.

### **LO QUE APRENDIMOS:**

- Comunicar claramente las consignas es importante para que todes les participantes puedan involucrarse en las actividades. Tener un equipo de muchas personas facilitando también ayuda a que las consignas se puedan explicar o repetir cuando les participantes ya están en los subgrupos, en caso de que no hayan quedado claras.

### **EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:**

- Primer encuentro (Afrodescendientes, Indígenas, LGBTQ+)
- Segundo encuentro (Personas con discapacidad, sindicalistas, LGBTQ+)

# EXPLORAR EL PROPIO MOVIMIENTO/ACTIVISMO

Con este segundo bloque de actividades les participantes comienzan a centrarse en su rol de activistas que forman parte de uno (o más) movimientos sociales específicos (de disidencias sexuales y de género, movimiento negro, movimiento indígena, movimiento sindical, movimiento de personas con discapacidad). Trabajan en lo que asumimos es un espacio más familiar y seguro, es decir, con otros que se les parecen y con quien comparten el mismo movimiento.

## 4. AMISTADES Y ENEMISTADES (50 MINUTOS)

### OBJETIVOS:

- Identificar similitudes y diferencias en aliadas y enemigos de cada sector.
- Comenzar a vislumbrar posibles alianzas y también dónde surgen las diferencias o los conflictos.

### PREPARATIVOS:

- Antes del taller: Conseguir papel en blanco, marcadores y/o lápices de colores, goma de pegar, otros elementos para hacer collage, tijeras y un cinta adhesiva de papel. Preparar un cartel grande y bien visible que diga "Amigues" y otro que diga "Enemigues".

- En el taller: Reservar un área del salón donde se pegará la cinta adhesiva en el suelo separando dos espacios. En uno se pega el cartel de "Amigues" y en el otro el de "Enemigues".

### CONSIGNA INICIAL (5 MINUTOS)

Nos vamos a dividir en tres grupos según el movimiento con el que se identifica cada uno [nombrarlos p.ej. movimiento negro, movimiento indígena, movimiento de disidencias sexuales y de género]. Si alguien se identifica con más de uno de estos movimientos, simplemente con cuál quiere trabajar hoy. La tarea es que identifiquen – como movimiento – sus 3 principales enemigos y sus 3 mejores amigos o aliados. Piensen en actores sociales como por ejemplo el estado, las iglesias, las empresas, otros movimientos sociales, los medios, etc. Una vez que se hayan puesto de acuerdo, tomen un papel para cada Amigue y uno para cada Enemigue y representenlo – pueden solo escribir el nombre pero también pueden dibujarlo. Por favor escriban en ese mismo papel (puede ser atrás) el nombre de su movimiento, así podemos identificar después los dibujos. Tenemos un sector del salón donde una vez que hayan terminado podrán ir colocando a sus Amigues y a sus Enemigues donde corresponda. Tienen 20 minutos para esta tarea.

### TRABAJO EN SUBGRUPOS (20 MINUTOS)

Sugerimos recordarles a los participantes cuando falten 10 minutos y luego 2.

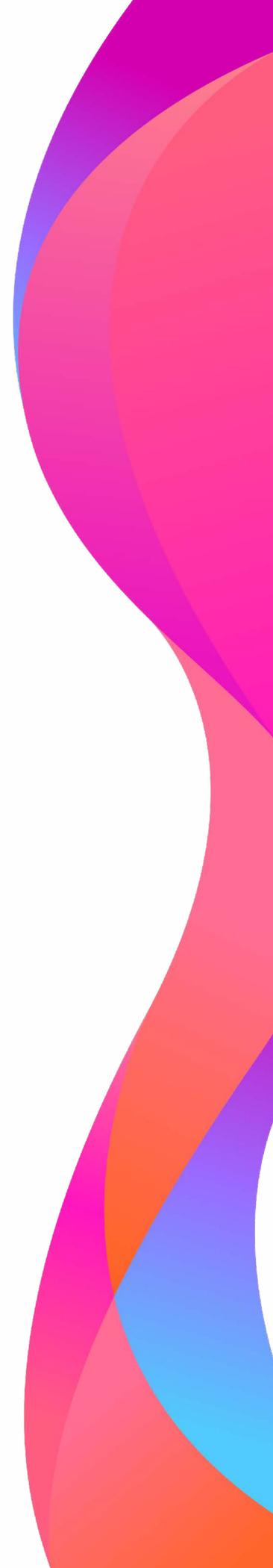
## **PUESTA EN COMÚN (25 MINUTOS)**

A medida que les participantes van colocando sus Amistades y sus Enemistades, las personas que facilitan se aseguran de que los actores repetidos queden uno junto a otro, ya sea del mismo lado (p.ej. el estado aparece como Enemistad para dos de los movimientos presentes) o a ambos lados de la “frontera” que es la cinta adhesiva (p.ej. el estado aparece como Amistad para un movimiento y como Enemistad para otro).

Una vez que todes les participantes han colocado sus Amistades y Enemistades, se abre la conversación. Si algo no resulta claro, sugerimos comenzar aclarándolo. Luego si es necesario las personas que facilitan pueden señalar coincidencias y/o discrepancias y tratar de utilizarlas para la reflexión.

## **EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:**

- Primer encuentro (Afrodescendientes, Indígenas, LGBTQ+)
- Segundo encuentro (Personas con discapacidad, sindicalistas, LGBTQ+)
- Cuarto encuentro (LGBTQ+, afrodescendientes, sindicalistas)



## 5. LUCHAS Y ERRORES COMUNES Y NO (1 HORA - INCLUYE PAUSA)

### OBJETIVOS:

- Reflexionar críticamente sobre las propias experiencias de trabajo con otros movimientos y aprender de ellas.
- Continuar vislumbrando posibles alianzas y también dónde surgen las diferencias o los conflictos.

### PREPARATIVOS:

- Antes del taller: Preparar la guía de preguntas para que respondan los participantes y tener impresas varias copias.

	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?		

- En esta actividad, los participantes deciden cuándo hacer una pausa. Es importante que el refrigerio esté disponible para que lo tomen cuando necesiten.

### CONSIGNA INICIAL (5 MINUTOS)

Vamos a continuar trabajando en los mismos grupos. Les vamos a dar la consigna y luego cada grupo decidirá cuándo y cómo hacer su pausa. Lo único que les pedimos es que estén de regreso en el salón a las [40 minutos a partir de que terminen de comunicar las consignas] para compartir lo que hicieron.

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. 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.

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?”.

Tienen 40 minutos para trabajar a partir de ahora y les recordamos que pueden hacer una pausa cuando lo necesiten.

### **TRABAJO EN SUBGRUPOS (40 MINUTOS)**

Aconsejamos recordarles a los participantes cuando les queden 10 y 2 minutos para terminar su trabajo.

### **PUESTA EN COMÚN (15 MINUTOS)**

A medida que los participantes regresan al salón, se les entregan las mismas cintas de colores que usaron en el ejercicio “Tres cosas importantes” y se les recuerda que pueden usarlas para expresar si están de acuerdo con lo que otros comparten.

Consigna: les vamos a pedir que se centren

en los consejos y brevemente expliquen cómo llegaron a ellos.

### **EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:**

- Primer encuentro (Afrodescendientes, Indígenas, LGBTQ+)
- Segundo encuentro (Personas con discapacidad, sindicalistas, LGBTQ+)
- Cuarto encuentro (LGBTQ+, afrodescendientes, sindicalistas)

## 6. QUIÉN SOY Y QUÉ DEFIENDO (90 MINUTOS)

### OBJETIVOS:

- 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 activistas

### PREPARACIÓN:

- Contar con plastilina, cartones para apoyar las esculturas y post-it para la segunda parte de la actividad.
- Escribir en una hoja de papelógrafo las preguntas de la segunda parte: ¿Qué estoy defendiendo?, ¿Cómo lo defiende? y ¿Para qué lo defiende? (con bastante espacio entre ellas para que les participantes peguen debajo sus respuestas)

### CONSIGNA INICIAL (30 MINUTOS)

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.

Les participantes trabajan por su cuenta y a medida que van terminando, colocan sus esculturas formando un círculo al centro del salón.

### PUESTA EN COMÚN (20 MINUTOS)

Les participantes que deseen hacerlo comparten lo que sus esculturas “dicen” para ellos.

### ¿QUÉ DEFIENDO? (15 MINUTOS)

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 defiende? y ¿Para qué lo defiende? Les participantes escriben sus respuestas en post-its y las van pegando en la hoja de papelógrafo

### PUESTA EN COMÚN (25 MINUTOS)

La persona que facilita guía la conversación para que les participantes identifiquen puntos en común entre las respuestas – sobre todo las que provienen de movimientos diferentes– y les alienta a reflexionar sobre ellos. Esta actividad la propuso Rosa Macz, de AVANCSO.

### EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:

Tercer Encuentro (Personas con discapacidad, indígenas, LGBTQ+)  
Metodologías (sólo la primera parte – ¿Quién soy?)

# EXPLORAR LA RELACIÓN CON LES OTRES:

## 7. DESNUDAR LOS BELLOS ESTEREOTIPOS DE CADA COMUNIDAD (70 MINUTOS)

### OBJETIVOS:

- Exponer los prejuicios que existen acerca de cada uno de los colectivos representados en el taller y procesar el dolor que causan a través de la risa
- Descubrir los propios prejuicios y poder cuestionarlos.

### PREPARACIÓN Y LO QUE APRENDIMOS:

Esta fue una de las actividades que más modificamos durante el Primer Encuentro y lo que hicimos en el taller no tuvo nada que ver con lo que habíamos planeado inicialmente. En nuestro plan inicial teníamos situaciones definidas y habíamos repartido los roles de modo que les participantes encarnaran los estereotipos propios (o de otros en su colectivo) acerca de terceros. Por ejemplo, a una mujer indígena le pediríamos que actuara el estereotipo de lesbiana blanca. Sin embargo, una vez en el taller, nos dimos cuenta de que eso podía resultar ofensivo y no iba a permitir los aprendizajes y las reflexiones que queríamos lograr. Entonces cambiamos la propuesta: mantuvimos situaciones definidas por nosotros pero les pedimos a los participantes que actuaran los estereotipos que otros tienen acerca de su propio colectivo. En el ejemplo, esta vez la mujer indígena representaba el estereotipo de mujer indígena que ella sabe que otros tienen.

Eso funcionó relativamente bien en el pero en algunos casos las situaciones definidas por nosotros generaron situaciones incómodas o no fueron las más indicadas para profundizar en los objetivos. Por eso, para el Segundo Encuentro, introdujimos otra variante: serían los participantes quienes no solo representarían los estereotipos de su propio colectivo sino que ellos también elegirían la situación a representar. Eso fue un acierto y en el segundo taller esta actividad fue una de las más disfrutadas. Las situaciones fueron excelentes y todos pudimos ver nuestros propios prejuicios representados con maestría por quienes los sufren a diario y expuestos en toda su falsedad.

### CONSIGNA INICIAL (2 MINUTOS)

Vamos a trabajar como ayer, separados por movimiento. Piensen cómo les ven otras personas: los estereotipos y los prejuicios más comunes que circulan acerca de ustedes. Sabemos que duelen y que ofenden por eso lo que vamos a hacer en esta actividad es “ventilarlos y reírnos de ellos”. Entre todos, elijan una situación que les permita mostrar esos prejuicios en acción y cada uno represente un personaje.

## **TRABAJO EN SUBGRUPOS (20 MINUTOS)**

A modo de ejemplo, en nuestro Segundo Encuentro las personas con discapacidad representaron una situación en la que personas con y sin discapacidad se presentaban a una entrevista laboral mientras que les sindicalistas representaron una reunión de mesa directiva de un sindicato en la que una mujer joven intentaba sin éxito hacerse oír entre mujeres complacientes y hombres machistas.

## **REPRESENTACIÓN DE LAS SITUACIONES (30 MINUTOS)**

### **REFLEXIONES EN PLENARIA (20 MINUTOS)**

Si no surge espontáneamente, las personas del equipo de facilitación pueden dar el ejemplo reflexionando sobre cómo vieron sus propios prejuicios representados y eso les ayudó a cuestionarlos.

### **EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:**

- Primer encuentro (Afrodescendientes, Indígenas, LGBTQ+)
- Segundo encuentro (Personas con discapacidad, sindicalistas, LGBTQ+)
- Cuarto encuentro (LGBTQ+, afrodescendientes, sindicalistas)

# 8. TODO LO QUE SIEMPRE QUISISTE SABER...

## **OBJETIVOS:**

- 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.

## **PREPARACIÓN Y LO QUE APRENDIMOS:**

Esta fue otra actividad que modificamos radicalmente a partir de lo que teníamos planeado. Habíamos pensado un ejercicio que nos permitiera ver coincidencias y diferencias en las posiciones políticas de los distintos movimientos y otro mucho más breve con espacio para preguntas. Pero, una vez más, el equipo facilitador evaluó que en realidad lo que el grupo necesitaba era un espacio mucho menos estructurado donde poder interactuar y conocerse mejor, inclusive poniendo en palabras lo que no sabían y lo que creían saber sobre los otros. En el Primer y el Segundo Encuentros, este ejercicio ocupó casi todo el segundo día – con almuerzo, refrigerio y momentos de juego intercalados – y fue un espacio riquísimo, donde todos se escucharon con mucha atención, se atrevieron a compartir y aprendieron.

A modo de preparación es necesario contar con muchos recortes de papel y un recipiente donde se pueda guardarlos.

## **CONSIGNA INICIAL (15 MINUTOS)**

Por favor júntense de nuevo en sus movimientos, como el primer día, piensen en 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.

## **RONDA DE PREGUNTAS**

Nota: En el Segundo Encuentro, cuando ya habíamos decidido hacer esta actividad, el equipo de facilitación se tomó un tiempo para combinar las preguntas similares en una sola. En el salón se disponen las sillas en círculo. Las personas que facilitan tienen una bolsa con las preguntas adentro y ocupan el centro del círculo.

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.

Lo que aprendimos: Para este ejercicio es importante no presionar con el tiempo y permitir que los participantes puedan expresarse en sus respuestas, así como hacer preguntas adicionales. Si se ha logrado crear confianza en el grupo – como ocurrió en nuestros talleres – las preguntas son muy ricas y las respuestas también, por lo que vale la pena dejar que este ejercicio transcurra como necesite transcurrir. El equipo de facilitación estará siempre alerta para proponer cuando sea necesario una pausa de descanso, con un juego o ejercicio energético cuando el grupo regresa al salón.

Algunas de las preguntas formuladas en nuestros talleres:

Al colectivo de disidencias sexuales y de género	Al colectivo afrodescendiente	Al colectivo indígena	Al colectivo de sindicalistas	Al colectivo de personas con discapacidad
¿Para qué quieren casarse entre personas del mismo sexo?	¿Por qué piden reconocimiento constitucional?	La idea de complementariedad, ¿perpetúa la violencia contra las mujeres en las comunidades?	¿Por qué los sindicatos están dirigidos por hombres y personas grandes?	¿Cómo saber cuando una persona con discapacidad necesita asistencia y no caer en lógicas paternalistas?
¿Para qué quieren una ley de identidad de género?	¿Cuál es la diferencia entre 'garífuna', 'afro' y 'criollo'?	¿Qué pasa con la dualidad desde la cosmovisión maya? ¿Y las otras cuerpas?	¿Qué propósito tienen los sindicatos? ¿Son iniciativas del Estado?	¿Cuál es la relación entre la iglesia y los movimientos de personas con discapacidad?
¿Qué significa cada una de las letras LGBTIQA?	¿La población afro en qué sectores se emplean?	¿Pueden aceptar la idea de un extractivismo regulado que verdaderamente beneficie a los pueblos originarios?	¿Por qué los sindicatos grandes no permiten que surjan otros?	
¿Cuántas personas presentes han dejado fluir su deseo y transformar su identidad sexual?	¿Cuál es la diferencia entre etnia y raza?		¿Por qué el salario en El Salvador es bajo? ¿Alcanza?	
¿Cómo viven su sexualidad los hombres trans?	¿Qué impresión se lleva la comunidad afro de la comunidad LGBT+?		¿Piensan que el que existan sindicatos para las personas LGBT+ es una lógica de salvacionismo?	
¿Por qué los gays siempre son muy alegres?	¿Qué comentarios sobre su cuerpo les molesta más a las personas afro?			
¿Cómo son las lesbianas de rol pasivo?				

## EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:

- Primer encuentro (Afrodescendientes, Indígenas, LGBTQ+)
- Segundo encuentro (Personas con discapacidad, sindicalistas, LGBTQ+)
- Cuarto encuentro (LGBTQ+, afrodescendientes, sindicalistas)

## 9. HABITAR UN PISO COMÚN (90 MINUTOS)

Los distintos movimientos por la justicia social en América Latina tienen demandas sociales específicas que responden a contextos locales. En este mar de necesidades por solventar cada agrupación se concentra en sus propias peticiones olvidando en ocasiones converger con otros movimientos.

### OBJETIVOS:

- Superar obstáculos para permitirse / recuperar la posibilidad de expresarse a través del dibujo
- Recordar que las opresiones son ejercidas por actores en común y que este piso común puede ser un puente de partida para construir movimientos más grandes, fortalecidos, diversos en su composición pero no en sus reclamos.

### PREPARACIÓN:

Pensar las situaciones que se van a discutir en el grupo así como las preguntas guía y traerlas impresas.

Disponer de materiales para dibujo/collage en el salón

### CONSIGNA INICIAL (15 MINUTOS)

Todo el mundo en alguna etapa de su vida dibujó y en otra dejó de hacerlo. Nos han hecho creer que dibujar es sólo para determinados perfiles. El dibujo es un lenguaje y es un signo. Vamos a dibujar un elemento que creamos que nos representa en nuestro recorrido de vida – puede ser una planta, una flor, una hoja ....

Les participantes dibujan y luego se invita a tres de ellos a que compartan lo que dibujaron y por qué esas imágenes les representan.

### TRABAJO CON LAS SITUACIONES (40 MINUTOS)

La invitación es encontrar un piso común. Totes nosotres, les seres humanos que somos sujetos culturales construimos y vivimos narrativas. Una narrativa es la forma en la que pensamos y construimos culturas, narraciones y relatos. Las hay muy ancestrales que nos atraviesan y nos construyen valores. Se pueden transformar, las podemos hacer propias. Existen en conjunto nosotres en colectivo defendemos valores que son individuales y también compartidos.

Tenemos unos pósters con dos casos ficticios con condiciones sociales parecidas pero contextos diferentes. Vamos a discutir en grupo qué narrativa en común identificamos y qué los diferencia. A partir de eso vamos a construir una narrativa para transformar esa situación.

## GRUPO 1:

- Joel es un chico joven de un área rural hijo de dos padres campesinos. Al momento de nacer fue diagnosticado con parálisis cerebral. Este hecho ha afectado su movilidad y habla. Ambos padres han cuidado de él durante 30 años de vida, ellos siendo adultos mayores enferman y no pueden continuar atendiendo sus necesidades. Mónica es su tía materna y asiste a la iglesia evangélica de su pueblo. Conoce de cerca la situación de Joel pero no se atreve a ayudar a la familia porque en el culto dominical le comentaron que la condición de su sobrino es un castigo divino porque sus padres no asistían a la iglesia. Ella tiene miedo de ser expulsada de su comunidad de fe si brinda ayuda. Cuando los padres de Joel mueren, ella decide internar a Joel en un lugar de retiro recomendado por su iglesia.
- Jeffrey es un chico joven que asiste a la universidad. Es un buen estudiante de Química y su familia se siente orgullosa por este logro. En los salones de clase se enamora de Josué y un día decide llevarlo a conocer su casa. Se encuentran besándose en una habitación cuando aparece su padre y los ve. Enfurecido, el padre agarra a golpes a Jeffrey. Les prohíbe verse de nuevo y ya no permite que su hijo vaya a la Universidad. En la iglesia a la que concurre el padre le hablaron sobre un grupo de psicólogos evangélicos que ayudan a tratar este tipo de temas. Decide enviar a Jeffrey

a un internado alejado de la ciudad donde utilizan mecanismos de conversión a través de la fe para regresar a los desviados al camino del bien. La madre no está de acuerdo con la decisión pero tiene miedo de contradecir lo que dice su iglesia, así que prepara las maletas para que Jeffrey pueda empezar a reparar su camino de fe.

## GRUPO 2:

- Lucía, señora de 50 años, compra el periódico todos los días. Lee noticias sobre la migración de venezolanas. Su vecina describe a las migrantes como sucias, sin trabajo, responsables de la delincuencia. Ella no sabe cómo responder. Leyó que en Venezuela hay crisis económica y tiene miedo que lo mismo pase en su país.
- Daniel Chilok creció en la periferia y estudió siempre en escuelas pública. Está a punto de graduarse de bachillerato. Aplica para un trabajo en un restaurante de comida rápida. La persona que lo entrevista no sabe pronunciar su apellido. Le ofrece un puesto en seguridad. Daniel se molesta porque sabe que tiene capacidades para otras tareas. El entrevistador le dice: "Los indios no se quieren superar, por eso Guatemala sigue siendo parte del tercer mundo"

## GRUPO 3:

- Andrea es la primera estudiante de Arquitectura sorda, su hermana eligió la misma carrera para ser su intérprete de

señas porque la Universidad pública no tiene presupuesto para pagar intérpretes. Cuando llega el examen final, el profesor entrega una hoja en blanco y da las instrucciones en forma oral. Andrea tuvo que esperar que llegara su hermana. Pero el profesor no permitió que la hermana la ayudara y Andrea reprobó.

- Kanek es de una comunidad que habla el idioma otomac. Decide estudiar una carrera técnica en la ciudad. No entiende lo que sus profesores le explican en español. Se le dificulta explicarse y entender los ejercicios. Sus compañeros/as lo ven extraño porque no habla ni socializa. No logra los resultados esperados en la escuela y no consigue seguir el ritmo del grupo.

#### **GRUPO 4:**

- Roberta tiene 18 años y Síndrome de Down, 18 años. Su madre está feliz porque ya puede ser operada para no tener hijos. Toda la familia decidió que eso era lo mejor. No se lo comunicaron a Roberta para no alterarla. Con mentiras la llevaron al hospital, donde la madre dio su consentimiento para esterilizarla.
- Juana es una mujer ke'chi, que está pariendo a su tercer hijo. En su comunidad, tener muchos hijos es algo respetado. Ella sueña con tener 8. En el hospital firmó varios papeles, pero como no sabe leer, no comprendió lo que decían. Una enfermera la felicitó por el bebé y le dijo que ya no iba

a tener más hijos porque a todas las que tenían más de 2 hijos las operaban para evitar la sobrepoblación. Juana llora y reclama. La enfermera le muestra el papel donde había firmado su consentimiento.

#### **PREGUNTAS GUÍA:**

- ¿Qué condiciones sociales encuentras en común?
- ¿Puedes nombrar una reivindicación que comparta ambas situaciones?
- ¿De dónde provenía la solución que encontraron ambas familias?
- ¿Qué otras opciones podían encontrar según su contexto?

#### **PUESTA EN COMÚN (30 MINUTOS)**

Los grupos comparten lo que conversaron y sus conclusiones.

Esta actividad la coordinó Camile, del colectivo de pueblos indígenas. Para algunos participantes esta actividad puede ser catártica y ayudarles a aliviar una situación opresiva. Es muy útil para encontrar similitudes entre sistemas y experiencias de opresión, y para acercarse a los otros.

#### **EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:**

- Tercer encuentro (Personas con discapacidad, Indígenas, LGBTQ+)

## 10. LAS PALABRAS (90 MINUTOS)

Esta actividad la propuso Nini Johana, de Polimorfos (Colombia). Está pensado desde las personas con discapacidad pero puede adaptarse para cualquier otro movimiento (o para varios al mismo tiempo), cambiando las palabras.

### PREPARACIÓN:

- Contar con una bolsa opaca para guardar las tarjetas impresas
- Armar una lista con los términos peyorativos que se quiera discutir y sus equivalentes correctos.
- Imprimir cada renglón de la columna izquierda de la lista (términos discriminatorios/peyorativos) por separado, en mayúsculas, Arial 20-30. La columna derecha es una guía para que la persona que facilite los explique en el taller. Se puede compartir esta lista electrónicamente con los participantes después del taller. En nuestro taller, la lista era la siguiente

Términos discriminatorios / peyorativos	Términos políticamente correctos
Discapacitada/o/e Anormal	Persona con discapacidad
Persona normal	Persona sin discapacidad
Padecer Sufrir Enferma/o/e Víctima de (una discapacidad)	Tener una discapacidad
Loco/a Trastornada/o/e Perturbada/o/e Demente	Persona con discapacidad psicosocial
La sorda/el sorde Sordita/o/e	Persona sorda/ persona con sordera Persona con discapacidad auditiva Persona hipoacúsica
Sordomuda/e/o Tartamudo	

Retrasada/o/e Retrasada/o/e mental Deficiente Mongólica/o/e Persona especial	Persona con discapacidad intelectual/ cognitiva
Inválida/e/o Paralítica/o/e Tullida/o/e Coja/o/e Lisiada/o/e Persona con problemas físicos Persona limitada	Persona con discapacidad física/Movilidad reducida
Ciega/o/e Invidente Corto de vista Cegato	Persona ciega Persona con ceguera Persona con discapacidad visual Persona con capacidad visual reducida Persona con baja visión
Enana/o/e Persona con retraso de crecimiento	Persona de baja estatura Persona de talla baja

## INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS)

Ahora les proponemos una actividad para reflexionar. Distribúyanse en grupos de 2 o 3 personas. Voy a pasar con esta bolsa en la que hay papeles impresos; cada grupo tome uno. En los papeles van a encontrar varios términos históricamente conocidos para referirse a la discapacidad y a las personas con discapacidad. Léanlos y respondan las siguientes preguntas:

- ¿Lo hemos escuchado alguna vez?
- Si "sí", ¿en qué contexto/s?
- ¿Qué imagen o imágenes nos sugiere

## TRABAJO EN GRUPOS (20 MINUTOS)

## PUESTA EN COMÚN (30 MINUTOS)

Cada grupo comparte las respuestas que dio a sus preguntas. Se reflexiona en plenaria sobre lo que implican estos términos, se hacen preguntas para aprender y tanto la persona que facilita como las otras personas presentes de su colectivo (en este caso, las personas con discapacidad) aclaran los términos y sus consecuencias.

## REFLEXIÓN Y DEBATE (30 MINUTOS)

Escrito en una pizarra se le presentará a lxs participantes del taller otro grupo de terminología considerada políticamente correcta, a través de un recorrido histórico de 40 a 50 años sobre la discapacidad y de que

manera ésta se ha dignificado y un reflejo de esto son las nuevas terminologías alrededor de la discapacidad

La persona que facilita comparte también su propio recorrido como persona con discapacidad y activista. Les participantes tienen la oportunidad de hacer más preguntas y compartir sus opiniones. El grupo confronta – en ellos mismos – actitudes capacitistas (por ejemplo, su romantización) y las deconstruye.

### **QUÉ APRENDIMOS:**

- Tenemos pocas actividades con formato “tradicional” en nuestros talleres – es decir, esas en las que alguien habla y (una buena parte del tiempo) el grupo escucha. En ese sentido, esta fue una actividad atípica pero absolutamente necesaria porque se trataba de comunicar información que la mayoría de les participantes no tenían y, lo más importante, de ayudarles amorosamente (pero sin compasión) a enfrentar y (empezar a) deconstruir su propio capacitismo. Pensamos que para ser efectiva (como lo fue para nosotras) esta actividad requiere ser facilitada por una persona con mucha capacidad de comunicación y empatía, que conozca a fondo la temática, que tenga una rica experiencia de vida y de activismo y esté dispuesta a compartirla.

### **EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:**

- Tercer encuentro (Personas con discapacidad, Indígenas, LGBTQ+)

## **11. LUCHAS Y SENTIDOS (90 MINUTOS)**

Esta actividad la propuso Sabrina Patrón, de Polimorfias (Colombia).

### **PREPARACIÓN:**

- Contar con post-its de colores diferentes (uno para cada colectivo presente en el taller) y de tamaño mediano
- Tener preparados un pliego grande de papelógrafo/papel kraft en el que están representados los sentidos (vista, oído, olfato, sabor, tacto) con bastante espacio entre ellos para que les participantes puedan colocar sus post-its debajo de ellos .

### **INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)**

Se distribuyen 3 post-its a cada persona, cuidado de darle los del color asignado a su movimiento (p.ej. pueblos indígenas: verde; personas con discapacidad: azul; diversidades sexuales y de género: amarillo). Cada persona identificará y escribirá de manera concisa tres de las luchas de su colectivo –una por post-it.

### **CONECTANDO CON LOS SENTIDOS (10 MINUTOS)**

Una vez que cada participante tiene escritas sus tres luchas, se les invita a colocarlas en el pliego de papel grande, debajo del sentido con el que puedan relacionarla.

## CONECTÁNDOLO TODO (40 MINUTOS)

Se da un tiempo para que les participantes miren el pliego y las luchas que están ubicadas en él. Luego la persona que facilita invita a algunos participantes a explicar uno de sus post-it: en qué consiste esa lucha y por qué la colocaron donde lo hicieron. La persona que facilita les propone que vean si pueden conectar su lucha con otras con las que les parezca que hay puntos en común y que estén ubicadas bajo un sentido diferente. Si es necesario, la persona que facilita puede hacer esta conexión primero, a modo de ejemplo.

A medida que van pasando los participantes, se guía al grupo para que reflexione. Algunas preguntas orientadoras pueden ser:

- ¿Esperaban ver sus luchas reflejadas en/compartidas por otras/os/es?
- ¿Cuáles son los lugares comunes en los que nos encontramos?
- ¿Cuáles son esas luchas particulares de cada movimiento/colectivo que no comparten con otros/as/es?

Algunos ejemplos de conexiones entre luchas y sentidos, y por qué

Defensa del territorio y seres naturales

Vista Vemos el sagrado cerro, los árboles, los ríos. Cuando los destruyen, duele el corazón.

Lucha contra la violencia Oído Escuchamos las agresiones, las palabras construyen o destruyen.

Derecho al tiempo libre Olfato Nunca

tenemos tiempo de respirar, disfrutar y oler

Autonomía para personas con discapacidad

Tacto Basta de tocarnos sin permiso

Derecho a la alimentación Gusto Políticas públicas de transferencia de recursos que permiten a una mamá comprar algo sabroso para ella y sus hijos, disfrutar.

## Y POR ÚLTIMO, CONECTÁNDONES ENTRE NOSOTRES (25 MINUTOS):

En plenaria, se pide que cada participante escoja a una persona del grupo (o más de una) y diga cómo se conecta con esa/s persona/s, aunque sea de un colectivo distinto, dónde se encuentran las luchas de ambas.

## EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:

- Tercer encuentro (Personas con discapacidad, Indígenas, LGBTQ+)

# APLICAR LO APRENDIDO:

## 12. UNA AGENDA Y UN MUNDO DE TODES (55 MINUTOS)

### OBJETIVOS:

- Aplicar lo que aprendido acerca de los otros colectivos y de las posibilidades de acción conjunta para crear propuestas concretas que integren las necesidades de todes.
- Comenzar a procesar lo vivido en el taller y proyectarse a las actividades que harán en el futuro inmediato

### PREPARACIÓN:

Disponer de papelógrafos y marcadores para que los grupos puedan escribir sus ideas.

### CONSIGNA INICIAL (25 MINUTOS)

Vamos a formar dos grupos. Mézclense de modo que en cada grupo haya personas de todos los colectivos que están en el taller.

El Grupo A va a pensar una política pública contra la discriminación que integre las reivindicaciones y las necesidades de todos los colectivos que están en el taller (y si quieren, también de otros).

El Grupo B va a pensar qué se puede hacer a nivel individual, de colectivos/organizaciones y/o comunidades para poder trabajar más en conjunto con otros movimientos. Pueden proponer desde cosas muy simples hasta proyectos más complejos. Vayan pensando si hay algo específico que les gustaría hacer en su colectivo u organización.

### INTERCAMBIO (10 MINUTOS)

Cuando termina el tiempo asignado, se les pide a los grupos que se junten, dejando sus papelógrafos donde habían estado trabajando.

Consigna: Ahora cada grupo va a ir a leer el papelógrafo con lo que estuvieron trabajando sus compañeres del otro grupo. Pueden agregar otras ideas que se les ocurran y que no estén ahí.

### PUESTA EN COMÚN (20 MINUTOS)

Se invita a les participantes a compartir cualquier elemento del trabajo grupal que les parezca importante destacar y, a modo de conclusión, cómo lo que escucharon y aprendieron en el taller influyó sobre las propuestas que pensaron en este ejercicio.

### EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:

Primer encuentro (Afrodescendientes, Indígenas, LGBTQ+)

Segundo encuentro (Personas con discapacidad, sindicalistas, LGBTQ+)

Tercer encuentro (Personas con discapacidad, indígenas, LGBTQ+)

Cuarto encuentro (LGBTQ+, afrodescendientes, sindicalistas)

# EVALUACIÓN Y CIERRE:

## 13. TRANSFORMERS (30 MINUTOS)

### OBJETIVOS:

- Recapitular lo aprendido en el taller
- Compartir con los otros lo que cada uno vivió

### PREPARATIVOS:

Preparar cinco tarjetas en las que se haya escrito: «Algo que aprendí», «Una duda que me queda», «Algo que me sorprendió», «Algo que confirmé» y «Lo que quieras compartir». Colocarlas en un recipiente.

### CONSIGNA:

Por favor tomen una tarjeta del recipiente y compartan lo que se les pide allí.

Con los participantes sentados en círculo, las personas que facilitan le entregan la bolsa a una participante. Cada uno saca una tarjeta, lee la consigna y comparte lo que piensa, para luego pasársela a la siguiente persona de la ronda. Si en el grupo hay personas con discapacidad visual, los participantes que estén a su lado les pueden leer las tarjetas que eligieron.

En nuestros talleres, este espacio fue útil para compartir tanto aprendizajes y reflexiones sobre el contenido del taller (el propio movimiento, los otros, las interacciones) pero también sobre la metodología, el clima del taller, la participación, etcétera.

Al término de la actividad, abrimos un espacio para que los participantes agregaran lo que desearan.

Con esta actividad concluye el Encuentro. En nuestro caso, una vez terminada la conversación fuimos llamando a cada participante y le entregamos su certificado de participación. Fue un momento emotivo pero también divertido y complementó el cierre del taller desde un lugar más afectivo.

### EN QUÉ TALLER/ES LA HICIMOS:

Primer encuentro (Afrodescendientes, Indígenas, LGBTQ+)

Segundo encuentro (Personas con discapacidad, sindicalistas, LGBTQ+)

Tercer encuentro (Personas con discapacidad, indígenas, LGBTQ+)

Cuarto encuentro (LGBTQ+, afrodescendientes, sindicalistas)

# SEGUNDA SECCIÓN



## OTRAS METODOLOGÍAS

En esta sección incluimos otras metodologías que también hemos utilizado en los talleres y que, aunque no abordan específicamente el diálogo entre movimientos, son imprescindibles si entendemos los talleres como un todo. Para que podamos aprender, abrirnos y sensibilizarnos, tenemos que poner en juego mucho más que nuestro intelecto, y tenemos que sentirnos en un ambiente no sólo de confianza sino también disfrutable. Y para procesar lo que aprendimos y lo que va cambiando en nosotros, necesitamos poder contactarnos más profundamente con toda la rica diversidad de nuestro ser - nuestro cuerpo, nuestra energía, nuestras emociones, nuestras ideas, nuestra espiritualidad.

Dividimos nuestras Otras Metodologías en cuatro categorías:

- Metodologías para jugar
- Metodologías para el cuidado
- Metodologías para la memoria
- Metodologías para hablar de sí y del mundo

## METODOLOGÍAS PARA JUGAR

**LAURA NUWUANDA, ROSA POSA Y CLAU CORREDOR**

Las actividades que describimos en esta sección pueden usarse en cualquier momento del taller para recuperar energías, distender el ambiente, crear confianza y afecto entre los participantes permitiéndoles relacionarse de otra manera, generar un ambiente de alegría haciendo que los participantes jueguen sin mayores exigencias. En ellas se involucran todos los participantes, inclusive quienes son más tímidos y no participan demasiado en las plenarios.

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
<p>Tu nombre en una pelota (Presentación de participantes)</p>	<p>Se reparten las pelotas y se pide a los participantes que cada quien escriba su nombre en una pelota.</p> <p>Adaptación: Cuando son muchas participantes (como en Cuba), se forman grupos de hasta 3 y se les pide que escriban los nombres de las 3 en la pelota. En todo el ejercicio las tríadas funcionan como una sola persona</p> <p>Arrojen las pelotas al suelo, dejando que se mezclen y tomen una cualquiera.</p> <p>Busquen a la persona cuyo nombre está escrito en la pelota que tienen en la mano.</p> <p>Preséntense mutuamente contándose: su nombre, su organización, su país y su comida preferida.</p> <p>Se vuelven a mezclar las pelotas para que cada participante interactúe con otra persona.</p> <p>Las personas que facilitan invitan a que cada participante presente a las personas con las que conversó.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tantas pelotas de ping pong como participantes (incluyendo también a quienes facilitan y a las personas de apoyo)</li> <li>• Este ejercicio puede ser muy dinámico, con las pelotas rebotando por todo el salón, pero también se puede hacer una versión más tranquila si en el grupo hay personas con discapacidad visual (p.ej. mezclando las pelotas sobre una superficie limitada).</li> </ul>	<p>Primer Encuentro entre Movimientos</p> <p>Encuentro Cuba-Mesoamérica</p>

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
Al pin, al pon	<p>Les participantes se colocan en círculo. Cada uno tiene una pelota y la tiene que pasar a la persona de su derecha y agarrar la pelota de la izquierda al ritmo de la canción: “Al pin, al pon, a la hija del conde Simón. A la lata, al latero, a la hija del chocolatero” . Otra opción: (Al pin al pon, si me dicen que soy maricón; a la lata , la latera, yo soy la más tortillera).</p> <p>La dificultad está en que en un momento de la canción no se pasa la pelota a quien está a la derecha y ahí se genera confusión y diversión. Cada ronda se hace más rápido que la anterior, para aumentar la dificultad.</p> <p>La persona que pierde la pelota sale del círculo y se dedica a distraer a quienes todavía están jugando.</p> <p>Según la energía del grupo, se puede interrumpir el juego en cualquier momento y declarar que ganaron las personas que todavía permanecen en el círculo.</p>	Pelotas de ping pong o pelotas de tela	<p>Primer Encuentro entre Movimientos</p> <p>Segundo Encuentro entre Movimientos Encuentro de metodologías</p>
Pun, chis, tarará	<p>Les participantes se colocan en círculo. La persona que facilita les dice que van a formar un coro y divide al grupo en tres. A cada grupo le asigna un sonido: «Pun», «Chis» o «tarará». Practica primero con cada grupo su sonido y luego va haciendo que se mezclen los sonidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En nuestro taller, las personas con discapacidad visual se ubicaron junto a otro participante que tenía una mano apoyada sobre su hombro y con una ligera presión les indicaba cuándo era el momento de cantar su palabra.</li> </ul>	<p>Primer Encuentro entre Movimientos Segundo Encuentro entre Movimientos</p>

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
Canciones con la letra cambiada	<p>El grupo se divide en 10 subgrupos. Cada uno piensa en una canción que sea muy popular y que les guste mucho bailar pero cuya letra sea misógina, machista y/o lesbo/transfóbica.</p> <p>El grupo discute la letra de la canción y qué elementos les gustaría cambiarle. Luego efectivamente le cambian la letra.</p> <p>La actividad termina con la presentación de cada canción con su nueva letra.</p>		Encuentro Cuba-Mesoamérica

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
<p>Bailando de a 2, de a 3, de a 4 o El baile de los que sobran</p>	<p>Les participantes se ubican por el salón, idealmente dejando espacio entre ellos. Suena la música. La persona que facilita les dice "Bailen de a [cantidad de personas p.ej. 3]". Después de 1-2 minutos, les da otra consigna: "Bailen de a [cantidad de personas p.ej. 3]".</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Músicaailable ya preparada</li> <li>• Micrófono para dar las consignas</li> <li>• En general comenzamos con números bajos (2, 3) y luego vamos subiendo. Pasar de un número muy alto (8) a uno bajo (2) puede ser un buen descanso para los participantes - para luego volver a "subir"</li> <li>• Esta es una actividad muy dinámica que puede hacerse sin problemas con personas con discapacidad física. También se puede hacer con las personas con discapacidad visual si el grupo es reducido. Si hay personas con discapacidad auditiva la persona que facilita tiene que mostrar el número de "bailarinxs" con los dedos (o contar con un intérprete a su lado)</li> </ul>	<p>Encuentro Cuba-Mesoamérica Encuentro de metodologías</p>

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
Coros	<p>La idea es que las personas canten en grupo y sientan la armonía de las diferentes voces.</p> <p>Proponer músicas sencillas con letras divertidas.</p> <p>Ejemplos:</p> <p>1) Dividimos al grupo en dos. Una parte canta: Soy libre y activista por eso soy feminista. Y la otra: Yo soy yo soy yo soy también feminista.</p> <p>Link: <a href="https://www.facebook.com/share/v/gcbUnQeAR7viiLoo/?mibextid=KsPBc6">https://www.facebook.com/share/v/gcbUnQeAR7viiLoo/?mibextid=KsPBc6</a> del minuto 3:48 al 4:18</p> <p>2) Se divide en tres grupos  uno canta: Ponchis, pon chi chis pon ponchis  Otro grupo: Orgasmos salen volando por mi ventana, por mi ventana. Vienen de mi energía, sin compañía, sin compañía.  No te olvides del gozo contigo misma, contigo misma. El otro grupo canta lo mismo pero en otro tiempo.</p> <p>3) Canon:  Torta, torta, torta, torta, tortillera Maricón, super maricón, puto super puto Trans y travestis, bi pansexuales, intersex no binaries: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QQcreK0-URA">https://www.youtube.com/watch?v=QQcreK0-URA</a>  Minuto 0:35 al 2:03</p>	Nuestra voz.	Primer Encuentro entre Movimientos Segundo Encuentro entre Movimientos Tercer Encuentro entre Movimientos Encuentro Cuba-Mesoamérica Encuentro de Metodologías

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
El monje Tenebrosito	<p>Les participantes están en círculo. Para personificar al "Monje Tenebrosito", la persona que facilita se pone una capucha o algo parecido y agarra un tubo o algo similar como si fuera una espada de luz.</p> <p>Esa espada de luz tiene muy largo alcance. Cuando apunta a los participantes y pasa la espada para cortarles los pies, tienen que saltar para evitarlo. Si trata de cortar las cabezas hay que agacharse para esquivarlo. El monje es muy insistente porque no le gustan los activistas. Cuando ya pasó un rato haciendo saltar a la gente y agacharse, le entrega la espada a una participante para que haga de monje. Después de unos minutos le entrega a otro y después cerramos el juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capucha (no es indispensable)</li> <li>• Cilindro como una espada de luz (puede ser un bolígrafo o un marcador también)</li> </ul>	Encuentro Cuba-Mesoamérica Encuentro de Metodologías

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
Caminatas diversas	<p>Les participantes se ubican por el salón, idealmente dejando espacio entre ellos. Se les indica que caminen como habitualmente lo hacen y luego se les van proponiendo distintas formas de caminar p.ej.</p> <p>“Más rápido, más rápido, más rápido”</p> <p>“Como si pesaran 1000 kilos”</p> <p>“Como si fueran tigres”</p> <p>“Sin mirar ni tocar a nadie”</p> <p>“Saludando a todas las personas con que se crucen”</p> <p>“Moviendo los brazos”</p> <p>“Levantando las rodillas”</p> <p>“De costado”</p> <p>“Para atrás”, etc. etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un espacio bastante grande.</li> <li>• Esta es una actividad muy dinámica que puede hacerse sin problemas con personas con discapacidad física (adaptando las consignas que haga falta -p.ej. “levantando las rodillas o los codos”). También se puede hacer con las personas con discapacidad visual si el grupo es reducido y/o si ellas van junto con otra persona.. Si hay personas con discapacidad auditiva, lo mejor es contar con intérprete de señas y si no, tener carteles preparados con las consignas. No ponemos ninguna consigna de contacto como precaución en caso de que haya personas que se sientan incómodas con eso pero si ya se sabe que el grupo las acepta bien, se las puede incluir.</li> </ul>	Encuentro Cuba-Mesoamérica

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
Corre por tu vida	<p>El grupo se divide en subgrupos y conversan sobre las situaciones en las que ellos o alguien a quien conozcan tuvieron que correr por su vida.</p> <p>Luego cada quien toma una hoja de papel y la divide por la mitad. De un lado escribe en qué lugares se siente seguro y del otro lado, dónde se siente inseguro.</p> <p>Se colocan todos los papeles sobre la mesa y se da un tiempo para que los participantes los lean.</p> <p>Los participantes se dividen en dos equipos y se colocan detrás de la cinta de plástico. Se dividen los papeles 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 corresponda y que estarán colocados en el otro extremo del salón.</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos para disfrazarse (ropa, sombreros, anteojos, objetos, pelucas, etc.)</li> <li>• Papel y lapiceras</li> <li>• Una cinta de plástico (ideal si es de las que dicen "Cuidado/Caution" o algo similar) colocada en uno de los extremos del salón</li> <li>• Una mesa grande</li> <li>• Dos papelógrafos en blanco con los títulos "Seguro", "Inseguro"</li> <li>• Cuando termina la competencia, el grupo se acerca a los papelógrafos, lee su contenido y conversa. Esta actividad se hace en talleres de autocuidado y seguridad.</li> </ul>	Encuentro de Metodologías

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
La silla rota	<p>Cada uno toma una silla y la coloca haciendo un círculo con los respaldos tocándose. Los participantes se sientan en las sillas, espalda con espalda, mirando hacia afuera.</p> <p>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.</p> <p>A la persona que se quedó sin silla se le hace una pregunta. El juego continúa hasta que se les han hecho preguntas a todos los participantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tantas sillas como participantes</li> <li>• Suficiente espacio</li> <li>• Las preguntas pueden ser para evaluar un taller (p.ej. "¿Qué actividad de las que hicimos te gustó más?") pero también pueden ser de cualquier otra clase, según la dinámica del grupo.</li> </ul>	Encuentro de Metodologías
TRANS mutando la energía	<p>El grupo se coloca en círculo. Vamos a bailar, a relajarnos, a mover el esqueleto. Vamos a manejar diversos planos en el espacio: alto, medio y bajo. La persona que facilita asigna un plano a una participante que hace un movimiento (p. ej. "alto": levantar los brazos y moverlos), que todo el grupo luego imita. Si quieren pueden incorporar sonidos a su movimiento. La persona que se mueve toca a otra, le transmite su energía y le indica un plano. Esa persona se mueve y el grupo la imita. Ella a su vez toca a una tercera y así sucesivamente hasta que todos han tenido la oportunidad de guiar el movimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música, preferentemente de distintos tipos pero que se pueda bailar.</li> <li>• Un espacio adecuado (según el tamaño del grupo)</li> <li>• En este ejercicio incitamos a los participantes a "equivocarse", a "moverse mal" y divertirse, para que superen la timidez y el imperativo de que sólo pueden moverse si lo hacen "bien".</li> </ul>	Encuentro de Metodologías

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
<p>Pintando la cuerpo (Andy Stepka Mycop Morales) (1 hora)</p>	<p>El body paint es una técnica artística que consiste en pintar el cuerpo humano con diferentes colores y diseños, creando una expresión visual. Utilizando temáticas en común para exponer los sentires por medio de la pintura.</p> <p>También es una forma de explorar la identidad, la diversidad, la autoestima y la comunicación no verbal. Es una práctica ancestral que se ha utilizado en diversas culturas y momentos históricos, como una forma de celebrar la vida, la naturaleza, la espiritualidad y la comunidad.</p> <p>Alguien voluntariamente pasa al centro y se destapa una parte del cuerpo. Les demás participantes pasan por su cuerpo los pinceles y van jugando con las formas y las texturas.</p> <p>Al finalizar la actividad escuchamos a ambas partes contar su experiencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 juegos de pinceles de 12 c/u</li> <li>• 1 paquete de Toallas húmedas.</li> <li>• 3 botes de Espray con agua.</li> <li>• Pintura corporal.</li> </ul>	

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
<p>El arte de comer y coger sin culpa (Concha Armas y Kosovo Estrada) (1 hora)</p>	<p>Vamos a empezar con tres respiraciones profundas. Inhalen, sostengan y exhalen.</p> <p>1. Como un ejercicio de imaginación, recuerden a su niño interne. ¿Cuál era su color favorito? ¿Su comida favorita? ¿Quién les preparaba esa comida? ¿Qué emociones les generaba comer eso que tanto les gustaba? ¿Recibían comentarios cuando comían lo que querían?</p> <p>Pensá en ese niño y lo que querés decirle. Observá sus gestos, ¿cómo está tomando esas palabras que le dijiste? Si te lo permite, abrazale. Permitile que sienta todo tu amor. Todo tu agradecimiento. Intenta decirle que hizo todo lo mejor que pudo en los problemas que se presentaron. Dale las gracias porque te permitió que estuvieras en donde estás. Dale las gracias por su fortaleza, su poder que es el poder que vos también guardás. Cuando te sintás preparade, soltá en ese abrazo y dejale ir a jugar. Dejale ir a lo que sea que estaba haciendo antes de encontrarte.</p> <p>2. Ahora que tu niño se ha ido, imaginá que hay un espejo. ¿De qué tamaño es? ¿De qué color es el marco? ¿Cómo te ves? ¿Qué partes de tu cuerpo ves? Tocate mientras ves tu reflejo.</p> <p>Intentamos inhalar, sostener el aire y exhalar. Sientan cómo su cuerpo se comienza a relajar. Comienza a soltarse. Imaginen que aparece en el centro de sus estómagos aparece una bola de luz. Piensen que con cada respiración la bola de luz se hace más grande. Es una bola de luz caliente y se expande por todo su cuerpo. El calor se ha detenido en las partes que más nos erotizan y que más disfrutamos con nosotres y con otras personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel, lapiceros</li> <li>• Una botella de vidrio</li> <li>• Comida placentera (dulces, chocolates); pedacitos de hielo</li> </ul>	

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
<p>El arte de comer y coger sin culpa (Concha Armas y Kosovo Estrada) (1 hora)</p>	<p>Dejate llevar y recordá un momento específico en el que te hayas seintido erotizade. Aquí no hay lugar para vergüenza. Sentí cómo la bola de fuego asciende y desciende en tu cuerpo. Regresa la imagen de ese momento que te generó placer. Recuerda cómo se sintió ese orgasmo. Cómo se sintió físicamente pero también emocionalmente.</p> <p>La luz del orgasmo se expande cada vez más y de repente la luz nos abandona. Sale de repente de nuestro cuerpo. Ya no queda más luz en nosotros. Sentimos cómo nuestro cuerpo se relaja y está libre. Intentemos sonreír. Hagan una última respiración profunda. Cuando estén listos, pueden abrir sus ojos e incorporarse lentamente. Se le entrega una hoja en blanco a cada participante. En esta hoja vamos a escribir las cosas que nos erotizan.</p> <p>3. ¿Se acuerdan cuando jugábamos a la botella? Ahora vamos a jugar uno que se llama "Cumple un deseo". Si la botella apunta a Participante A y su deseo son nalgadas, las personas que quieran cumplir el deseo de A levantan la mano. Si más de una persona quiere, A puede escoger a una o varias personas.</p> <p>4. Se invita a los participantes a sentir los dulces y la comida que están en el salón con otros sentidos, a experimentar sobre sus propios cuerpos y los de sus compañeros que consientan en ello, las temperaturas, las texturas, el sabor de la comida y de los cuerpos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel, lapiceros</li> <li>• Una botella de vidrio</li> <li>• Comida placentera (dulces, chocolates); pedacitos de hielo</li> </ul>	

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller / es la que hicimos
Regalo corporal	<p>Ponemos música movida y empezamos a desplazarnos por el espacio bailando como nos plazca (puede ser también sin movernos y con los ojos cerrados por si nos da pena) después construimos un círculo y cada persona propone un paso de baile que todas las demás personas hacemos, seguido se pasa la energía a otra persona para que haga lo mismo y así sucesivamente hasta que todes les participantes hayan compartido un paso de baile.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Playlist con la música que prefieran y bocinas.</li> </ul>	IM-4
El sol brilla	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se reparten post-its en blanco a cada participante y se les pide que dibujen un símbolo o cualquier cosa que no les tome más de 10 segundos.</li> <li>2. Todes colocan su dibujo en el suelo excepto la persona que facilita. Por ejemplo, si en total son 10 personas, tienen que haber 9 dibujos pegados en el suelo y cada persona debe estar parada sobre su dibujo.</li> <li>3. Le facilitadore dice “el sol brilla para las personas que XYZ” (ej.: el sol brilla para las personas a las que les gusta el sexo oral”.</li> <li>4.. Cuando le facilitadore nombre algo con lo que les participantes se sientan identificades (incluyendo a quien facilita), deberán dejar su dibujo y buscar el de alguien más. Si una persona no comparte esa vivencia, se queda en su post-it.</li> <li>5. Siempre habrá una persona que no encuentre un dibujo libre y esta persona será quien tome el lugar de le facilitadore lanzando una nueva consigna.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Post-its, lapicero o lápiz.</li> </ul>	IM-4

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
<p>Espejito, espejito, dime cuánto me cuido - 25 preguntas sobre autocuidado o no (1 hora)</p>	<p>Les participantes se miran al espejo y responden a 25 preguntas sobre autocuidado <b>[Ver las preguntas en el Anexo 2]</b> con emoticones dibujados en el espejo o en el cuaderno: carita triste, alegre o indiferente.</p> <p>Cuando terminan las preguntas se inicia un diálogo sobre cómo se sintieron y qué reflexionaron.</p> <p>Variante: Se reparten hojas de papel. y se forman subgrupos. Dividan su hoja en dos mitades. En una - "Cómo me descuido" - escriban prácticas, hábitos y situaciones que tienen y que saben que son una forma de descuido ahora mismo, en este momento de sus vidas. Pueden ser acciones u omisiones. En la otra mitad, "Cómo me cuido" escriban lo que hacen que les da placer, descanso, que refuerza su energía y reactiva sus vínculos. En los subgrupos, les participantes comparten lo que escribieron, identifican puntos en común y los presentan en plenaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espejos (si no hay suficientes, les participantes pueden usar sus teléfonos)</li> <li>• Papel, materiales para dibujar</li> <li>• Es fácil quedarse en la lista de descuidos y regodearse en la autoflagelación. Es importante rescatar lo que hacemos para cuidarnos - algo que hace otre nos puede inspirar para hacerlo nosotros.</li> </ul>	<p>Encuentro Cuba-Mesoamérica Encuentro de Metodologías</p>
<p>La monja interna (15 a 30 minutos)</p> <p>Por qué poner los cuidados en el centro</p>	<p>Estas son dos opciones de charlas que utilizamos para "aterrizar" los contenidos del ejercicio Cómo me cuido.</p> <p>La monja interna <a href="https://www.akahataorg.org/2021/05/25/la-monja-interna-un-texto-de-rosa-posa-guinea/">https://www.akahataorg.org/2021/05/25/la-monja-interna-un-texto-de-rosa-posa-guinea/</a> es un texto que escribió Rosa Posa; puede tomarse como guía para la charla pero también se puede hacer una exposición breve y participativa sobre la apuesta política del porqué hablar de los cuidados en el activismo y defensa de derechos humanos que realizamos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En general, damos esta charla después del ejercicio de las 25 preguntas</li> </ul>	<p>Encuentro Cuba-Mesoamérica Encuentro de Metodologías</p>

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
<p>Mi ser emocional (1 hora)</p> <p>1/3</p>	<p>Primera parte - Información</p> <p>Lo que nos mueve son las emociones. Hay estudios que dicen que cada día vivimos 1500 emociones distintas. No son buenas ni malas, son necesarias, son parte de nuestra vida diaria. Lo que necesitamos saber es qué hacer con ese cúmulo de emociones. La emoción que ingresa se instala en una parte del cuerpo y después decimos "Ay, me duele la columna..." ¿Por qué creen que nos enfermamos tanto de los ovarios? Porque retenemos. Los seres que menstruamos cuando no nos funciona el ciclo de manera regular es porque algo pasa. El dolor es la alarma del cuerpo. Ante tanta alarma, no le ponemos atención. Ese montón de alarmas acumuladas se guardan en el cuerpo y generan una intención.</p> <p>El autocuidado no tiene que ver con el dinero. Nos ayuda pero p.ej.si tenemos un árbol cerca de casa, podemos ir a abrazarlo si estamos frustradas. O podemos ir a caminar cerca del mar. Hay cosas que sí tenemos dentro de nuestros recursos.</p> <p>Sanar es otro proceso, más profundo y necesario cuando tenemos cosas acumuladas.</p> <p>[se reparten las hojas y se da tiempo de que las lean] Hay emociones calientes y frías. Las calientes nos impulsan a actuar; las frías, congelan, nos cierran.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas impresas con los mapas de las emociones (1 x participante)</li> <li>• Ver ANEXO 3</li> </ul>	<p>Encuentro Cuba-Mesoamérica</p>

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
<p>Mi ser emocional (1 hora)</p> <p>2/3</p>	<p>Si revisan cómo está su cuerpo, dónde les duele, dónde tiene problemas: eso es lo que tienen acumulado. ¿Cómo libera el cuerpo las emociones?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio físico</li> <li>• Llorar</li> <li>• Hablar</li> </ul> <p>¿Y si hiciéramos una tarde de plática con las amigas, reunirnos en cualquier lugar, contarnos cosas? Tardes de reír, de llorar, de abrazar. Dentro de nuestro contexto podemos encontrar maneras de liberar las emociones.</p> <p>Segunda parte - Ejercicio Cada una va a buscar cuál es su emoción predominante, pueden ser más de una. Cuando la hayan encontrado, vean si hay otra emoción detrás.</p> <p>Ahora hacemos una meditación guiada para trabajar esas emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirar</li> <li>• Encontrar en qué parte del cuerpo está alojada la emoción que encontraron</li> <li>• Qué siento cuando la encuentro</li> <li>• No la juzgo, la observo</li> <li>• Veo qué forma tiene; qué textura; qué tamaño; qué aroma</li> <li>• Le decimos gracias por habernos acompañado todo este tiempo, por mostrarme lo que tenía que ver, por presentarme el camino que necesito transitar. Ahora yo puedo sola/o/e.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas impresas con los mapas de las emociones (1 x participante)</li> <li>• Ver ANEXO 3</li> </ul>	<p>Encuentro Cuba-Mesoamérica</p>

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
<p>Mi ser emocional (1 hora)</p> <p>3/3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualizar que la emoción inicia su recorrido desde dónde está y se dirige hacia la mano derecha, es como una pelota. La siento en la mano derecha. Presiono la mano con fuerza y suelto. Varias veces. Soltamos lo que ya no necesitamos.</li> <li>• Inhalar, exhalar; inhalar, sostener, soltar</li> <li>• Sentir cómo está el cuerpo, con las dos manos en la boca del estómago</li> <li>• Inhalar, exhalar</li> </ul> <p>De pie, respirar abriendo los brazos para recoger energía para completar el proceso que fue de descarga. Hacer movimientos hacia afuera y hacia adentro con la cabeza, la cadera, las rodillas, los tobillos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas impresas con los mapas de las emociones (1 x participante)</li> <li>• Ver ANEXO 3</li> </ul>	<p>Encuentro Cuba-Mesoamérica</p>
<p>Compromisos con uno mismo (15 minutos)</p>	<p>Proponemos a los participantes que piensen en algo que en algún momento de su vida hacían, que les gustaba y les hacía bien – p.ej. tocar un instrumento, estudiar algo, divertirse de alguna manera, un hobby, una forma de descansar, etc. y que ya no hacen porque no tienen tiempo.</p> <p>La idea es que se comprometan con ellos mismos a retomar esa actividad en algún momento del siguiente año y que escriban ese compromiso</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel, lápiz/ lapicera</li> <li>• Es importante aquí seguir la consigna – es algo que hacían y dejaron de hacer, no algo que siempre quisieron hacer y no pudieron. Esa segunda opción puede llevar a los participantes a espacios de dolor y frustración.</li> </ul>	<p>Encuentro Cuba-Mesoamérica</p>

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
Estoy aquí (10 minutos)	<p>Formamos un círculo, realizaremos una rutina breve de ejercicios de Chi Kung para despertar y activar la energía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se invita a concentrarse en la respiración, sin modificarla, sólo haciendo consciencia de ella.</li> <li>• Estimulación de las yemas de los dedos para activar el flujo de la energía en el cuerpo.</li> <li>• Estimulación de los costados de las palmas de la mano para estimular los intestinos.</li> <li>• Palmadas para despertar todo el cuerpo y activar la circulación de sangre, procurando que las palmadas sean fuertes pero agradables.</li> <li>• Con las piernas abiertas a la altura de las caderas, rebotamos ligeramente.</li> <li>• Expandimos los brazos y sacudimos toda la energía hacia la tierra.</li> <li>• Respiración del león, al inhalar se contrae el cuerpo encorvado hacia el centro y al exhalar se abre como estrella fingiendo un bostezo.</li> </ul> <p>Para cerrar, detenemos todo movimiento, llevando las palmas al pecho para sentir el corazón y hacernos presentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocina</li> <li>• Música ambiental ligera y alegre</li> <li>• Este ejercicio puede hacerse para iniciar una jornada de trabajo o un momento de ella (p.ej. la tarde, para activar la energía)</li> </ul>	Encuentro de Metodologías
Me reconozco en la colectividad (10 minutos)	<p>El grupo se divide para formar dos filas, buscando que cada persona tenga una pareja de frente. Se miran a los ojos, será la única forma de comunicación, cuando terminen de comunicarse, pasarán a la siguiente persona.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música relajante</li> </ul>	Encuentro de Metodologías

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/es la hicimos
Ejercicios de bioenergética (15 minutos)	<p>Abrazar los dedos: Por cada dedo existe una conexión de la energía que corresponde a una emoción como los mostramos de la siguiente manera:</p> <p>1. Pulgar: es para las lágrimas, dolor y pena emocional. Agarrarse los dedos no impide las lágrimas o el dolor, pero permite que la energía se mueva hasta que la persona se calma. Agarre el pulgar, respire profundamente y exhale el dolor y la pena que siente. Agárrese el dedo hasta que sienta una pulsación de energía.</p> <p>2. Índice: es para el miedo, es importante escuchar el miedo como una/o escucharía a un guía. El miedo puede decirnos muchas cosas sobre nuestro medio ambiente, nuestro bienestar físico y nuestro crecimiento. Es lo que hacemos con el miedo lo que es importante. Si tiene miedo, en vez de paralizarse, agarre su dedo índice para tomar una decisión sabia en la situación – huir, quedarse o reaccionar. Mientras se agarra el dedo índice, exhale y deje ir el miedo, e inhale coraje y fuerza de ser.</p> <p>3. Medio: es para la cólera y la rabia. La cólera es una emoción natural y normal en muchas situaciones. Agárrese el dedo del miedo, exhale y deje ir toda la furia y la cólera, inhale misericordia, energía y pasión creativa en su ser.</p> <p>4. Anular: es para la ansiedad y el nerviosismo.. El anular ayuda a descargar la innecesaria aflicción y ansiedad, guardando la energía para la acción. Respire profundamente y agarre su anular. Exhale, dejando ir todas las preocupaciones y ansiedad. Inhala con un profundo sentido de paz y seguridad en medio de los problemas de la vida, sabiendo que está respaldada y cuidada espiritualmente</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocina</li> <li>• Música ambiental</li> <li>• Esencias</li> </ul>	

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/es la hicimos
	<p>5. Meñique: es para la autoestima cuando nos sentimos víctimas de las circunstancias. Agárrese el meñique, respire profundamente, exhale y deje ir la inseguridad y la falta de autoestima. Respire agradeciendo y apreciando el regalo de la vida.</p> <p>Intercambio del Campo de Energía para centrarse o corregir el flujo de energía.</p> <p>“Switching” es un ejercicio muy beneficioso para calmarse y centrarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse cómodamente y respirar profundo.</li> <li>• Cruzar el tobillo izquierdo sobre el tobillo derecho .</li> <li>• Extender las manos hacia el frente. Hacer una vuelta con las manos con los pulgares dirigidos hacia la tierra.</li> <li>• Cruzar la mano derecha sobre la mano izquierda. Entrelazar los dedos de las manos formando un puño.</li> <li>• Con un puño de las manos tocar el centro del esternón.</li> <li>• Cerrar los ojos, respirar profundo y relajar todo el cuerpo. Imaginar que se puede bajar hacia un lugar en el centro de su ser. (Se puede imaginar un centro debajo del ombligo en el centro del abdomen.</li> <li>• Relajar la lengua dentro de la boca y con la punta de la lengua tocar detrás de los dientes superiores.</li> <li>• Respirar profundo y dejar ir todo los pensamientos. Descansar en paz y silencio profundo por algunos minutos.</li> <li>• Después de dos o tres minutos, relajar las manos encima de las piernas. Respirar profundo y despacio abrir los ojos.</li> <li>• Estirar las manos y los brazos. Suavemente hacer golpecitos con los dedos sobre la cabeza para estimular su cabeza y su energía.</li> </ul> <p>En plenaria se comparten algunas opiniones sobre cómo se sintieron haciendo los ejercicios.</p>		

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
Me abrazo (15 minutos)	<p>Nos resulta más fácil reconocer y elogiar a las otras personas y dejamos de vernos, en esta dinámica pediremos que cada quien se diga cosas bellas que se reconozcan, mientras se dan un abrazo.</p> <p>Se pide a los participantes que piensen en una frase poderosa que quieran decir a alguien a quien admiran.</p> <p>Luego se les pedirá que pongan ambas manos en el hombro contrario (en forma de abrazo), luego se dirán esa frase poderosa así mismos.</p> <p>En plenaria se comparten algunas opiniones sobre cómo se sintieron.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bocina, música suave</li> </ul>	Encuentro de Metodologías
Adivinar mi contraseña (10 minutos)	<p>Los participantes escriben sus contraseñas en el sitio <a href="https://password.kaspersky.com/es/">https://password.kaspersky.com/es/</a> que les informa cuánto tiempo le llevará identificarlas.</p> <p>Luego la persona que facilita comparte algunos consejos para mejorar la seguridad de las contraseñas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cambiarlas con regularidad</li> <li>-Usar frases</li> <li>-Usar letras y números</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este ejercicio se puede hacer en forma individual si todos los participantes tienen acceso a Internet y equipos (computadoras o teléfonos), pero también se puede hacer una demostración con sólo algunos participantes y una computadora.</li> </ul>	Encuentro Cuba-Mesoamérica
Mi correo, ¿habrá sido hackeado? (10 minutos)	<p>Los participantes acceden al sitio [<a href="https://www.one.com/es/correoelectronico/correo-hackeado">https://www.one.com/es/correoelectronico/correo-hackeado</a>] que les informa si sus correos han sido hackeados.</p> <p>Luego la persona que facilita comparte algunos consejos en caso de que lo hayan sido:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cambiar las contraseñas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este ejercicio se puede hacer en forma individual si todos los participantes tienen acceso a Internet y equipos (computadoras o teléfonos), pero también se puede hacer una demostración con sólo algunos participantes y una computadora.</li> </ul>	

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
Escenarios de seguridad digital	<p>.Les participantes se dividen en grupos. A cada grupo se les da una situación de seguridad digital y se les propone que discutan y propongan cómo la resolverían.</p> <p>Las situaciones que utilizamos fueron las tres siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una cuenta de Facebook (personal o de organización fue hackeada</li> <li>2. .Estamos organizando una marcha contra los feminicidios y queremos tener un plan de seguridad digital.</li> <li>3. Alguien difundió una foto íntima mía sin mi permiso</li> </ol> <p>En plenaria, se comparten las propuestas y la persona que facilita aporta sugerencias.</p>	Si el grupo es muy numeroso, se pueden repetir las situaciones (dos subgrupos pueden tener la misma situación y luego se comparan sus respuestas)	Encuentro Cuba- Mesoamérica
Bingo de cuidados digitales	<p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tengo contraseñas para entrar a mis teléfonos o computadores?</li> <li>• ¿Tengo contraseñas para acceder a apps sensibles en sus celulares?</li> <li>• ¿Tengo una contraseña única para cada cuenta?</li> <li>• ¿Tengo contraseñas alfanuméricas o tienen más de 15 caracteres?</li> <li>• ¿Cambio mis contraseñas periódicamente?</li> <li>• ¿Utilizo ventanas privadas/incógnitas para navegar en redes inseguras?</li> <li>• ¿Respaldo mis datos?</li> <li>• ¿Actualizo los permisos que le doy a las aplicaciones que tengo instaladas?</li> <li>• ¿Utilizo factor de doble autenticación en mis perfiles?</li> <li>• No dejo mis dispositivos sin atender</li> <li>• ¿Mando nudes tapando mi cara o señas con las que me puedan reconocer?</li> <li>• ¿Conozco organizaciones en la región que brinden apoyo en seguridad digital?</li> <li>• ¿Borro los perfiles viejos, que ya no utilice?</li> </ul>		Encuentro Cuba y Mesoamérica  Encuentros de seguridad y autocuidado
Rejilla crística (Aede Vera)  (15 minutos)	<p>La rejilla crística es un elemento de la geometría sagrada y consiste en una trama energética que rodea al planeta manteniendo el equilibrio.</p> <p>De esta misma forma, la actividad consiste en crear una red de energía entre los participantes a través de la respiración. Cada uno se irá recostando en el suelo colocando su cabeza en el torso de otro para sentir la respiración de la otra persona y replicarla. Esto se repite hasta integrarse todos los participantes, manteniendo el mismo ritmo desde la primera persona hasta la última. Una vez armada la red, se les guiará a una breve meditación continuando con la respiración e indicándoles tomar consciencia de esa vibración y energía única compartida en ese momento y lo que genera. Al terminar, se les pide reincorporarse lentamente y cerramos compartiendo lo que sentimos en una palabra.</p>		

# METODOLOGÍA PARA LA MEMORIA

ROSA POSA, LUCÍA BONILLA Y GLENDA GARCÍA

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/es la hicimos
Hitos y ancestras/es (90 minutos)	<p>Optativo:</p> <p>Antes del taller, se le pide a los participantes que piensen en hitos y ancestras/es (pioneras/es) del movimiento feminista, LGBTIQ+ u otros relevantes para ellos y, si quieren, que traigan impresas fotos u otras imágenes relacionadas con ellos.</p> <p>En el taller:</p> <p>Explicamos que construimos colectivamente una historia de los feminismos y las disidencias en nuestros países. Sobre una pared, pegamos una cinta de papel (la línea de tiempo) con carteles que identifican las décadas del período elegido (en nuestro caso, de 1950 hasta la actualidad)</p> <p>Les pedimos a los participantes que vayan pensando/recuerden historias y ancestres que quieran compartir.</p> <p>Los participantes presentan los hitos y ancestres que colocaron en la línea de tiempo.</p> <p>Sobre el final, si no surge espontáneamente, tratamos de que el grupo reflexione si aparece una historia regional (o por lo menos tendencias)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cinta de papel</li><li>• Carteles con los años que se quiera marcar (p.ej. por década) para colocar sobre la cinta</li><li>• Materiales aportados por los participantes p.ej. fotos impresas</li><li>• Si el grupo es muy numeroso, el momento de identificar/recordar hitos y ancestres puede hacerse en pequeños grupos. En este caso lo ideal es que se mezclen personas de distintos países o regiones/ ciudades dentro de un solo país, y también de distintas generaciones. En este caso, se les pide que compartan hitos/ pioneros en el grupo y luego elijan 2-3 que presentarán en plenaria.</li><li>• Si el grupo no es muy numeroso, ese ejercicio de memoria se puede hacer individualmente.</li></ul>	Encuentro Cuba-Mesoamérica

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
<p>Enséñame tu ropero (40 minutos)</p>	<p>Primera parte:            Les participantes se sientan en círculo y cada uno tiene un listón de tela rojo. Una persona muestra el material que trajo consigo y cuenta rápidamente (1 min.) la historia que hay detrás del objeto que trajo consigo. Se le da una bola de yute a la persona que inicia y cuando esta termina de narrar la historia de su objeto, las personas que se sienten identificadas con este objeto levantan el listón rojo. Al terminar, le activista que tiene la bola de yute escoge a una persona de las que levantó el listón y le pasa la palabra para que comparta su historia. Si nadie levanta el listón, se corta la cuerda y se le pide a alguien que voluntariamente tome la palabra para mostrar su objeto. Antes de empezar, esta persona hace un nudo para conectar su historia con las que se narraron antes y así hasta que todos hayan hablado de su objeto. Al finalizar agradecemos las historias personales de cada uno y nos tomamos un minuto para visualizar la red de memorias que acabamos de crear a través de nuestros relatos y el yute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Objeto, fotografía, nota de periódico, diario personal, zine, poema, dibujo, o cualquier material que atesoren y que pueda relatar una parte de su historia personal en el movimiento LGBT+.</li> <li>Este material se pide a los participantes antes del taller.</li> <li>Cuerda de Yute</li> <li>20 listones de tela rojos (o de cualquier color)</li> </ul>	<p>Encuentro de Metodologías</p>
<p>Armados con la memoria (50 minutos)</p>	<p>El grupo se divide en dos.            Se organiza el espacio como si fuera un concurso de trivia. Se forman dos filas (cada fila representa un equipo) y las personas que encabezan la fila responderán una pregunta. En medio de las dos hay un vaso de plástico. Lanzamos la primera pregunta y quien agarre el vaso primero tendrá la oportunidad de contestar. Si contesta bien, se le da una moneda con una herramienta vinculada a la producción de la historia. El grupo que tenga más monedas tiene más herramientas que fortalecen su activismo.            Ver la lista de herramientas y preguntas en el ANEXO 3 [AGREGAR ENLACE]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vaso de plástico</li> <li>Monedas de cartulina; en cada una está escrita una herramienta vinculada a la producción de la historia</li> </ul>	<p>Encuentro de Metodologías</p>

# METODOLOGÍAS PARA HABLAR DE SÍ MISME Y DEL MUNDO

ROSA POSA Y ALEJANDRA SARDÁ

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
<p>Espacio abierto (actividad que aprendimos de Susanna George, extraordinaria facilitadora de Malasia que ya no está con nosotras) 2 horas</p>	<p>En plenaria, se explica la actividad. Los participantes pueden proponer hasta 4 (o 5, si es necesario) temas que quieran conversar con otros. Quien quiera proponer un tema se pone de pie y lo propone. A cada uno se le asigna un espacio y se le entrega una hoja de papelógrafo, para que él y quienes se sumen a su espacio escriban allí lo que quieran compartir como conclusiones de su conversación.</p> <p>Una vez definidos los 4 (o 5) espacios, quienes no propusieron ninguno eligen a cuál ir.</p> <p>Las personas que comparten un espacio deciden cuánto dura su conversación puede terminar antes, justo a la hora marcada (17 hs) o pueden decidir seguir conversando una vez terminado el horario "oficial" del taller. Puede ocurrir que en un espacio haya sólo dos personas o que no acuda nadie más que quien lo convocó.</p> <p>Nadie tiene la obligación de quedarse todo el tiempo en el espacio que eligió - vale escuchar un rato e irse a otro espacio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacios separados donde los participantes puedan trabajar con comodidad (con lugares para sentarse)</li> <li>• Carteles para identificar cada espacio con nombres que se colocan antes del taller.</li> <li>• Hojas de papelógrafo</li> </ul>	<p>Encuentro Cuba- Mesoamérica Encuentro de Metodologías</p>

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
	<p>La única persona que tiene una “obligación” es quien propuso un espacio: tiene que garantizar que se vuelquen conclusiones, reflexiones, etc. en el papelógrafo, y cuando termine la conversación entregarlo al equipo facilitador.</p> <p>Los papelógrafos se pegan en la pared.</p>		
<p>El tendedero (20 minutos)</p>	<p>Antes de que les participantes entren al salón, se cuelgan los textos y las imágenes en el tendedero.</p> <p>Se invita a los participantes a recorrer el tendedero y elegir una historia y una imagen que le hayan interesado.</p> <p>Algunes (o todes) los participantes - según el tiempo disponible y el momento en que se haga esta actividad dentro del taller - leen la historia que eligieron, muestran la imagen y explican por qué les interesaron. Intentan adivinar quién escribió la historia que leyeron. Esa persona será la siguiente en compartir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un texto breve impreso sobre por qué se hicieron activistas y una o dos imágenes relacionadas con él. Esto se pide a los participantes antes del taller.</li> <li>• Variante: Quienes facilitan traen las imágenes y se pide a los participantes que escriban el texto en el taller, en forma anónima, y que luego cuelguen sus textos en el tendedero.</li> <li>• Una cuerda o un tendedero y pinzas para colgar las historias e imágenes.</li> <li>• Esta actividad es útil para el comienzo del taller, para que los participantes se conozcan entre sí.</li> </ul>	<p>Encuentro de Metodologías</p>

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/es la hicimos
<p>El reflejo del amor propio (Tomás Campos Azofeifa)</p>	<p>Une por une, cada participante se coloca al frente del espejo. Las demás personas dirán en voz alta una característica física que le llame la atención de la persona que está al frente, e irán anotando cada característica que mencionan en una hoja de papel. La persona que está al frente del espejo puede acariciar o tocar la parte del cuerpo que las otras personas van elogiando.</p> <p>Al finalizar, cuando todas las personas hayan pasado frente al espejo, también tendrán una lista con las características que le iban diciendo a lxs demás. A continuación, tomarán esa lista y se dirán a sí mismxs cada uno de los elogios que anotaron. Se cierra el espacio reflexionando sobre la importancia de sentirnos queridxs y alagadxs por las demás personas, pero también sobre lo fácil que es ver belleza en otrxs y lo difícil que puede ser vernos bellxs, hermosxs o sexys a nosotrxs mismxs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un espejo de cuerpo entero, hojas de papel, lápices, lapiceros o marcadores, un sobre manila mediano.</li> </ul>	

Actividades como "¿Quién soy?" también pueden encuadrarse en esta categoría.

# METODOLOGÍAS AUDIOVISUALES

**ANA LUCÍA RAMÍREZ**

Las actividades que se detallan debajo las hicimos en el Encuentro de Metodologías y son una adaptación de las que Mujeres al Borde creó para talleres más largos y en los que se producen videos. En esta adaptación, se trabaja sin cámaras sino con la mirada, puesta en cuerpos rebeldes bajo la premisa de que nuestros cuerpos contienen todas las películas que nos interesan.

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
Sin cuerpo no hay cine (20 minutos)	<p>Canción 1 / Vamos a comenzar en círculo ojos cerrados, respirando conscientemente. Pies sobre el piso (si hay alfombra vamos a quedarnos en medias), inhalas suavemente, lento profundo, con cada exhalación suelta cualquier preocupación y disponte a disfrutar de esta experiencia presente.</p> <p>Canción 2/ Con los ojos cerrados vas a bailar suavemente para ti mismx, haciendo los movimientos que necesites, tus tobillos, rodillas, caderas, hombros, cuello...</p> <p>Canción 3/ Ahora abre los ojos y muevete por el espacio bailando libremente, cada vez que te cruces con alguien mírale a los ojos, sonríele.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esta actividad sirve para (entre otras cosas):</li><li>• Estimular la confianza grupala</li><li>• Activar, conectar con el cuerpo</li></ul>	Encuentro de Metodologías

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
	<p>Busca a la persona que esté más cerca y baila con ella, sin tocarse. Sigue moviéndote por el espacio, baila, ahora a la persona más cercana, van a unir las palmas de las manos sin separarlas, decide quien guía a quien, esa persona buscará distintos niveles en el baile, agradece, continuamos moviéndonos al ritmo de la música, encuentra a otra persona, se van a poner espalda con espalda y van a bailar o balancearse sin perder el equilibrio, sosteniéndose mutuamente, agradece.</p> <p>Cancion 4/ Vamos a trabajar la escucha grupal, sin hablar, seguimos bailando, pero también atentxs a lxs demás, alguien espontáneamente se va a detener en una pose exquisita y todxs nos detenemos imitando su pose, y después alguien espontáneamente sigue bailando y todos retomamos el movimiento. (4 veces)</p> <p>Canción 5/ El cardumen, somos un cardumen todxs vamos hacia el mismo lado, quien quiera va tomando el liderazgo y guía al grupo. Bailando. Aplauso</p>		

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
<p>Maleducar la mirada (45 minutos)</p>	<p>Ejercicio 1 Cada participante va a tomar 2 tarjetas de cartulina, un marcador delgado y un puñado de frijoles.</p> <p>Vas a escribir en tarjetitas diferentes experiencias, vivencias de tu cuerpo que sean relevantes para tu identidad. Mis tarjetas x ejemplo dirían: "Pansexual", "migrante", "mujer racializada", "colombiana", "pre-menopáusica".</p> <p>Se hace una ronda rápida donde cada participante lee las palabras que escribió.</p> <p>Piensen cuáles son las representaciones más recurrentes que han visto de estos tipos de seres en audiovisuales, películas, telenovelas, comerciales. ¿Cómo veo más frecuentemente representada a la gente que se parece a mí. ¿Cómo aparecen las personas X? ¿Somos extras, las primeras que matan, las criminales, la psicópata, la protagonista, la que tiene un gran amor o se suicida? ¿Nunca hay personas que se parezcan a mí? ¿Son las heroínas o son las salvadas?</p> <p>Detrás de cada papelito escriben todas las palabras que se les ocurran describiendo eso.</p> <p>Se hace otra ronda compartiendo lo que cada uno escribió.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas de cartulina de colores diferentes.</li> <li>• Pliegos de papel.</li> <li>• Cinta.</li> </ul>	<p>Encuentro de Metodologías</p>

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
	<p>Abrimos la palabra, qué reflexiones me deja este ejercicio?.</p> <p>Preguntas orientadoras:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esas formas de representación audiovisual, ¿han influido en la forma en que has percibido y te has relacionado con tu propio cuerpo? ¿Cómo?</li> <li>2. ¿Identificas alguna relación entre esas formas de representación y las violencias que has experimentado en esta sociedad?</li> <li>3. ¿Quiénes nos han narrado? ¿En qué géneros audiovisuales aparecemos más?, ¿Qué intereses crees que mueven este tipo de narración?.</li> <li>4. ¿Qué pasaría si comenzamos a narrarnos a nosotrxs mismxs? ¿Si delante y detrás de la cámara estamos nosotrxs?</li> </ol> <p>Ahora piensen: ¿Cómo me gustaría y cómo merezco verme a mí mismo en las películas?, y ¿en qué géneros audiovisuales? Escriban estas nuevas palabras en dos tarjetas diferentes (una para los atributos y otra para los géneros)</p> <p>Les participantes escriben sus tarjetas, luego las leen y las colocan en el centro del salón, mezcladas con las primeras que escribieron.</p>		

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
<p>Probar cosas extrañas: ¡Improvisar! (30 minutos)</p>	<p>Se ambienta con la esencia de naranja.</p> <p>3 voluntaries se vendan los ojos y ayudadas por "lazarillos" (otros participantes) sacan al azar personajes, géneros audiovisuales y palabras de las que se escribieron en el último ejercicio de Maleducar la mirada.</p> <p>Tomaremos estas combinaciones como base para la creación de nuestro guión colectivo.</p> <p>Crearemos una historia con esos personajes y en ese género colectivamente, con inicio, nudo y desenlace. Cada persona va a poder decir hasta 5 palabras y luego le cede el turno a quien está sentada a su lado, que continúa la historia. Vamos a hacer dos rondas al círculo - en la mitad de la segunda ronda ya vamos al desenlace</p> <p>Variante: Sólo se sacan tarjetas con personajes y el grupo vota sobre el género o la combinación de géneros que prefiere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas escritas por los participantes en la actividad anterior (Maleducar la mirada)</li> <li>• Aceite de naranja (aromaterapia) para poner en el pebetero.</li> <li>• 3 vendas para los ojos.</li> </ul>	<p>Encuentro de Metodologías</p>

Actividad	Descripción y consignas	Materiales necesarios y comentarios	En qué taller/ es la hicimos
Cierre (10 minutos)	<p>Vamos a cerrar los ojitos. Inhalar, exhalar. Inhala suavemente, exhala. Respiramos suave, lento, profundo. Sentimos el aroma del romero que activa la intuición. La menta activa la creatividad en colectivo.</p> <p>Estas hierbitas nos han acompañado hoy. Vamos a frotar las manitas y llevarlas al corazón. Vamos a agradecer nosotres mismas. Llevamos historias desobedientes que merecen ser contadas. Haz un compromiso de llevar tus historias a través del arte, el cine, tus palabras. Difunde tus historias que dicen que otros mundos son posibles y están dentro de ti. Abre los ojitos y escuchemos y compartamos cuál es ese personaje que creemos que estaría ahí. También algo que le desees al grupo para que maleduque la mirada. Cuando enciendas la velita intenciona el fuego con tus deseos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de romero y de menta</li> <li>• Tantas velas pequeñas como participantes y algo para encenderlas</li> </ul>	Encuentro de Metodologías

# ANEXO 1

## GUÍA METODOLÓGICA

### CONSIGNAS DE LA CAMINATA DEL PODER

Consigna	Qué tipos de discriminación podría medir (sólo algunos ejemplos)
Un paso al frente si tuve la educación primaria en mi idioma materno	Lingüística, condición migratoria
Un paso al frente si cuando era niño tenía mi propia habitación	Condición socioeconómica
Un paso atrás si tengo problemas al pasar una frontera	Étnico-racial, edad (jóvenes), apariencia, condición socioeconómica, expresión de género
Un paso atrás si me siguieron en una tienda porque sospecharon que podía robar	Étnico-racial, apariencia, condición socioeconómica, identidad de género
Un paso al frente si me puedo casar legalmente con la persona que quiero	Por orientación sexual
Un paso al frente si entiendo los noticieros en TV	Étnico-racial, condición socioeconómica, condición migratoria, discapacidad
Un paso atrás si me echaron de un bar por besar a mi pareja.	Orientación sexual, identidad y expresión de género
Un paso atrás si vivo lejos de un hospital o centro de salud	Condición socioeconómica, étnico-racial, ruralidad
Un paso al frente si donde trabajo tengo vacaciones pagadas	Condición socioeconómica
Un paso al frente si he accedido a becas para estudiar	Condición socioeconómica
Un paso atrás si me han hecho comentarios por el color de mi piel	Étnico-racial
Un paso atrás si me negaron oportunidades por mi aspecto físico	Étnico-racial, condición socioeconómica, discapacidad, expresión de género, apariencia

Consigna	Qué tipos de discriminación podría medir (sólo algunos ejemplos)
Un paso al frente si no tengo y nunca he tenido dificultades para acceder al edificio donde estudio o trabajo	Discapacidad, edad (vejez), peso corporal (gordes)
Un paso al frente si puedo comprar ropa sin ser discriminado o sujeto a violencia	Discapacidad, peso corporal (gordes), expresión de género
Un paso atrás si he sido discriminado por expresar mis creencias religiosas	Minorías religiosas/religiones no hegemónicas
Un paso atrás si me pidieron dejar la casa/apartamento/cuarto porque me visitó mi pareja	Orientación sexual, identidad y expresión de género
Un paso al frente si es común que me digan que soy una persona linda	Apariencia, étnico-racial, discapacidad, peso corporal
Un paso al frente si no tengo que cambiar de ruta al volver de noche a casa por seguridad	Género (mujeres y cuerpos feminizados)
Un paso atrás si he sido discriminado al momento de solicitar trabajo por mi expresión de género	Expresión de género
Un paso al frente si nunca he temido que mi familia me excluya	Orientación sexual, identidad y expresión de género, discapacidad
Un paso al frente si nunca me han excluido de algo por ser pobre	Condición socioeconómica
Un paso atrás si las instituciones estatales encargadas de brindar justicia y protección me han culpado por haber sido violentado y discriminado	Género, identidad de género, étnico-racial, discapacidad, condición socioeconómica
Un paso al frente si tengo trabajo bien remunerado	Condición socioeconómica
Un paso al frente si puedo moverme por la ciudad o acceder al transporte público sin problemas	Discapacidad, edad (vejez), peso corporal (gordes)
Un paso al frente si tengo acceso a Internet	Condición socioeconómica, ruralidad
Un paso al frente si las personas que leen las noticias de la noche en mi país se parecen a mí	Étnico-racial, discapacidad, apariencia, identidad y expresión de género

Consigna	Qué tipos de discriminación podría medir (sólo algunos ejemplos)
Un paso atrás si me han sacado fotos sin pedirme permiso	Étnico-racial
Un paso al frente si cuando digo de qué trabajo, la gente me dice que soy valioso para la sociedad	Ocupación
Un paso atrás si hay mucha gente como yo que está presa en mi país	Identidad de género, étnico-racial, condición socioeconómica, ideología política/activismo
Un paso atrás si la gente me explica las cosas despacio porque creen que no entiendo	Discapacidad, etaria (vejez/niñez)
Un paso adelante si nunca necesito pensar si puedo acceder físicamente a un lugar donde quiero ir	Discapacidad, etaria (vejez), peso corporal (gordes)
Un paso adelante si puedo usar mi lengua materna en todos los ámbitos de mi vida con toda libertad.	Lingüística, condición migratoria
Un paso atrás si escucho bromas sobre gente que es como yo	Casi todas
Un paso adelante si me siento representada en el cine o la televisión	Casi todas
Un paso atrás si he recibido comentarios negativos acerca de mi cuerpo.	Discapacidad, etaria (vejez), peso corporal (gordes), étnico-racial, identidad y expresión de género
Un paso adelante si puedo planear de manera autónoma mi día a día.	Discapacidad, etaria (vejez)
Un paso atrás si cuando me veo representada en el cine o la televisión es a través de imágenes estereotipadas.	Casi todas
Un paso adelante si mi entorno respeta mis decisiones y reconoce mis capacidades.	Discapacidad, etaria (vejez/juventudes/niñez), peso corporal (gordes), LGBTIQ+ y no binaries
Un paso atrás si a personas como yo se nos ha dicho que nuestro lugar es la casa porque no necesitamos ir a la escuela o a trabajar.	Discapacidad

Consigna	Qué tipos de discriminación podría medir (sólo algunos ejemplos)
Un paso atrás si por el origen de mi apellido se me niegan oportunidades laborales.	Étnico-racial, migrantes
Un paso atrás si a las personas como yo se nos reduce a un solo aspecto de nuestra identidad negando nuestra participación en otros espacios académicos, deportivos u otros.	Casi todas
Un paso atrás si cuando alguien desea saber algo sobre mí le pregunta a mi acompañante.	Discapacidad
Un paso adelante si todos mis trabajos han sido fruto del reconocimiento de mis capacidades laborales.	Casi todas
Un paso atrás si sólo personas que me conocen y reconocen mis capacidades me ofrecen o recomiendan para un trabajo.	Casi todas
Un paso atrás si cuando las personas me ven sienten la necesidad de ayudarme y lo hacen sin consultarme	Discapacidad

# ANEXO 2

## GUÍA METODOLÓGICA

### 25 PREGUNTAS SOBRE AUTOCUIDADO (O NO)

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 (o la salud pública de tu país) que ofrezca servicios de salud para ser atendide en caso de enfermedad?

7. ¿Cuanto más tiempo inviertes en tu activismo, más reconocide y valiose 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 dedicade en exclusiva a tu activismo?

13. ¿Tienes alguna pasión o hobby que no se vincule a tu trabajo como activiste 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 activiste como el miedo, la rabia, la tristeza, la impotencia, ansiedad, depresión, entre otras?

16. ¿Tienes algún ahorro para realizar lo que deseas?

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?

# ANEXO 3

## GUÍA METODOLÓGICA

### LAS HERRAMIENTAS DE LA HISTORIA DISIDENTE

Herramienta nombrada en la moneda	Pregunta que se formula para ganar esa moneda
Comunidad	Menciona un momento histórico en el que las organizaciones LGBT+ de tu país se unieron para luchar juntas por una causa
Archivos 1	Nombra uno de los archivos de la memoria en Latinoamérica
Archivos 2	Nombra un archivo de una organización, del Estado o de una persona de tu país que contenga historia personal y/o de las organizaciones LGBT+.
Historia escrita	Nombra el título de un libro que hable sobre la historia LGBT+ latinoamericana.
Historia y protagonistas	Nombra un libro, película o documental que aborde la historia personal de un integrante LGBT+
Historia oral	Nombra un evento importante en la historia LGBT+ que escuchaste de otro activista o persona disidente
Tecnologías de representación	Menciona el nombre de un fotógrafo o cineasta que haya sido importante para la historia LGBT+ en Latinoamérica
Espacio	Nombra algún lugar de relevancia para la lucha histórica de la comunidad LGBT+ de tu país
Manifestaciones públicas	Nombra cuándo se organizó la marcha de las disidencias en tu país

**Las actividades para los encuentros entre movimientos fueron diseñadas de manera colectiva por cada equipo de facilitación durante los meses previos al cada encuentro, y a medida que avanzaba el proceso vimos cómo se enriquecía con las perspectivas y saberes de cada colectivo que se involucraba (personas indígenas, con discapacidad, afrodescendientes).**