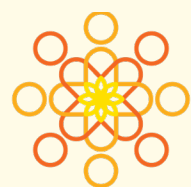


# MANUAL

## SOBRE CONTENCIÓN EMOCIONAL Y RESILIENCIA COLECTIVA



**La jneb'tik ja jas sje'onej kan ki'tik ja jmexep jtatawelotiki**  
**Compartiendo - aprendiendo- los saberes ancestrales**



**ILSB**  
Género • Formación  
Liderazgo

**Coordinación Editorial y supervisión:** Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir

**Diseñadora:** María Elena Reverte

**Tzome Ixuk Mujeres Organizadas A.C.**

Juana Cruz Jiménez

Martha Aguilar Jiménez

María Aguilar Aguilar

Trinidad Cruz Jiménez

Rey David Cruz Aguilar

Rocío de los Ángeles Cruz Aguilar

Berenice del Rocío Argüello Dearcia

Yuridia del Rocío Hernández Teo

**Autoras en investigación y texto:**

El Rebozo Cuidado de la Vida y los Territorios A.C.

Ana Elena Barrios

Liliana Souza

Sistematización y apoyo:

Claudia León

**Las Margaritas, Chiapas. México.**

**Julio 2022**

**Fotografías | imagen de portada: Tzome Ixuk**

## PRÓLOGO

El Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir A.C. (ILSB) es una organización feminista de la sociedad civil que durante 20 años ha contribuido al fortalecimiento de los liderazgos sociales y la participación ciudadana con perspectiva de género y de derechos, como una estrategia para avanzar hacia la igualdad de género y la justicia social.

El ILSB ha impulsado la trayectoria y el activismo que desde hace décadas iniciaron en México las trabajadoras del hogar por el reconocimiento, el acceso y la garantía de sus derechos laborales con el propósito de mejorar sus condiciones de trabajo. Además, en los últimos años, ha buscado detectar las necesidades que presentan en sus contextos y otros ámbitos de su vida profesional o personal para establecer un cruce entre sus derechos laborales, económicos, sociales, reproductivos y a una vida libre de violencia. Y es en este punto donde el presente manual toma sentido.

Las motivaciones principales para crearlo surgieron a partir de un diagnóstico de necesidades contestado por colegas del equipo de Tzome Ixuk. A.C., organización que el ILSB acompaña en su fortalecimiento interno e incidencia local. Dicho diagnóstico indagó las necesidades y temas de formación que percibían frente al trabajo que realizan con mujeres que presentan diversas situaciones de violencia en su historia y/o su presente, y a quienes les ofrecen el espacio de albergue junto con sus hijas e hijos, el cual, está también dirigido a mujeres en las movilidades (migrantes, refugiadas, desplazadas) así como a trabajadoras del hogar.

Las mujeres de Tzome Ixuk A.C. que brindan atención en estos casos, deben contar con la formación oportuna para brindarles -desde un enfoque intercultural y psicosocial- la atención inmediata, los primeros auxilios psicológicos y el acompañamiento desde un trato humanizador que involucra: estar, recibir el shock y posible crisis, tener sensibilidad y calidez, respetar el dolor, frustraciones y confusiones emocionales, contar con habilidades y preparación previa para poder proporcionar escucha activa, contención y confianza, además de orientar sobre las instituciones públicas que deben atenderles.

Esta atención que brindan mujeres a otras mujeres que están pasando por situaciones de violencia, es un trabajo que conlleva una complejidad importante en términos profesionales, psicológicos, sociales y personales.

En este sentido, el Manual sobre contención emocional y resiliencia colectiva, representa para Tzome Ixuk A.C. una necesidad para fortalecer su trabajo de acompañamiento, alojamiento y atención a mujeres en situación de violencia en Las Margaritas Chiapas y en otros municipios aledaños. Para el ILSB representa sumar acciones para que las mujeres acompañantes y activistas de Tzome Ixuk fortalezcan sus capacidades y conocimientos en temas de atención a la violencia y contención, pero también se fortalezcan en las nociones y elementos que implica la resiliencia colectiva como una herramienta y práctica de cuidado para las mujeres que acompañan, de

autocuidado para ellas mismas y de cuidado colectivo procurando el bienestar del equipo y de las mujeres que atienden. El proceso ha sido tejido conjuntamente con Tzome Ixuk y esto nos representa un logro importante al haber recogido sus necesidades en un diagnóstico; al haberse realizado un grupo focal que reforzara lo que realizan y lo que requerían; al elaborar los contenidos de este manual desde un enfoque psico-social e intercultural; y al presentar el manual en un taller con la intención de que quienes recibieron esta formación repliquen los contenidos para otras integrantes y promotoras de Tzome Ixuk, multiplicando así la formación a formadoras en contención emocional y resiliencia colectiva.

Agradecemos la colaboración de Ana Elena Barrios y Liliana Souza de El Rebozo, Cuidado de la Vida y los territorios, en los contenidos del presente manual y del taller. También extendemos este agradecimiento Tzome Ixuk, reconociendo su lucha y potencial transformador para atender, alojar y acompañar a mujeres en situación de violencia y de movilidad ya que son momentos en los que más se necesita un refugio pacífico y un acompañamiento emocional humano y profesionalizado.

**Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir**

## INTRODUCCIÓN

Este documento que tienes entre tus manos fue escrito para ti: mujer sobreviviente de violencia, mujer acompañante y formadora de otras mujeres.

Dedicar parte de nuestra vida a la lucha por la libertad y el respeto a los derechos de las mujeres no es una labor fácil. Esta opción de vida suele gestarse en nuestra propia historia como sobrevivientes de violencia de género, y nos decidimos justo después de un camino largo, lento y doloroso hacia la salida de la violencia y la sanación de nuestro cuerpo y corazón, hacia la reflexión sobre la violencia contra nosotras, por ser mujeres, hacia el diálogo y apoyo entre sobrevivientes y luchadoras, hacia la transformación de las relaciones de pareja, familiares, laborales y comunitarias, hacia la movilización y denuncia legal contra la injusticia, y hacia la transformación del mundo para las próximas generaciones.

A través de este texto, deseamos compartirti la lucha, los saberes y enseñanzas de las mujeres ancestrales, aquellas que han formado parte de Tzome Ixuk, aquellas que se quedaron y otras que han seguido su camino, aunque con un andar distinto.

Queremos compartirti varios temas. En primer lugar, desde la palabra de Tzome Ixuk, te decimos las formas y rutas que ha desarrollado desde su fundación hasta hoy para apoyar a las mujeres que viven opresión, violencia, injusticia, pobreza.

Te brindamos también las palabras del Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir, organización que ha acompañado algunos procesos de Tzome Ixuk y que coordinó la elaboración de este manual, para fortalecer nuestras capacidades y herramientas de atención.

Y, como compañeras de El Rebozo, te ofrecemos nuestra escucha y nuestras manos, que han tejido estas palabras con las de otros conocimientos para que puedas reflexionar sobre ti misma y tu historia, sobre tu camino hacia la recuperación de tu vida, tu corazón y tu cuerpo; pero también para reflexionar sobre tu labor en el acompañamiento de otras mujeres y, finalmente, sobre tu decisión para formar a otras mujeres en esta valiosa labor.

Como ves es un camino lento, paso a pasito, muchas veces agotador, pero firme y sostenido juntas, tejiendo fuerza colectiva.

Este texto está integrado por tres apartados:

- 1. Nosotras, sobrevivientes de violencias**
- 2. Nosotras, acompañantes de otras mujeres**
- 3. Mujeres facilitadoras, acompañantes y defensoras de otras mujeres**

Cada uno de ellos se presenta con un color distinto, para que puedas identificarlos con facilidad y distinguir los temas que contiene cada uno.

Si bien los temas son distintos, el texto tiene una secuencia lógica para su mejor comprensión. Esta secuencia es, además, el resultado de nuestro propio andar: primero como mujeres sobrevivientes, después como mujeres acompañantes de otras mujeres, y, finalmente, como mujeres que facilitan la formación de otras mujeres en el acompañamiento.

También observarás que cada apartado contiene elementos comunes: informaciones o conceptos de cada tema, actividades de trabajo tanto personal como en grupo, diagramas o ilustraciones para facilitar la comprensión, resúmenes sobre los contenidos abordados, notas para la lectora y, para cerrar, ejemplos de “cartas descriptivas”. Estas últimas, te ayudarán a planear tus propios talleres de formación a otras mujeres usando estos temas y herramientas, y otros más que vayas imaginando con tus compañeras.

El Apartado 1. ***Nosotras, sobrevivientes de violencias*** aborda los siguientes temas: las definiciones de la violencia de género contra las mujeres, la violencia de pareja, las raíces de las violencias contra la mujer (trenza de las opresiones), las huellas en nuestro cuerpo, y fortalezas y recursos para afrontar las violencias.

El Apartado 2. ***Nosotras, acompañantes de otras mujeres***, te ofrece herramientas sobre: la sanación y el acompañamiento desde Tzome Ixuk, nuestras emociones y sentimientos, la escucha psicosocial a las sobrevivientes, qué hacer frente a una crisis y la contención emocional, primeros auxilios psicológicos, y la violencia laboral en el trabajo del hogar.

En el Apartado 3. ***Mujeres facilitadoras, acompañantes y defensoras de otras mujeres***, encontrarás los contenidos: de la resiliencia individual a la resistencia colectiva, cómo facilitar un taller, estructura de un taller, situaciones que pueden ocurrir mientras facilitamos y fuentes de información.

No queremos dejar de compartirti, además, la forma en que se elaboró este texto, es decir, la metodología que usamos. Ésta constó de tres momentos: el primero de diagnóstico participativo en forma de taller con las compañeras de Tzome Ixuk; el segundo de elaboración del borrador preliminar y retroalimentación y aportes desde Tzome Ixuk y el ILSB al documento; y el tercero de puesta en práctica a través de un taller vivencial entre todas las participantes en la elaboración, así como la revisión final del texto para su diseño y publicación.

Este documento: La jneb' tik ja jas sje' unej kan ki' tik ja jmexep jtatawelotiki: Compartiendo - aprendiendo- los saberes ancestrales [Manual sobre contención emocional y resiliencia colectiva] es el resultado de una construcción colectiva, por lo que, finalmente queremos agradecer a las integrantes de Tzome Ixuk y del ILSB quienes, desde su confianza, experiencia y compromiso, aportaron en su realización.

Agradecemos también a las mujeres que son y que fueron, esperando que éste sea un documento vivo, el cual será transformado por las mujeres que vendrán a sembrar sus propias semillas en un futuro más libre y esperanzador.

**Ana Elena Barrios y Liliana Souza**  
***El Rebozo, Cuidado de la Vida y los Territorios***

# ÍNDICE

Prólogo .....	3
Introducción .....	5
Tzome Ixuk: una siembra que sigue dando frutos.....	10

## 1. Nosotras, sobrevivientes de violencias

<b>1.1 ¿Qué es la violencia?</b> .....	13
Las muchas definiciones de violencia.....	14
Nuestra definición de la violencia de género .....	17
Actividad 1 .....	17
Resumen 1. ¿Qué es la violencia de género? .....	18
Tipos de violencias que vivimos las mujeres .....	18
Definiciones de los tipos de violencia .....	19
Identificando los tipos de violencia que vivimos .....	21
Actividad 2 .....	21
Resumen 2. Tipos de violencia que sufren las mujeres .....	25
La más común y la más silenciosa de las violencias: la violencia de pareja.....	25
¿Cómo funciona?: el ciclo de la violencia de pareja.....	26
¿Por qué es tan difícil salir de la violencia de pareja?.....	27
Identificando los tipos de violencia que vivimos .....	28
Actividad 3 .....	28
Resumen 3. La violencia de pareja .....	30
Actividad 4 .....	31
Resumen 4. La trenza de las opresiones.....	35
Verdades y mentiras sobre las violencias que sufrimos las mujeres .....	35
Actividad 5 .....	36
<b>1.2. Las huellas de las violencias</b> .....	37
Cuerpo de mujer.....	37
Actividad 6 .....	38
Las huellas de la violencia en mi cuerpo.....	40
Actividad 7 .....	41
Resumen 5. Huellas de las violencias en el cuerpo .....	43
Afectación a personas de mi entorno .....	44
Actividad 8 .....	45
Afectaciones en la familia, grupos inmediatos y comunidad .....	46
Resumen 6. Afectaciones de la violencia en el entorno de la mujer .....	48
Reconociendo nuestras fortalezas y recursos personales .....	49
Actividad 9 .....	50

Nuestros recursos colectivos .....	50
Actividad 10 .....	51
<b>1.3 Conocer y sanar las heridas de mi corazón</b> .....	52
Actividad 11 .....	53
<b>1.4 Recuerda: notas para la lectora</b> .....	54
Ejemplo carta descriptiva primer apartado.....	55
<b>2. Nosotras, acompañantes de otras mujeres</b>	
<b>2.1 El acompañamiento y la sanación desde la cosmovisión de Tzome Ixuk</b> .....	61
<b>2.2 Cómo acompañamos y para qué</b> .....	63
Mucho ojo: a veces sin querer podemos hacer daño a una mujer que acompañamos.....	64
Actividad 12 .....	65
Actividad 13 .....	67
Resumen 7. Cómo acompañamos a las mujeres que han vivido violencias .....	67
<b>2.3 ¿Cuáles son las emociones y sentimientos más frecuentes cuando vivimos violencias y cómo funcionan?</b> .....	68
Las emociones nos protegen.....	68
Actividad 14 .....	69
Emociones y sentimientos ¿son lo mismo?.....	70
Las emociones y sentimientos en las mujeres que han vivido violencias.....	71
Actividad 15 .....	71
Las huellas de la violencia en el corazón de la mujer: las emociones .....	72
Actividad 16 .....	73
Resumen 8. Emociones y sentimientos .....	76
<b>2.4 La contención emocional: una escucha especial</b> .....	77
La contención desde las herramientas de Tzome Ixuk .....	77
Una guía para realizar esa escucha especial desde el enfoque psicosocial .....	78
Actividad 17 .....	79
Actividad 18 .....	85
Resumen 9. La contención emocional .....	87
<b>2.5 ¿Qué hago frente a una crisis emocional?</b> .....	88
Actividad 19 .....	88
¿Cómo sabemos que una persona está “desbordada” o en crisis?.....	89
¿Qué buscamos cuando intervenimos con una persona que está en crisis? .....	89
¿Qué hacer frente a una crisis? .....	90
Resumen 10. ¿Qué hacer frente a una crisis emocional? .....	91



<b>2.6 Primeros auxilios a una mujer que acaba de sufrir violencia</b> .....	92
Lo primero es la seguridad .....	92
La primera escucha o contención emocional .....	92
Resumen 11. Primeros auxilios psicológicos .....	94
<b>2.7 La violencia laboral en el trabajo del hogar</b> .....	95
Actividad 20 .....	95
Cuestionario ¿Estoy viviendo violencia laboral? .....	98
<b>2.8 Recuerda: notas para la lectora</b> .....	100
Ejemplo carta descriptiva segundo apartado .....	102

### **3. Mujeres facilitadoras, acompañantes y defensoras de otras mujeres**

<b>3.1 De la resiliencia individual a la resistencia colectiva</b> .....	111
Actividad 21 .....	112
¿Qué es la resiliencia? .....	113
Actividad 22 .....	114
Actividad 23 .....	116
... a la resistencia colectiva .....	116
Resumen 12. De la resiliencia individual a la resistencia colectiva .....	121
<b>3.1. Prepárate para compartir tus saberes</b> .....	122
<b>3.3 ¿Cómo facilito un taller?</b> .....	122
Actividad 24 .....	123
La estructura de un taller .....	124
Actividad 25 .....	125
Las fases del taller .....	126
Resumen 13. La estructura de un taller .....	128
Actividad 26 .....	129
Algunas situaciones inesperadas .....	133
Actividad 27 .....	135
Actividad 28 .....	136
Resumen 14. Consejos para facilitar un taller .....	137
<b>3.4. ¿Dónde puedo encontrar más información?</b> .....	138
<b>3.5. Recuerda: notas para la lectora</b> .....	139
Ejemplo carta descriptiva segundo apartado .....	140
Directorio de Organizaciones e instituciones de Tzome Ixuk para canalizaciones de casos .....	146

## **TZOME IXUK: UNA SIEMBRA QUE SIGUE DANDO FRUTOS**

*Por Juanita Cruz Jiménez, Martha Aguilar Jiménez y María Aguilar Aguilar  
Fundadoras de Tzome Ixuk*

En 1994 comenzamos a platicar sobre cómo nos podemos organizar entre mujeres indígenas para trabajar en colectivo y sobre las necesidades más urgentes que teníamos las mujeres.

Una situación que sobresalió en las pláticas fue el tema de la discriminación y la violencia que vivíamos por el hecho de ser mujer en nuestras casas, con nuestros esposos y familias. Nos planteamos el objetivo de obtener un molino de Nix tamal en colectivo, empezamos a buscar contactos para que nos apoyarán y en el 1995 nos informaron que obtendríamos un préstamo por parte de Cáritas de la diócesis de San Cristóbal. Logramos obtener el molino y lo empezamos a operar en el barrio. En ese mismo año empezamos a capacitarnos sobre los derechos humanos/ derechos de las mujeres y cooperativismo, así nos empezaron a formar las 35 mujeres que pertenecían al colectivo que se llamó “Nuevo despertar” la idea que siempre tuvo el colectivo es compartir desde nuestros corazones las necesidades que cada una de sus integrantes tuviera: problemas familiares, alimentación, situación económica y acompañamientos que se requiriera. Así mismo, a través del apoyo de hermanas de la iglesia y de otras aliadas en San Cristóbal, logramos abrir una tienda de abarrotes.

Poco tiempo después nos enfrentamos a un nuevo obstáculo: los programas gubernamentales, el gobierno convocó a todas las socias para avisar que recibiríamos un recurso del programa de Oportunidades y que luego se llamó Prospera (1999-2000), esto provocó que muchas de ellas se salieran del proceso colectivo y nos quedamos 10 integrantes de las 35 que habíamos comenzado.

Quienes continuamos, nos seguimos formando temas de defensa de derechos, organización, derechos sexuales y reproductivos, entre otros muchos temas.

Todas las que quedamos nos pusimos de acuerdo para ampliar nuestro trabajo y entramos a un concurso de un proyecto sobre abrir un espacio para mujeres víctimas de violencia en la familia donde ganamos el 1er. lugar y esto permitió abrir el espacio de albergue para las mujeres, niñas y niños víctimas de violencia. Comenzamos a recibir casos para acompañarlos y para ofrecerles el espacio.

En la actualidad el espacio de albergue está también dirigido a mujeres en las movilidades, tenemos un trabajo avanzado con la red de trabajadoras del hogar y estamos trabajando en el espacio con las niñas y los niños de la comunidad y de otras partes del mundo.

Esta semilla que ha florecido con el trabajo de Tzome ha sido sembrada desde hace mucho tiempo. Hoy queremos dar memoria a nuestros ancestros y ancestras. A nuestras madres y

abuelas, que nunca tuvieron la oportunidad de organizarse, ni de levantar la voz. Nosotras somos las generaciones de nietas y bisnietas que ahora estamos dándoles su voz y su lugar, porque ellas nacieron y padecieron muchos años en “la finca”, esclavizadas. Ellas nos narraron el dolor de la violencia del patrón y la pobreza que sufrieron.

Ellas nos dijeron qué bendición que ahora podemos organizarnos nosotras. Ese dolor suyo y nuestro nos ha impulsado a luchar por una vida mejor para todas las mujeres, para que nunca más nadie vuelva a padecer lo que ellas sufrieron.

Por eso ellas nos han fortalecido y guiado para realizar nuestra lucha de defensa de derechos de las mujeres. Gracias a su fuerza, a su lucha. A través de este trabajo les damos fuerza también a ellas, nuestras abuelas.

Aquí queremos conmemorarlas, honrarlas y agradecerles que gracias a ellas nosotras vivimos y ahora luchamos por otras mujeres.

***Catalina Aguilar Cruz***

***Margarita Aguilar Díaz***

***Juliana Cruz Cruz***

***Andrea Cruz***

***Maria del Socorro Gonzalez***

***Crecienciana López Ruiz***

***Isabel Díaz***

***Rosa Cruz***

***Antonio López Jiménez***

Ya no están físicamente, pero están en nosotras y con nosotras, sentimos su presencia y su fuerza.

***Teresa Jiménez López***

***Agustina Aguilar Cruz***

***Rosa Aguilar Cruz***

Ellas ya son de la tercera edad, son nuestras ancestras que aún nos viven, han dado su servicio a esta lucha. Aún nos acompañan en consejo y son parte de nosotras.



# Nosotras, sobrevivientes de violencias



## 1.1 ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

Uno de los motivos por los que muchas mujeres acuden a Tzome Ixuk es la violencia. La violencia que viven en casa, en el trabajo, en la escuela, en el centro de salud, en su camino durante la migración, en la comunidad.

Las mujeres confían en nosotras y nos piden apoyo o consejo porque su esposo, su padre, su patrón o patrona, el maestro, el sacerdote, el agente migratorio, el médico, el funcionario público o cualquier persona de su comunidad -o de otra- las ha maltratado, acosado, humillado, golpeado, violado. A veces no logran llegar a pedir ayuda... pues ya las han matado.

Todas las personas sabemos qué es la violencia porque la hemos vivido de uno u otro modo, pero no siempre es fácil definirla. Más aún, cuando pensamos en la violencia pueden venir muchas preguntas a nuestra cabeza:

### **¿Qué es la violencia?**

**¿Es lo mismo** para todas las personas?

¿Depende del **tipo de agresión** que se viva?

¿Hay violencias **más “graves”** que otras?

**¿Es “normal”** la violencia para algunas personas, familias o comunidades?

¿Por qué es tan **difícil hablar** de la violencia?

¿Por qué es tan **difícil escuchar** sobre ella?

¿Por qué resulta tan difícil **salir de la violencia**?

Nos hacemos tantas preguntas porque, en realidad, no es sencillo acompañar a personas que sufren violencia.

Recordemos que cada situación es distinta y cada persona responde a la violencia de manera única y personal. Es por esto que cada acompañamiento que realicemos requerirá de nosotras reflexiones y acciones distintas.

A continuación, te ofrecemos algunas definiciones que pueden ayudarte a reflexionar sobre la violencia. Más adelante veremos cómo construir tu propia definición de la violencia, en conjunto con tus compañeras de organización y de lucha, la cual pueda ayudarte como acompañante psicosocial y formadora de otras acompañantes psicosociales.

## Las muchas definiciones de violencia

Hay muchas, ¡muchísimas!, definiciones de violencia. Por ejemplo, las siguientes, provenientes del ámbito legal y de derechos humanos:

**Gobierno de Chiapas (Ley de Acceso a una Vida Libre de Violencia en el Estado de Chiapas).**

Violencia contra las mujeres: Cualquier acción u omisión que, en razón de género, tenga como fin o resultado un daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual, moral, obstétrico y de los derechos reproductivos, en cualquier ámbito.

**Gobierno Federal de México (Ley General de acceso de las mujeres a una Vida Libre de Violencia).**

**Organización de Estados**

Violencia contra las mujeres: cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.

**Americanos (Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, Convención de Belem Do Pará).**

Cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado.

**Organización de las Naciones Unidas (Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer).**

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.

Algunos aspectos que tienen en común todas estas definiciones son:

*La violencia contra la mujer **es un delito.***

*Esta violencia se relaciona con el género, es decir, con el hecho de **ser mujer.***

*Esta violencia causa **daño, sufrimiento o muerte.***

*Puede ser de **diversos tipos.***

*Puede darse **en la casa o en cualquier otro lugar.***

Es importante decir que las leyes anteriores son resultado de las luchas de muchas mujeres y movimientos feministas a lo largo de la historia. Sin embargo, aunque existan estas leyes que definen y prohíben la violencia contra las mujeres, desde nuestra propia experiencia de apoyo a mujeres en Tzome Ixuk, sabemos que muchas veces se quedan en el papel y no se cumplen en la realidad.

Las mujeres seguimos siendo violentadas cotidianamente, y los gobiernos y sus instituciones hacen poco para prevenir, investigar, castigar la violencia y a los agresores, ni para garantizar la justicia y la reparación del daño para las víctimas. Las mujeres seguimos siendo violentadas cotidianamente, y los gobiernos y sus instituciones hacen poco para prevenir, investigar, castigar la violencia y a los agresores, ni para garantizar la justicia y la reparación del daño para las víctimas.

Desde otras miradas, como la feminista y la psicosocial, también existen diversas definiciones. Estas miradas se basan en el concepto de género para comprender la violencia hacia las mujeres.

El género es una -entre varias formas- en que la sociedad ordena las relaciones sociales que se dan entre las personas, en función de nacer hombre o mujer. Hoy en día se reconocen muchas identidades de género, sin embargo, este reconocimiento partió de esta primera reflexión sobre la relación hombre-mujer, la cual -como veremos nuevamente en el subapartado de la “Trenza de las opresiones”- se caracteriza por ser una relación de poder y dominación de los hombres sobre las mujeres, mientras que a nosotras se nos asigna una posición social de obediencia y subordinación respecto a ellos.

Algunas definiciones que señalan la violencia de género son:

**Marcela Lagarde** La violencia de género es parte medular de la opresión de las mujeres. Como género, las mujeres en México estamos sometidas en grados diversos a poderes de exclusión, segregación, discriminación y explotación de género, de tipo estructural, por ser mujeres.

Dichas formas de opresión están presentes en todo el país, en todas las edades y las clases sociales, los grupos étnicos y en todos los órdenes y esferas de la vida privada y pública.

**Susana Velázquez** La violencia de género abarca todos los actos mediante los cuales se discrimina, ignora, somete y subordina a las mujeres en los diferentes aspectos de su existencia. Es todo ataque material y simbólico que afecta su libertad, dignidad, seguridad, intimidad e integridad moral y/o física.

Nos referimos a la relación mujer-varón, pero también a los vínculos que se vuelven fuertemente asimétricos entre adulto-menor, profesional-consultante, patrón-empleada, maestro-alumna, etc. Son violencias cotidianas que se ejercen en los ámbitos por los que transitamos día a día: los lugares de trabajo, educación, salud, recreación, la calle, la propia casa... Sus efectos se pueden manifestar a corto, mediano y largo plazo, y constituyen riesgos para la salud física y mental.

**Rita Segato** Es una práctica universal de funcionamiento que diferencia y establece vínculos de poder y sometimiento entre lo que podemos nominar como masculino y femenino; es decir aquello que representan estos géneros en clave de dominación política y corporal. El patriarcado es un sistema opresor sobre lo femenino que está diseminado en hechos y prácticas sociales en las sociedades que vivimos. La violencia de género es la primera escuela de todas las otras formas de violencia. Las relaciones de género se han basado en la violencia y dominación sexual de los hombres sobre las mujeres.

Lo que tienen en común todas estas definiciones es:

■ *La violencia de género es estructural: existe y se justifica en todas las sociedades y en todos los pueblos, de forma que todas las mujeres la hemos vivido, sin importar nuestra edad, raza, clase social, religión, pensamiento político, ocupación o nivel educativo.*

■ *La violencia es una forma de poder de los hombres sobre las mujeres: controla y oprime a todas las mujeres en su libertad, en su cuerpo, su forma de pensar, de sentir y de relacionarse con los demás.*

■ *La violencia es cotidiana: todas las mujeres estamos expuestas a la violencia en diferentes espacios todos los días: la casa, la escuela, el trabajo, el hospital, la calle, etc.*

■ *La violencia de género es histórica: a través del tiempo las mujeres la han sufrido, desde los pueblos antiguos hasta las sociedades actuales. Pero también las mujeres han construido formas de resistirla y de luchar por eliminarla.*

■ *En este río de definiciones, ¿cuál podría ser una definición de la violencia contra las mujeres que nos ayude a realizar nuestra labor de apoyo? La respuesta es: aquella que nos haga sentido a nosotras, como mujeres sobrevivientes, como mujeres acompañantes y como mujeres formadoras de otras acompañantes.*

■ *Y, al mismo tiempo, que sea una definición de violencia que podamos explicar a otras mujeres, quienes -a su vez- tendrán su propia forma de definirla.*



## Nuestra definición de la violencia de género

### ACTIVIDAD 1

**Objetivo:** Construir nuestra propia definición de violencia.

**Tiempo:** 20 minutos

**Material:** hojas blancas (pueden ser de reuso) o de colores claros, plumones

**Desarrollo:**

para construir nuestra definición podemos apoyarnos en las preguntas básicas: ¿qué?, ¿quién?, ¿a quién?, ¿dónde?, ¿para qué? Cada respuesta representa una parte de un todo más grande, como si fueran piezas de un rompecabezas.

Uniendo las piezas para nuestra definición. Te invitamos a responder junto con tus compañeras las siguientes preguntas y a tomar nota de sus respuestas en cada pieza. Pueden usar una hoja de color o plumones de colores diferentes para distinguir las respuestas a cada pregunta:



Con base en lo revisado hasta aquí y usando las respuestas al ejercicio anterior, les invitamos a responder:

¿Cuál es la definición de violencia contra las mujeres -o violencia de género- de las acompañantes psicosociales de Tzome Ixuk? (Pueden escribir aquí su definición colectiva).

## Resumen 1

### ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género contra las mujeres es un delito y existen leyes mexicanas e internacionales que la prohíben.

El género se refiere a una forma en que las sociedades organizan las relaciones sociales entre hombres y mujeres. Así, al hombre se le reconoce el poder de dominación sobre la mujer, mientras que de ella se espera su obediencia y subordinación al hombre.

La violencia de género es estructural e histórica, es decir, se ha dado en todas las sociedades. Es, además, una forma de poder, control y opresión sobre la mujer, su cuerpo, sus pensamientos y sus comportamientos.

La violencia de género incluye acciones que buscan causar daño, sufrimiento e, incluso, la muerte de la mujer.

Esta violencia es cotidiana o sea, de todos los días, y puede ocurrir en la casa, en la calle, en la escuela, en una institución o en cualquier lugar. Además, puede ser ejercida por una persona conocida o desconocida.

## Tipos de violencias que vivimos las mujeres

Hemos reflexionado ya en qué acciones constituyen violencia de género contra las mujeres. Hablamos de «tipos» de violencia, cuando lo que estamos intentando es observar con mayor claridad y cuidado la experiencia que nos relata la mujer a la que estamos apoyando en Tzome Ixuk, con el fin de identificar las distintas acciones que podemos considerar violencias y agruparlas.

Imagina, por ejemplo, que tienes una canasta grande llena con diferentes tipos de frutas, verduras, hierbas, semillas... y que tu función es separarlas, junto con la mujer que acompañas, en canastas más pequeñas.

Podríamos decir que el primer relato que hace la mujer sobre la violencia que ha vivido serán las palabras que quedarán en la canasta grande. Después, podemos regresar nuevamente al relato para identificar poco a poco, junto con la mujer que apoyamos, los tipos de violencia que vivió.



cebolla



frijol



maíz



económica



sexual



comunitaria



psicológica



física



institucional

## Definiciones de los tipos de violencia

Quienes se dedican al estudio de la violencia de género han clasificado y definido los tipos de violencia en los siguientes:

- Física** ○ Acciones que generan riesgo o disminución de la integridad corporal de la mujer. Usar la fuerza para producir heridas o lesiones en su cuerpo. Incluye empujones, pellizcos, mordiscos, golpes, palizas, quemaduras, utilizar armas u otros objetos para hierla, no proporcionar ayuda si está herida o enferma, intento de asesinato. Encerrar a la mujer es otra forma de violencia física.
- Psicológica** ○ Incluye las acciones u omisiones destinadas a degradar o controlar los comportamientos creencias o decisiones de la mujer, afectando su autodeterminación, su salud y desarrollo personal. Algunas formas de esta violencia son: intimidación, manipulación, insultos, gritos, humillaciones, burlas, desprecios, descalificaciones, sarcasmos, abandono, amenazas directas o indirectas, aislarla de los demás, etc. Formas indirectas de violencia psicológica es romper objetos, patear puertas o muebles, maltratar animales domésticos, etc.
- Sexual** ○ Acciones que consisten en presionar, insistir u obligar a la mujer a participar contra su voluntad en interacciones sexuales -de manera física, verbal o como testigo- ya sea con el agresor o con terceras personas. Esto puede darse mediante el uso de la fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza u otra acción que no respete su decisión personal. Ejemplos: gestos, enviarle imágenes o palabras de contenido sexual, hacer comentarios sexuales ofensivos, manoseos, acoso, exhibicionismo, presión para tener sexo, prácticas sexuales impuestas, violación sexual, incesto. Aunque el agresor sea su pareja, novio o esposo, si no se respeta la decisión de la mujer es violencia sexual.
- Económica y patrimonial** ○ Acciones destinadas a controlar los ingresos y los gastos que realiza la mujer, no dar el gasto o dar insuficiente gasto para cubrir las necesidades familiares; obligarla a dar cuentas, impedirle estudiar, trabajar o manejar su salario. Incluye la pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención de pertenencias personales (ropa, fotografías, objetos con valor sentimental...), también el despojo de documentos, instrumentos de trabajo, valores monetarios, bienes (casa, automóvil, terrenos...) o derechos económicos de la mujer. Tras la separación o divorcio, una forma de violencia económica es no pagar la pensión alimenticia de los hijos e hijas.

## Comunitaria

Son acciones que ocurren en el espacio público o comunitario. Puede ser ejercida por desconocidos o por conocidos. Y puede ocurrir en la calle, parques, transporte público, en el lugar de trabajo, escuela, la iglesia, etc. Esta forma de violencia incluye los actos individuales o colectivos que transgreden los derechos fundamentales de las mujeres y fomentan su denigración, discriminación, marginación o exclusión de la vida pública de su comunidad. Algunos ejemplos son: burlas, comentarios o comportamientos agresivos u ofensivos, violación a sus derechos laborales, negación del libre tránsito o acceso a tiendas, deportivos o cualquier espacio de acceso público; restricción de su participación en festividades, actividades públicas o políticas y toma de decisiones comunitarias. Finalmente, también incluye las agresiones sexuales -o amenazas de ocurrencia- en la comunidad, o delitos cometidos por grupos del crimen organizado, como la explotación sexual, trata de personas o feminicidios.

## Institucional

Son acciones cometidas en las instituciones del Estado (escuelas, hospitales, fiscalías, juzgados, oficinas del DIF, cárceles, etc.). Estas acciones son realizadas por funcionarios públicos como: médicos/as, enfermeros/as, trabajadores/as sociales, profesores/as, ministerios/as públicas, jueces o juezas, fiscales, personal del ayuntamiento, policías, elementos del ejército o agentes migratorios, entre otros.

Algunos ejemplos de estas acciones son: maltrato verbal o psicológico, humillaciones o hacer sentir culpa o vergüenza, regaños, impedir el ejercicio de sus derechos, negación de servicios, procedimientos médicos inadecuados o sin el consentimiento de la mujer.

Las violencias institucionales constituyen violaciones a los derechos humanos de las mujeres.



## Identificando los tipos de violencia que vivimos

### ACTIVIDAD 2

**Objetivo:** Identificar los tipos de violencia

**Tiempo:** 30 minutos

**Material:** Documentos con las historias impresas para su lectura (tres juegos para cada equipo), papelógrafos, plumones de colores.

**Desarrollo:** Te invitamos a que leas las siguientes historias:

#### ELVIRA\* Historia 1

“El día sábado 16 de septiembre, como a las 8 de la noche, cuando la compañera Elvira estaba barriendo su banqueta, la vecina, quien es indígena nahua de unos 45 años de edad, también se encontraba barriendo y como se conocen de mucho tiempo, comenzaron a platicar. El tema surgió porque la compañera Elvira la veía decaída, triste, con una mirada cabizbaja. Por esta razón le preguntó que cómo le había ido y ella respondió que como siempre.

La compañera Elvira le pasó un recado de que una persona la había ido a buscar, de repente, se escuchó un ruido

adentro de la casa y la compañera Elvira pensó que algo se había caído.

La vecina se puso muy nerviosa, cuando de repente, se azotó un vaso que le habían aventado desde adentro de la casa con intenciones de golpearla, pero ella lo esquivó y rápido, se metió a su casa.

La compañera Elvira escuchaba como si estuvieran aventando cosas, después, sale el hijo de la vecina, de unos 20 años de edad y muy enojado le exigió a Elvira que si le puede dar el nombre de la persona que fue a buscar a su mamá, argumentando que ella es una señora

\* Tomada de: Violencia de Género contra mujeres en zonas indígenas de México. SEGOB, CONAVIM. CIESAS, CONACYT. México, 2017.

casada y que su padre se encontraba adentro de la casa muy molesto, porque a su mujer nadie la tenía que buscar.

Para esto, la compañera Elvira se asoma para decirle al señor que únicamente se encontraban platicando bien y el señor le respondió que se escucha muy mal que digan que vinieron a buscar a su mujer; y señaló que a ella nadie la tiene que buscar, además, indicó que las mujeres que las buscan o salen, son sólo las de la calle que andan en los bailes o que andan de putas, pero a su mujer nadie tiene porqué buscarla.

También se encontraba la hermana de la vecina dentro del domicilio, y comenzó a intervenir diciéndole al esposo que se calmara y le reiteró que solamente estaban platicando y que eso no tenía

nada de malo. El esposo le respondió que no se metiera donde no la llaman y que si él golpea a su mujer, o lo que le haga, a nadie le importa, ya que está dentro de su casa, y ahí le hace lo que él quiera.

Después salió otro hijo, de unos 22 años de edad y le dice a su papá que ya se calme, que él ya está harto de que toda la vida vivan así; mientras, Elvira estaba parada dentro de su casa y no decía ni una palabra (se le percibía con mucho miedo y con los ojos llorosos); y el otro hijo de 20 años, le reclamó a su mamá, diciéndole: ‘es que tú, mamá, también entiende, si ya conoces como es mi papá ¿por qué te sales a platicar? Y mi papá tiene razón en enojarse’”. (Ocurrido en San Luis Potosí).



## DINA\* Historia 2

De 39 años, nacida en El Salvador, Dina ingresó a México en calidad de indocumentada en 1980, donde siete años más tarde comenzó a vivir en unión libre con Fernando, un comerciante de nacionalidad mexicana con quien procreó tres hijos. Durante 13 años Dina fue víctima de violencia física y psicológica pero no se atrevía a denunciar los hechos por miedo a que se descubriera su condición irregular y fuera deportada del país y separada de sus niños.

El 6 de enero de 2001, intentó presentar una denuncia, después de que su compañero le causó lesiones y la amenazó de muerte. La primera vez que acudió a la delegación, un funcionario del Ministerio Público, le contestó que Fernando, como mexicano, estaba en su derecho.

Días después, el 17 de enero acudió a denunciar ante el Ministerio Público un intento de abuso sexual cometido por el propio Fernando contra su hija de doce años de edad. Derivado de esa denuncia, el 7 de marzo de 2001 fue citada para tomar su declaración en la Procuraduría General de Justicia. Allí, tras unas horas de espera con sus hijos, le comunicaron

que serían trasladados a la Procuraduría del Menor. Sin embargo, no fue así y, mediante engaño, los trasladaron a la Estación Migratoria de la Ciudad de México. En donde ella y sus tres hijos mexicanos de 12, 6 y 3 años de edad permanecieron asegurados durante siete días.

Fernando había solicitado a Migración que ella y los niños les fueran entregados en custodia. A pesar de las denuncias que pesaban sobre él, el Instituto Nacional de Migración le otorgó a Fernando la custodia provisional de Dina y de sus hijos.

Una vez fuera de dicha estación migratoria, Dina aceptó la ayuda de una organización para regularizar su estancia migratoria en México, ya que en ese momento estaba vigente el Programa de Regularización Migratoria 2001, pero pidió que no se enterara a Fernando del apoyo que recibía por temor a ser agredida nuevamente.

El 8 de junio de 2001, se ingresó la solicitud de Regularización Migratoria en la Delegación Regional de México, D.F. en la cual se solicitó autorización para trabajar de manera independiente

\* Tomada de: Violencia y Mujeres Migrantes en México. Sin Fronteras. México, 2004.

como empleada doméstica. Se pidió la aplicación del artículo 17 de la Ley Federal de Derechos para que fuera reconocida como no causante de derechos migratorios. Se solicitó que la custodia le fuera retirada a Fernando por la situación de violencia intrafamiliar y Dina quedó sujeta a control semanal de firmas en el departamento de Inspección del INM.

El 12 de junio de 2001, Migración expidió el oficio por el cual se autorizaba la regularización migratoria de Dina. Sin embargo, en violación a la Ley Federal de Derechos, no se le exentó del pago de derechos migratorios, los cuales

ascendían a \$1,518 pesos. No le fijaron multa por estar bajo el Programa de Regularización Migratoria. El 13 de diciembre se presentó en la Agencia del Ministerio Público ya que su compañero la había vuelto a golpear fuertemente. Por esta causa Dina ya no acudió a la organización para continuar con su trámite migratorio. Tampoco tuvo oportunidad de inscribir a sus tres hijos en el Registro Civil.

A principios de febrero de 2002 se separa de Fernando y se va a vivir con sus hijos a un hotel. Desde entonces no se ha vuelto a saber nada de ella.

Tras la lectura de los textos anteriores, te pedimos que entre tú y tus compañeras realicen la siguiente actividad:

- Nos organizamos en dos grupos.
- El primer grupo trabajará la HISTORIA 1.
- El segundo grupo trabajará la HISTORIA 2.
- Para cada historia, rellenarán juntas la figura siguiente, escribiendo en cada globo las acciones correspondientes al tipo de violencia indicado.
- Al final compartimos en plenaria las reflexiones de ambos equipos.

Pueden compartir también durante el diálogo:

- ¿Cómo me sentí con el ejercicio?
- ¿Tuve dificultades para identificar el tipo de violencia del que se trataba?



## Resumen 2

### Tipos de violencias que sufren las mujeres

**Física:** se dirige hacia el cuerpo de la mujer; puede ser encerrándola, golpeándola, empujándola, hiriéndola de cualquier forma física, no ofrecer ayuda en caso de heridas o enfermedad, e incluso, provocar la muerte.

**Psicológica:** incluye cualquier acto u omisión que busque degradar o hacer menos a la mujer, o controlar sus comportamientos, autonomía y desarrollo personal. Ejemplos: gritos, insultos, ofensas, humillaciones, manipulaciones, descalificaciones, intimidaciones, celos, abandono, amenazas, etc.

**Sexual:** consiste en presionar u obligar a la mujer a realizar o ser testigo de acciones con contenido sexual contra su voluntad. Incluye: gestos, palabras o imágenes de contenido sexual, manoseos, prácticas sexuales impuestas, exhibicionismo, acoso sexual, abuso o violación sexual, incesto. Muchas veces es ejercida por la propia pareja.

**Económica o patrimonial:** se refiere al control de los ingresos y gastos de la mujer, impedirle estudiar, trabajar o disponer de su propio dinero y bienes (casa, terrenos, etc.). Incluye el control o la destrucción de sus pertenencias y, en caso de separación, no pagar la pensión alimenticia de los hijos.

**Comunitaria:** incluye los actos individuales o colectivos que violentan los derechos de las mujeres y fomentan su denigración, discriminación, marginación o exclusión de la vida pública de su comunidad. Ejemplos: burlas, comentarios o comportamientos agresivos u ofensivos, violación a sus derechos laborales...

**Institucional:** Son acciones cometidas en las instituciones del Estado (escuelas, hospitales, fiscalías, juzgados, oficinas del DIF, cárceles, etc.). Estas acciones son realizadas por funcionarios públicos y van desde la negación del ejercicio pleno de sus derechos o su violación directa.

### La más común y la más silenciosa de las violencias: la violencia de pareja

Hemos visto ya que la violencia contra las mujeres es estructural, es una forma de poder, es cotidiana (de todos los días) y es histórica. Además, constituye un delito, causa daño, sufrimiento y/o muerte a la mujer, puede darse en la casa o en cualquier otro lugar, puede ser de diversos tipos y, generalmente, es ejercida por uno o más hombres, conocidos o desconocidos.

A continuación, vamos a reflexionar sobre una violencia muy común, enfrentada por muchas mujeres -si no es que todas- alguna vez en sus vidas: la violencia de pareja.

La violencia de pareja hacia la mujer puede darse en una sola acción violenta. Sin embargo, es sobre todo un proceso que se va instalando poco a poco en la relación sentimental con la pareja, y que al inicio no es fácil de identificar por la mujer.

## La violencia de pareja

La violencia de pareja hacia la mujer es un proceso en donde las acciones violentas son ejercidas por el novio, el esposo o pareja, actual o anterior, y ya sea que la mujer viva o no en la misma casa con el agresor. Su objetivo es someter, controlar y dominar a la mujer.

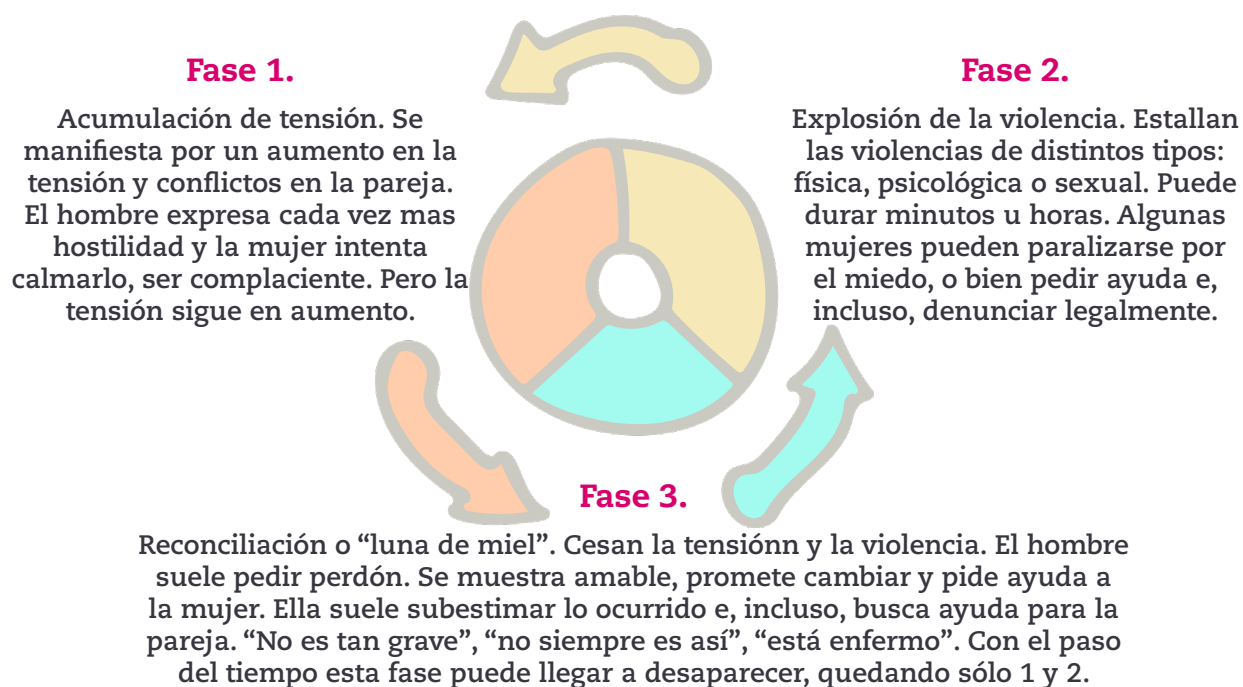
Cuando la mujer vive con su agresor, la casa, que debiera ser un lugar de protección y seguridad, se convierte en un espacio de dolor, miedo y riesgo para la mujer, donde sufre todo tipo de violencias: física, psicológica, sexual, económica, patrimonial.

Esta violencia cada vez se vuelve más intensa y frecuente, poniendo en peligro la integridad y la vida de la mujer, pero también de otros miembros de la familia, como las hijas, hijos, abuelas, familiares enfermos, etc.

## ¿Cómo funciona?: el ciclo de la violencia de pareja

A veces, las mujeres creen que la violencia que reciben de su pareja se debe a situaciones externas difíciles, como el desempleo o las carencias económicas, o bien a condiciones de salud como una enfermedad o el alcoholismo. Sin embargo, esto no es así. La violencia en la pareja es cíclica y no depende de factores externos, sino de una enorme tensión al interior del hombre que lleva a la relación hasta que la descarga en actos violentos.

**Las tres fases del ciclo o círculo de la violencia de pareja son:**



## ¿Por qué es tan difícil salir de la violencia de pareja?

Es importante tener en cuenta -especialmente cuando somos acompañantes psicosociales y formadoras de acompañantes psicosociales- que cuando una persona no forma parte de la relación, sino que la mira desde “afuera”, la violencia puede parecerle obvia e incuestionable. Pero la mujer que la sufre tiene un vínculo emocional muy específico con el agresor que le impide ver con claridad y va afectando lentamente su capacidad de juicio sobre la situación.

### ¿Qué queremos decir con capacidad de juicio?

Nuestra capacidad de juicio es la que nos permite, por ejemplo, diferenciar entre un sueño o una fantasía y la realidad. También nuestra capacidad de juicio es la que nos ayuda a prevenir una situación de riesgo, por ejemplo: el peligro de aceptar la invitación de un desconocido que se ofrece a acompañarnos a casa.

La violencia que se repite una y otra vez y el miedo permanente en el que la mujer se ve cada vez más sumergida van afectando poco a poco esta capacidad de juicio. En lugar de vivir su vida y tomar sus propias decisiones de acuerdo con sus propias percepciones, sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos, la mujer termina pendiente de la vida del agresor: ¿qué quiere de mí?, ¿qué le gusta?, ¿qué le enoja?, ¿qué le tranquiliza?

La mujer vive en alerta constante, en un miedo permanente que la aleja de sí misma y de la realidad del mundo a su alrededor. Lo que pasa en su relación va agotándola, su alegría genuina se va extinguiendo, su cuerpo se va marchitando, su día a día gira en torno al agresor y al próximo episodio de violencia.

Cómo nos damos cuenta de que la  
**capacidad de juicio** de la mujer que vive  
violencia está siendo afectada?

**1** Porque ha normalizado la violencia, integrándola a su propio carácter. El odio y el resentimiento la invaden y desarrolla comportamientos hostiles o violentos, hacia el agresor u otras personas, por ejemplo, sus hijos.

**IMPORTANTE:** Es posible que, en este caso, encontremos pensamientos de venganza y homicidas.

**2** Porque su actitud es pasiva, resignada. Incluso se le ve deprimida, marchita,. Se lamenta de su situación, pero le da la razón al agresor. Ella misma se culpa, se juzga duramente, se menosprecia frente a los demás: “es mi culpa, soy muy tonta”.

**IMPORTANTE:** Es posible que, en este caso, encontremos autolesiones y pensamientos suicidas.

En los dos casos (1 y 2), decimos que **la mujer se ha identificado con el agresor.**

Reconocemos la identificación con el agresor porque es como si éste se hubiera metido al cuerpo, mente y corazón de la mujer, invadiéndola completamente, arrinconándola, disminuyéndola, asustándola y oprimiendo su esencia. La mujer se siente confundida, avergonzada, perdida e incapaz de moverse.

Salir de ello es difícil y doloroso, especialmente si se está sola -como suele ocurrir, pues el agresor la ha aislado de su red de apoyo. Nuestra labor es acompañarla en un camino nada fácil: entrar dentro de sí misma y rescatarse.

La misión es excavar cada vez más en esa tierra seca y desértica que ha dejado la violencia constante, hasta que brote el agua del subsuelo, agua vital, manantial y esencia de la mujer hasta entonces oprimida, vida de la «madre tierra».

## Identificando los tipos de violencia que vivimos

### ACTIVIDAD 3

**Objetivo:** Identificar la violencia de pareja

**Tiempo:** 20 minutos

**Material:** Documentos con el cuestionario impreso, plumas.

**Desarrollo:**

A continuación, te ofrecemos una lista de preguntas que puedes responder de manera individual para identificar violencias en tu relación de pareja, ya sea en la actual o en alguna previa. \*

Responde: NO, ALGUNAS VECES, MUY SEGUIDO o SÍ

1. ¿Sientes que tu pareja constantemente te controla?
2. ¿Te acusa constantemente de ser infiel o de que te gustan o atraen otras personas?
3. En algún momento del tiempo de relación con él, ¿has dejado de tener contacto con amigas, amigos o familiares, porque él te lo haya solicitado o porque te haya hablado mal de ellas y ellos?
4. En la actualidad, ¿tienes dificultades para hacer nuevos amigos o amigas a causa de los celos e incomodidades de él?
5. ¿Él no te deja trabajar o se molesta cada vez que le comunicas que quieres hacerlo?
6. ¿Él frecuentemente se enoja y te hace sentir mal porque tú trabajas?

7. ¿Alguna vez has dejado o has pensado en dejar el trabajo por esta situación?
  8. ¿Cuando llegas más tarde de lo normal del trabajo, ¿él frecuentemente se enoja y te hace sentir mal?
  9. ¿Se burla o habla mal de ti con otras personas? (estés o no presente)
  10. ¿Se molesta cada vez que tú le pides dinero para hacer los pagos de la casa o para comprar tus artículos personales?
  11. ¿Constantemente te dice qué debes decir, cómo debes comportarte o cómo debes vestirte?
  12. ¿Tu pareja tiene cambios de humor?
  13. ¿Tu pareja consume alcohol o drogas a menudo?
  14. ¿Alguna vez, tu pareja te ha golpeado (con la mano u objetos) y luego se ha disculpado o te ha regalado cosas?
  15. ¿Frecuentemente tu pareja te dice: “Si no eres mía, no serás de nadie”?
  16. ¿Alguna vez tu pareja ha amenazado con matarse si tú lo dejas?
  17. ¿Alguna vez tu pareja, en medio de una discusión o posterior a ella, ha destruido pertenencias tuyas?
  18. Si eres extranjera: ¿Alguna vez, tu pareja ha amenazado con quitarte el refugio o denunciarte a migración si lo dejas?
  19. ¿Alguna vez tu pareja te ha forzado a tener relaciones sexuales con él, a cambio de que él cumpla con sus responsabilidades en la casa (como darte el dinero para la comida)?
  20. ¿Alguna vez él te ha hecho sentir sucia o mal durante el acto sexual?
  21. ¿Alguna vez él te ha obligado a tener relaciones sexuales cuando tú no querías?
  22. ¿Alguna vez durante una discusión con tu pareja has tenido que pedir auxilio a un vecino o vecina, o a la policía?
  23. ¿Alguna vez él te ha obligado a tener relaciones sexuales con otras personas?
  24. ¿Alguna vez él te ha amenazado con quitarte la casa si lo echas de la casa?
- ¿Alguna vez tu pareja ha amenazado con quemarte la casa si lo dejas?
- ¿Alguna vez tu pareja te ha empujado, mordido o jalado el pelo?

Después de responder el cuestionario, y sólo si lo deseas, puedes compartir tus respuestas, reflexiones y sentimientos con tus compañeras. Para ello, te proponemos hacerlo en parejas, de manera que ambas mujeres se sientan cómodas y eviten la sensación de quedar expuestas en su intimidad frente al grupo amplio.

Esta lista también puede ser útil para trabajarla con las mujeres durante nuestros acompañamientos. Recuerda que en este tipo de ejercicios es muy importante no juzgar y escuchar con calidez y respeto.

\* Este cuestionario es una adaptación de la realizada por el ACNUR del documento: UNIFEM (2004) “Violencia en el Hogar y Agresiones Sexuales: ¿Qué hago?, ¿A quién llamo?”

## Resumen 3

### La violencia de pareja

La violencia de pareja es una forma de poder muy frecuente que ejerce el hombre sobre la mujer con quien tiene o tuvo una relación sentimental. Puede ser un solo acto, pero es, sobre todo, un proceso en el tiempo que se va dando poco a poco, muchas veces sin que las mujeres nos demos cuenta.

El ciclo de la violencia de pareja incluye tres fases:

**Fase 1. Acumulación de tensión.** Se manifiesta por un aumento en la tensión y conflictos en la pareja. El hombre expresa cada vez más hostilidad o agresividad y la mujer intenta calmarlo, ser complaciente. Pero la tensión sigue en aumento.

**Fase 2. Explosión de la violencia.** Estallan las violencias de distintos tipos: física, psicológica o sexual. Puede durar minutos u horas. Algunas mujeres pueden paralizarse por el miedo, o bien pedir ayuda e, incluso, denunciar legalmente.

**Fase 3. Reconciliación o "luna de miel".** Se detienen la tensión y la violencia. El hombre suele pedir perdón. Se muestra amable, promete cambiar y pide ayuda a la mujer. Ella suele subestimar lo ocurrido e, incluso, busca ayuda para la pareja. "No es tan grave", "no siempre es así", "está enfermo", "seguro va a cambiar". Con el paso del tiempo esta fase puede llegar a desaparecer, quedando sólo las fases anteriores.

Para la mujer que vive violencia de pareja es muy difícil salir de ella porque este ciclo va disminuyendo poco a poco su capacidad de juicio, es decir, su capacidad para distinguir la realidad de la fantasía, identificar situaciones de riesgo, diferenciar entre lo que ella piensa, siente y desea, de lo que piensa, siente y desea el hombre que la maltrata.

Decimos que en la mujer se ha identificado con el agresor cuando el miedo y violencia constantes le llevan a:

1. Normalizar la violencia e integrarla a su carácter. Siente odio, resentimiento, deseos de venganza y desarrolla comportamientos hostiles y agresivos.
2. Desarrollar una actitud pasiva que la paraliza y la lleva a lamentarse, deprimirse, culparse y juzgarse a sí misma.

## Las raíces de estas violencias: la trenza de las opresiones

Cuando escuchamos a las mujeres que apoyamos en Tzome Ixuk, nos queda la sensación de que todas estas violencias estuvieran trenzadas, como si vinieran de muchas partes, todas dirigidas contra la mujer y su cuerpo, su mente y corazón. ¡Algo así como si de nuestro comportamiento como mujeres dependiera la estabilidad del mundo o se acabaría!

Nos reprime nuestro novio, nuestro esposo, el médico, el juez, el funcionario, el cura, el patrón... Pareciera que tuvieran que controlar cada pedacito de nuestra vida para que todo marche... Y es así.

La violencia hacia las mujeres, en particular hacia las mujeres indígenas o que provienen de pueblos originarios, se trenza efectivamente en una cuerda que aprieta la vida de la mujer, y donde cada lazo representa una forma particular de opresión: el capitalismo, el colonialismo y el patriarcado.

Dicho en palabras más sencillas, a la mujer de un pueblo originario se le oprime por 1) ser mujer; 2) por su condición de pobreza y 3) por su etnia. ¿Cómo funciona esto?

### ACTIVIDAD 4

**Objetivo:** Reflexionar sobre la “Trenza de las opresiones: patriarcado, colonialismo, capitalismo”.

**Tiempo:** 45 minutos

**Material:** Papelógrafos (dos por grupo), plumones de colores, tres listones gruesos y de colores diferentes (aprox. 4 metros cada uno), maskin tape.

**Desarrollo:**

#### Destrenzar la opresión

1. Te invitamos a que formes tres grupos junto con tus compañeras. Cada grupo trabajará sobre una de las siguientes preguntas:

- ¿Qué violencias hemos vivido por el hecho de ser mujeres?
- ¿Qué violencias hemos vivido por el hecho de ser indígenas?
- ¿Qué violencias hemos vivido por nuestra condición de pobreza?

2. Responderemos la pregunta que nos toca pensando en frases sobre situaciones específicas.

3. En un papelógrafo escribiremos, del lado izquierdo, nuestras respuestas.

4. Cuando ya no vengan más ejemplos a nuestra memoria, escribiremos del lado derecho del papelógrafo, las frases contrarias a las que escribimos, poniéndolas como un derecho nuestro. Como se muestra a continuación:

¿Qué violencias hemos vivido por el hecho de ser mujeres?		¿Qué violencias hemos vivido por el hecho de ser indígenas?		¿Qué violencias hemos vivido por ser pobres?	
“a las niñas no las dejan ir a la escuela”	“las niñas tienen derecho a ir a la escuela”	“Te discriminan si hablas en tu lengua”	“Tengo derecho a hablar en mi lengua”	“la minera contamina nuestro río”	“Tenemos derecho a agua limpia”

5. Cuando los tres grupos hayan terminado de enlistar las situaciones de opresión y hayan escrito el derecho contrario a esa opresión, pegarán los papelógrafos donde todas puedan verlos.

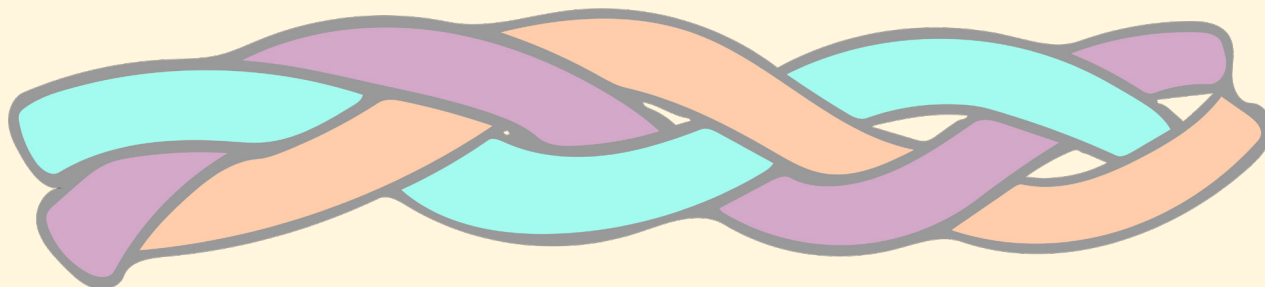
6. Comenzará, entonces, el tejido de la trenza:

- Una voluntaria se parará al centro del salón y sujetará juntos los extremos de los listones.
  - A continuación, una compañera de cada grupo sostendrá el otro extremo del listón que corresponde al color de la pregunta que trabajó.
  - La compañera que sostiene el listón de la izquierda dice en voz alta la primera frase de su papelógrafo y se mueve al centro sin soltar su listón. ● La compañera de la derecha también dice en voz alta la primera frase de su papelógrafo y se mueve al centro con su listón.
  - La tercera compañera dice su frase y se mueve al centro.
  - Cambio!
  - Tres compañeras más pasan a sostener la punta de su respectivo listón.
  - Se repite el mismo procedimiento: decir la frase siguiente y moverse al centro.
  - Cada frase será dicha en voz alta por una compañera diferente.
  - La trenza se irá tejiendo hasta que terminen las frases.
7. Al terminar, destejemos haciendo el movimiento opuesto.
- Una compañera por equipo irá pasando a sostener el extremo del listón al tiempo que menciona el derecho que contrarresta la situación de opresión.
  - Conforme cada compañera dice: “Tengo derecho a...” o “Tenemos derecho a...”, va moviéndose hacia la izquierda o hacia la derecha para destejer.
  - Así va pasando una compañera a la vez hasta que los listones queden separados nuevamente.
- Al terminar se comparte en plenaria lo que reflexionamos y qué sentimos a partir de este ejercicio.

  
Colonialismo

  
Capitalismo

  
Patriarcado





Al terminar se comparte en plenaria lo que reflexionamos y qué sentimos a partir de este ejercicio.

### **Patriarcado**

Se refiere a la dominación histórica de los hombres sobre las mujeres. El patriarcado define dos lugares de género fijos y supuestamente complementarios, que justifican la superioridad de uno (el masculino) sobre el otro (el femenino).

#### **Mientras que al hombre se le atribuye:**

- Fuerza
- Razón
- Ejercicio de la autoridad
- Derecho sobre la propiedad familiar y comunal y sobre la tierra
- Libertad de decisión
- Autocontrol sobre su cuerpo y sexualidad
- Trabajo remunerado, limitado en tiempo y fuera de casa
- Cuidado de sí mismo
- Participación en la vida pública y comunitaria

#### **A la mujer se le atribuye:**

- Debilidad
- Falta de razón
- Subordinación a la autoridad masculina
- Sin derecho sobre la propiedad familiar o comunal ni sobre la tierra
- Tutela en sus decisiones
- El hombre controla su cuerpo y sexualidad
- Trabajo no remunerado, ilimitado y dentro de casa (o con limitación de actividades económicas)
- Cuidado de los demás
- No capaz de participar en la vida pública y

### **Colonialismo**

Se refiere a la ocupación de un territorio y a la imposición de una cultura sobre las demás. La cultura dominante se llama entonces “cultura colonizadora”, y las dominadas, “culturas colonizadas”. En América, este colonialismo inició con la conquista de los pueblos originarios principalmente por España y Portugal.

El colonialismo comenzó a transformar el orden social anterior, primero a través de la fuerza, con la guerra, y, posteriormente por medio de sus leyes, creencias religiosas, lengua, costumbres, prácticas y formas de pensamiento y convivencia que buscan “justificar la superioridad” de la cultura colonizadora sobre las demás. El colonialismo implica también la “superioridad de raza” (la piel blanca es mejor que la piel oscura) y de etnia (el Kaxlan vale más que las personas de los pueblos originarios). Del colonialismo se genera el racismo, que es la discriminación por razón del color de la piel o de la pertenencia étnica.

La transformación social generada por el colonialismo ha sido tan profunda que las guerras de liberación del territorio (como la Independencia y la Revolución mexicanas, por ejemplo) no fueron suficientes. El colonialismo sigue metido en nuestras vidas y en nuestras mentes, y se sigue maltratando, explotando y discriminando a los pueblos originarios.

## Capitalismo

Es el sistema económico que comenzó a dominar en el mundo a partir de finales del siglo XVIII y principios del XIX. Este sistema se basa en que una clase social dominante, es decir, “los capitalistas” o “dueños de los medios de producción económica” imponen sus intereses sobre las clases subordinadas: trabajadores, obreros, campesinos, etc.

El capitalismo hace uso de la política y de las leyes para imponerse, pero cuando eso no es suficiente, recurre a:

- El despojo de tierras y recursos naturales.
- La represión de los movimientos de resistencia (tortura, cárcel y la muerte).
- La explotación de los trabajadores (violando sus derechos laborales).
- La exclusión (desechar, deshacerse o expulsar a las poblaciones inservibles para producir más riqueza a los capitalistas).

El capitalismo “justifica su superioridad” sobre otros sistemas económicos a partir de su ciencia y tecnología. Sin embargo, lo que genera es pobreza, enfermedad, contaminación y muerte. Por eso es importante rescatar nuestras formas ancestrales de organización económica para subsistir para las siguientes generaciones.

Cerremos este apartado señalando que esta trenza de opresiones no es imposible de destejer, y por eso hay grandes esfuerzos -como el que hacemos en Tzome Ixuk- para luchar por formas dignas de convivencia entre hombres y mujeres, por el respeto a la cultura de los pueblos



## Resumen 4

### La trenza de las opresiones

La trenza de las opresiones nos sirve para reflexionar sobre tres tipos de opresión que ocurren al mismo tiempo sobre las mujeres: el patriarcado, el colonialismo y el capitalismo.

El patriarcado se refiere a la dominación histórica de los hombres sobre las mujeres. El patriarcado define dos lugares de género fijos y supuestamente complementarios, que justifican la superioridad de uno (el masculino) sobre el otro (el femenino).

El colonialismo se refiere a la ocupación de un territorio y a la imposición de una cultura sobre las demás. Entonces la “cultura colonizadora” busca justificar su superioridad sobre las demás a través de sus leyes, creencias religiosas, lengua, costumbres, prácticas y formas de pensamiento y convivencia. Del colonialismo se genera el racismo, que es la discriminación por razón del color de la piel o de la pertenencia étnica.

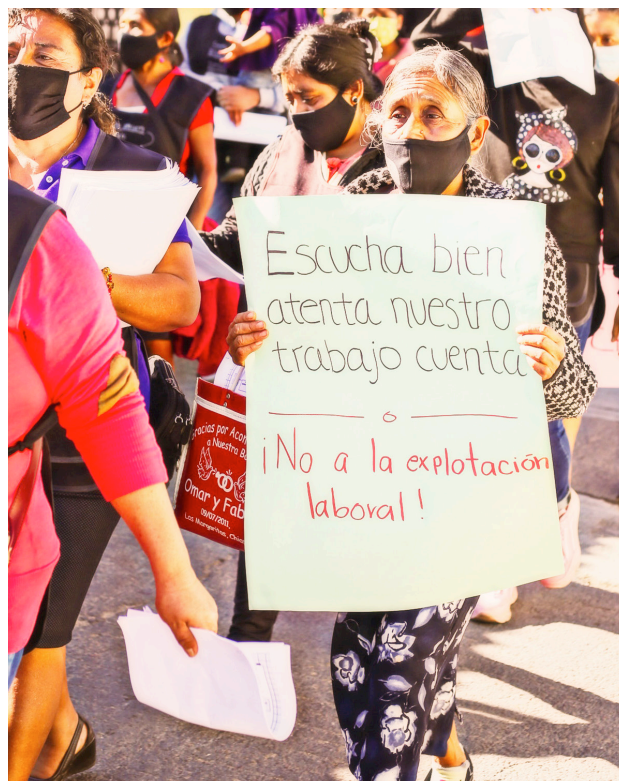
El capitalismo se refiere a la dominación de un sistema económico sobre otros. La clase social, dueña de los capitales (tierras, industrias, etc.) oprimen a las clases desposeídas (trabajadora, obrera, campesina, etc.), ayudándose del poder de las políticas y leyes. Del capitalismo se genera el clasismo, que es la discriminación hacia personas o grupos en situación de pobreza.

Conocer esta trenza de las opresiones y analizarla entre todas, nos ayudará a comprender cada situación que la mujer enfrenta en la violencia de género, pero también a buscar juntas formas creativas de resistencia y transformación de esta realidad opresora.

### Verdades y mentiras sobre las violencias que sufrimos las mujeres

Después de lo que hemos revisado hasta aquí, tal vez te preguntes: si la violencia contra las mujeres es histórica y se reconoce que ocurre todavía en todo el mundo, y si, además, hay leyes que la prohíben, ¿por qué no hemos logrado eliminarla?, ¿qué nos lo impide?

La respuesta no es simple. Sin embargo, hay ciertas verdades y mentiras alrededor de estas violencias que permiten que continúen. No sólo que los hombres las sigan ejerciendo como una forma de poder y dominación sobre las mujeres, sino que esas verdades y mentiras hacen que nosotras mismas quedemos expuestas a estas violencias, muchas veces sin darnos cuenta o sin poder salir de ellas. Repasemos algunas de ellas.



## ACTIVIDAD 5

**Objetivo:** Reflexionar sobre las “Verdades y mentiras sobre la violencia de género contra las mujeres”.

**Tiempo:** 30 minutos

**Material:** Documentos con el cuestionario impreso, plumas.

**Desarrollo:**

De la lista de frases \*, coloca una “V” dentro del paréntesis si para ti la frase es una verdad, o bien, escribe una “M” dentro del paréntesis, si para ti la frase es una mentira. Si no sabes qué responder, escribe “NS”, o sea, “no sé”..

Después de completar tus respuestas, puedes compartirlas con tus compañeras y dialogar sobre las frases que hayan marcado de forma diferente. Algunas preguntas más que pueden aportar al cierre del diálogo son:

- ¿He cambiado mi opinión sobre algunas de estas frases?
- ¿Hemos escuchado estas frases en nuestra familia, en nuestra comunidad?
- ¿Hemos escuchado estas frases en las mujeres que acompañamos en Tzome Ixuk?

Es importante recordar que el objetivo de estos ejercicios es reflexionar juntas, por lo que es importante evitar juzgar, criticar o aconsejar a otras compañeras en sus respuestas y opiniones.

- Los problemas de la pareja se resuelven en la cama, por eso nadie debe meterse en la situación.
- Es un asunto privado de familia.
- Si fuera tan grave, la mujer ya se habría ido de casa.
- No se maltrata a la mujer si se le dicen sus defectos.
- No es maltrato usar sobrenombres desagradables para referirse a la pareja.
- Es comprensible tirar o romper objetos en discusiones fuertes.
- La gente exagera, no hay tantas mujeres víctimas de violencia de pareja.
- El maltrato a la mujer es un tema de moda, pues los hombres también son maltratados.
- El matrimonio es la cruz que a las mujeres nos tocó llevar.
- Las mujeres debemos estar siempre disponibles para el cuidado de los hijos e hijas, y de la familia.
- El hombre es el jefe de la familia, por eso él siempre tiene la última palabra en las decisiones.
- Las mujeres no sabemos cómo funciona

el mundo, por eso el hombre nos lo tiene que explicar.

- Las mujeres necesitan ser disciplinadas por el hombre, para aprender a comportarse.
- Todas las personas agresoras son hombres.
- Los hombres se ponen violentos cuando consumen alcohol o drogas.
- El problema de la violencia es por falta de comunicación.
- En la violencia de pareja, ambas partes son igualmente responsables.
- Si no te celan, no te aman.
- La mujer siempre necesitará la protección de un hombre.
- Sólo las mujeres débiles, inestables, desequilibradas y dependientes viven violencia.
- Sólo las mujeres con bajo nivel escolar son víctimas de violencia.
- Cuando hay violencia, se ve fácilmente.
- Todo se resolvería si la mujer deja al marido.
- La mujer es responsable porque provoca y se busca la violencia.
- La mujer debe satisfacer sexualmente al marido, siempre que él disponga.
- La mujer es masoquista y en el fondo le gusta que la traten mal.

- El “no” de la mujer, en realidad es un “sí”.
- La mujer violentada es una débil mental.
- El hombre es más agresivo por naturaleza.
- El hombre que maltrata es un enfermo mental.
- El hombre corrige a la mujer “por su propio bien”.
- Las personas cercanas no podemos hacer nada: es su vida privada.
- Si los hombres que maltratan fueran a la cárcel, la violencia de pareja desaparecería.
- Las mujeres lo que quieren es beneficiarse y por eso levantan denuncias por violencia de pareja.
- La mujer lo aguanta porque se lo han enseñado como parte de su cultura y educación.
- Si las mujeres hicieran lo que los hombres quieren, no habría violencia.
- Si el hombre te mantiene, tienes que hacer todo lo que él quiera.
- A veces al hombre “se le va la mano”, pero las mujeres “¡de todo hacen un drama!”

## 1.2 LAS HUELLAS DE LAS VIOLENCIAS

Hemos revisado ya las definiciones de violencia de género contra la mujer, así como los diferentes tipos de violencia que hay. También hemos visto el ciclo de la violencia de pareja y por qué es difícil para la mujer salir de ella. Finalmente, reflexionamos sobre la trampa de la opresión y sobre aquellas verdades y mentiras que hacen que la violencia siga ocurriendo a tantas mujeres.

En este apartado hablaremos de las huellas que estas violencias dejan en el cuerpo de las mujeres, y cómo afectan también a las personas que la rodean.

### Cuerpo de mujer

#### *Piensa en tu cuerpo por un momento...*

Pocas veces nos damos el tiempo para pensar en nuestro cuerpo. Sabemos que ahí está, siempre, con nosotras. Sin embargo, no solemos prestarle demasiada atención hasta que sentimos algo inesperado: dolor, excitación, escalofríos, calor...

Nuestro cuerpo nos conecta con el mundo: podemos sembrar, cocinar, cuidar de nuestros hijos e hijas, bordar, cantar, bailar, ir al mercado, hacer las tareas de la casa o del trabajo, estudiar, curar y demás actividades gracias a nuestro cuerpo. Pero llegar hasta esto nos llevó tiempo.

El cuerpo es, ante todo, un espacio, un lugar, pero no cualquier lugar. El bebé, niño o niña, llega al mundo con un cuerpo que aún no es suyo. Requiere de un adulto, de su madre, para sobrevivir. La madre alimenta, arropa, baña, protege, cura. Pero hay algo más...

La madre y todas las personas alrededor tratarán ese pequeño cuerpecito de manera distinta si se trata de un niño o una niña. Podríamos decir que la madre amasa ese trocito de carne, día con día; amasa y va dando forma a través del contacto con su cuerpo, con su calor, su olor, con su leche, sus caricias, sus arrullos, su voz, sus palabras.

La madre amasa cada día y el resultado será un cuerpo propio. En el caso femenino resultará: “MI cuerpo de niña” que llegará a ser “MI cuerpo de mujer”. Se irá construyendo cada día, a través de las propias experiencias de vida en el mundo, pero también a partir de las enseñanzas de la madre, las abuelas y otras mujeres de la comunidad.

**«Mi cuerpo es mi primer espacio, mi lugar, mi territorio, mi carne, donde -ahora por mí misma- amasaré cada experiencia de vida, hasta el último de mis días».**

## ACTIVIDAD 6

**Objetivo:** conectar con nuestro cuerpo de mujer.

**Tiempo:** 25 minutos

**Material:** colchonetas o cobijas o petates o sillas, hojas de papel, plumas. Reproductor de música o celular y bocinas. Documento con el texto impreso (para leer por una voluntaria o por una facilitadora).

**Desarrollo:**

- En el espacio donde te encuentras con tus compañeras, busquen la forma de ponerse en una posición cómoda.
- Pueden recostarse sobre cobijas o colchonetas en el suelo, o bien en petates, si los hay.
- Si no, pueden acomodar sus sillas en círculo, de preferencia al aire libre, donde puedan sentir el sol y el viento en la piel.
- Si les es posible, pongan un poco de música suave.
- Una compañera será la guía del ejercicio. Leerá pausadamente el siguiente texto, mientras que el resto de las compañeras permanecen recostadas o sentadas cómodamente y con los ojos cerrados.

Tras este ejercicio, te pedimos ahora que escribas en tu libreta, o en hojas de papel, y respondas de forma individual las siguientes preguntas:

¿Qué sentiste en tu cuerpo durante el ejercicio?

¿Tuviste alguna sensación especial o nueva en una o varias zonas de tu cuerpo?, ¿cuáles?

¿Vino algún pensamiento o recuerdo a tu mente en esos momentos?, ¿cuáles?

Ronda de diálogo. A continuación, sólo quien lo desee, pueden compartir sobre sus respuestas y escuchar las de las demás. Algunas preguntas para el diálogo en el grupo amplio pueden ser:

¿Qué significa tener cuerpo de mujer en mi comunidad, pueblo o etnia?

¿Qué nos han enseñado nuestras madres, abuelas y mujeres sanadoras sobre el cuerpo de la mujer?



## LECTURA GUIADA DE RELAJACIÓN CORPORAL

Mantén tus ojos cerrados todo el ejercicio. Respira con naturalidad y concentra tu atención en tus respiraciones. ¿Cómo son? ¿agitadas o tranquilas? Respira y manda un mensaje silencioso a todo tu cuerpo para que se relaje. Respira.

Ahora vas a recorrer lentamente tu cuerpo usando tu mente. Pasa por tu cabeza, iniciando por tu pelo. Baja hacia tu frente y rodea tu cabeza. No olvides respirar. Regresa a tu frente y relájala. Relaja tus cejas, tu entrecejo. Baja hacia tu nariz y tus ojos. Siente tus párpados y relájalos. Respira y con cada exhalación libera toda la tensión de tu rostro. Piensa en tus mejillas, tu boca, tu lengua, tus dientes, tus orejas. Toda tu cabeza, por dentro y por fuera, está relajada. ¿Qué percibes con tu piel, con tus oídos, con tu nariz? Respira y saca con tu aliento toda la tensión.

Baja ahora por tu cuello y por los músculos que conectan con tus hombros. Siente cómo se relajan. Baja hacia tu espalda, lentamente, sin prisa. Libera toda la tensión de esa zona con cada respiración. ¿Sientes tus pulmones? Se expanden y contraen lentamente. Dejan entrar aire fresco a tu cuerpo. Piensa en tu espalda, en tu columna vertebral. Relájala y respira.

Vuelve lentamente, sin prisa, a tu pecho. Ahí también siente tu respiración. Siente cómo tu corazón late y se relaja. Siente tus senos, tu torso y tu cintura relajarse. Por dentro, tus costillas también se relajan. Respira.

Ahora concentra tu atención en tus brazos. Siente la tensión que sale del cuello, va hacia tus hombros, bajando lentamente hacia los codos, para pasar por tus manos hasta la punta de tus dedos. Toda la tensión va escurriendo y sientes cómo se relajan tus brazos y se llenan de energía.

Ve ahora a tu estómago. También se infla un poco con aire al respirar. Piensa en todos tus órganos internos y envíales un mensaje de relajación. Todos comienzan a relajarse, lentamente. Se llenan de vitalidad y salud con cada bocanada de aire. Respira.

Baja hacia tu cadera, tu vientre y tus nalgas, todo se relaja, tu zona genital también. Siente cómo se relaja, como descansa de la tensión. También tu esqueleto y todos tus músculos se relajan con cada respiración.

Ve bajando hacia tus muslos, tus rodillas, y pantorrillas. Toda la tensión de tu cuerpo escurre hasta allí como en una cascada, hasta llegar a tus pies, que conectan con la tierra. Esos pies que tanta carga llevan.

Respira y cobra conciencia de todo tu cuerpo, de cada rincón, de la piel que lo envuelve. Siente el mundo a tu alrededor.

Respira lentamente y poco a poco, abre tus ojos.

Autora: Liliana Souza

## Las huellas de la violencia en mi cuerpo

La violencia siempre va dirigida al cuerpo. No importa de cuál tipo sea (física, psicológica, sexual, económica, comunitaria o institucional). Siempre se dirige al cuerpo porque lo que hace la violencia es romper los límites del cuerpo propio de la mujer y oprime su potencia y vitalidad.

El cuerpo de la mujer es potencia y vida. Es decir, irradia fuerza, poder, energía, fecundidad, apertura. Así como ocurre con los ciclos lunares, la mujer se revitaliza y abre su cuerpo al mundo y a la posibilidad de gestar vida durante sus propios ciclos. Sin importar que la mujer tenga o no hijos, la potencia de la vida está en ella, por eso su cuerpo es fuerza que le permite transformarse a sí misma y al mundo.

La violencia busca dominar esa energía y esa fuerza. Con cada experiencia de violencia, el agresor intenta succionar la vitalidad y potencia femenina, con el fin de despojarla de su propio cuerpo, de su territorio vital. Lo cual no quiere decir que la mujer no oponga resistencia, hasta donde le sea posible.





## ACTIVIDAD 7

**Objetivo:** Identificar las huellas que deja la violencia en el cuerpo de las mujeres.

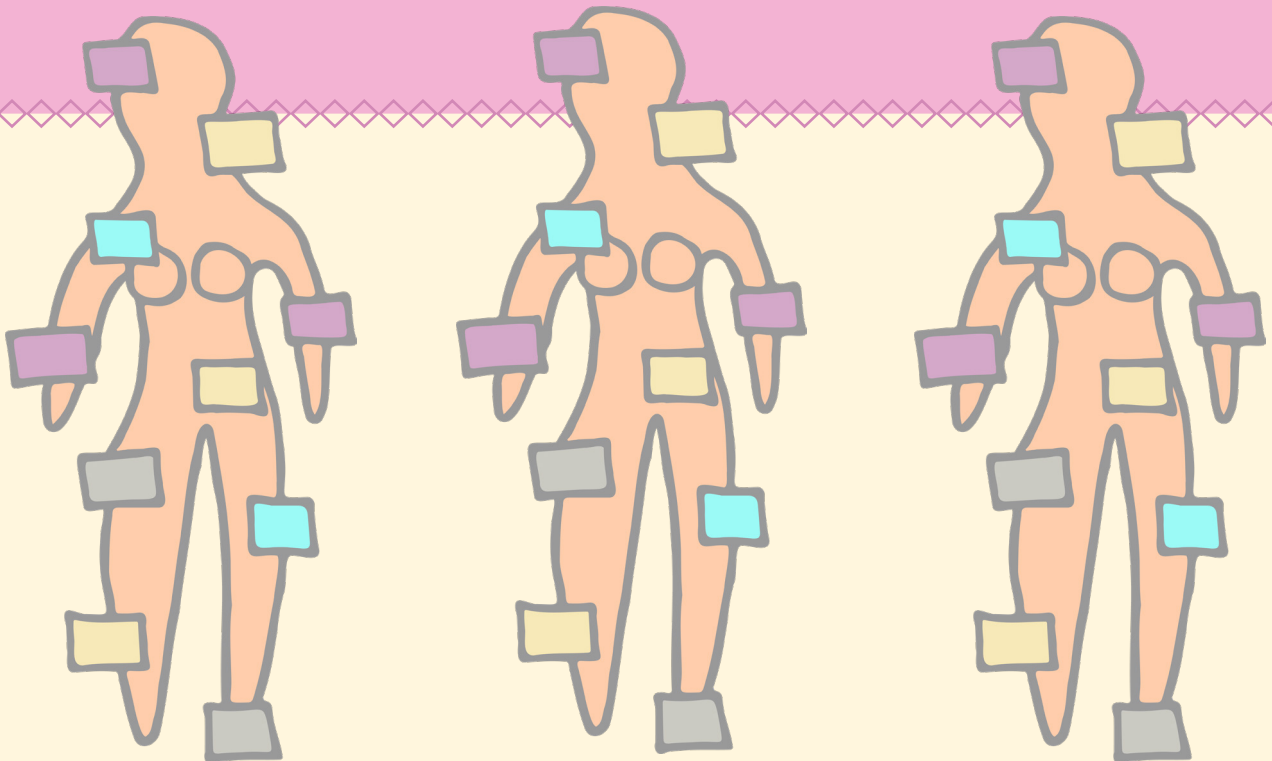
**Tiempo:** 30 minutos

**Material:** Papelógrafos, hojas blancas, plumones en caso de trabajar en piso de cemento. En caso de trabajar sobre pasto o tierra; piedras u hojas de árbol o varas de madera o listones de colores o semillas...

**Desarrollo:**

¿Qué huellas ha dejado la violencia en mi cuerpo?

1. Sobre un papelógrafo grande tendido sobre el piso -o bien sobre la tierra, si están en el campo- una voluntaria del grupo se recostará boca arriba, con sus brazos y piernas ligeramente separados de su cuerpo. (Si es un grupo grande, pueden integrar dos grupos pequeños).
2. Las demás compañeras dibujarán la silueta de la compañera con lo que tengan a mano: plumones, piedras, hojas de árbol, varas de madera, listones de colores, semillas...
3. Una vez terminada la silueta, la voluntaria se pondrá de pie y todas escribirán en pequeños papeles, las huellas que ha dejado la violencia en sí mismas o en las mujeres que suelen acudir a Tzome Ixuk para pedir ayuda en situaciones de violencia.
4. Si te es útil, puedes revisar los tipos de violencia que trabajamos en la sección anterior. Reflexiona cómo las distintas violencias afectan tu cuerpo. Por ejemplo, si en el juzgado no te dejan hablar porque no sabes bien español y el juez sólo escucha a tu marido, las palabras quedan atrapadas en tu pecho sin poder salir, quizá sentiste que apretabas tus dientes o un nudo en la garganta.
5. Una vez que cada una haya escrito las huellas en los papeles, los colocarán en la parte del cuerpo correspondiente.



A continuación, te ofrecemos una lista de padecimientos, lesiones o condiciones en el cuerpo, que pueden presentar las mujeres que han sido o están siendo violentadas. Es importante recordar que procuramos acompañar a la mujer a un centro de salud cuando ha vivido agresiones físicas o sexuales recientes, o quizá ella prefiera el apoyo de una mujer sanadora de confianza. De esto hablaremos con más profundidad en el apartado dos.

También es necesario tener en cuenta que no siempre la mujer será consciente de que ciertas enfermedades o dolores físicos o de salud pueden estar asociadas a la violencia reiterada, por ejemplo, la gastritis, colitis, fatiga crónica o ansiedad.

### Señales físicas de violencia en el cuerpo de la mujer

- Moretones en varias partes del cuerpo (hematomas)
- Heridas, marcas de uñas o de mordidas
- Fracturas, lesiones internas, quemaduras
  - Moretones en la parte interna de los muslos
    - Desgarres vaginales
- Enfermedades de transmisión sexual
  - Dolor en los senos
  - Falta de deseo sexual
    - Abortos
- Lenta recuperación post parto
- Dificultades para amamantar
  - Envejecimiento prematuro
  - Aumento o pérdida de peso
  - Descuido de la apariencia física
- Consumo de alcohol u otras sustancias
- Problemas de salud crónicos o agravados por falta de tratamiento (dermatitis, colitis, gastritis...)
  - Fatiga crónica
- Nerviosismo sin posibilidad de relajarse
  - Tensión muscular constante
    - Dolores de cabeza
      - Taquicardia
      - Pérdida de cabello
    - Trastornos del sueño

Es importante mencionar que no todas las mujeres presentan las mismas huellas corporales ni todas estas huellas corporales. Para identificarlas es necesario ir despacio en el acompañamiento y la escucha, animando a la mujer a nombrar sus sensaciones corporales, durante la violencia y durante los diálogos sobre la misma. Es decir, dar también espacio a hablar de su cuerpo para hacer la conexión entre sus dolores y padecimientos, con la violencia vivida.



## Resumen 5

### Huellas de las violencias en el cuerpo

El cuerpo es nuestro primer espacio, nuestro territorio, el lugar donde escribimos nuestra propia historia. Para hacerlo, el cuerpo de nuestra madre es muy importante. Ella nos alimenta, nos arrulla y nos da las primeras palabras para nombrar nuestras sensaciones corporales. La madre amasa el pequeño cuerpo de la niña, que será mujer y responsable de su cuerpo en el futuro.

Las violencias contra la mujer (física, psicológica, sexual, económica, comunitaria o institucional) siempre afectarán su cuerpo porque el agresor rompe los límites, y busca oprimir la potencia, fuerza y vitalidad de la mujer. Podemos decir que intenta despojarla de su propio cuerpo y someterlo a su poder y deseos.

La violencia deja lesiones, padecimientos y enfermedades físicas, que muchas veces la mujer no logra comprender que fueron generadas a raíz del maltrato, especialmente cuando provienen de un proceso largo de violencia de pareja, y su capacidad de juicio está afectada, como vimos en el apartado anterior.

Algunos ejemplos de esas huellas físicas son: moretones, heridas, fracturas, desgarres, dolores, abortos, dificultades post parto, envejecimiento prematuro, aumento o pérdida de peso, disminución del deseo sexual, consumo de alcohol, problemas crónicos de salud o enfermedades crónicas (gastritis, colitis, diabetes, etc), trastornos del sueño, pérdida de cabello, entre otras.

No todas las mujeres presentan las mismas huellas en el cuerpo, por lo que es muy importante -además de acudir con personas que puedan curarnos- brindarnos espacios para hablar de nuestro cuerpo y comprender cómo nos ha afectado la violencia y qué podemos hacer para recuperar nuestro cuerpo y sanar.

## **Afectación a personas de mi entorno**

Una de las características de la violencia de género contra las mujeres, es que también causa daños en nuestro entorno. Imaginemos que lanzamos una piedra en un estanque o lago cuyas aguas están tranquilas. Podríamos observar cómo se forman círculos alrededor del lugar donde se sumergió la piedra.

Lo mismo ocurre con la violencia. El daño provocado por el agresor directamente en la mujer, su cuerpo y su corazón, va afectando sus relaciones en sus círculos cercanos:

Desde el ámbito legal, a las personas del entorno que se ven afectadas por estos actos de violencia, es decir, por un delito violento, se les conoce como víctimas indirectas, mientras que la víctima directa es la mujer que ha sido agredida.

### **Regresando a estos círculos, consideraremos como:**

**Familia.** Seres queridos con quienes la mujer comparte un lazo de parentesco o sanguíneo. Incluye madre y padre, hermanos, hermanas, hijos, hijas, nietos, nietas, o parientes cercanos como: tíos, tías, primos, primas, sobrinos, sobrinas, etcétera.

**Grupos inmediatos.** Conjunto de personas que constituyen el tejido social más inmediato a la mujer. Incluye, vecinos y vecinas, amigas o amigos, comadres o compadres, maestros o maestras, patrón o patrona, compañeros y compañeras de estudio o trabajo, curanderas o parteras, padres y madres de familia de la escuela donde asisten sus hijos o hijas, familiares del esposo o pareja, compañeras cercanas de organizaciones (de salud, bordado, artesanales, comedores o huertos colectivos), etc.

**Comunidad.** Se refiere al tejido social más amplio, es decir, la red comunitaria que organiza la vida social en el pueblo o municipio. Pueden ser personas pertenecientes a instituciones, organizaciones comunales o espacios públicos de reunión. Por ejemplo: de instituciones (hospitales o centros de salud, ayuntamiento o presidencia municipales, cuerpos de policías, juzgados, oficinas del DIF, COMAR, INM, registro civil...); de instancias comunales (autoridades comunales, asambleas vecinales, comités, mayordomías, etc.) o de espacios públicos (mercados, cooperativas, iglesias o congregaciones religiosas, plazas públicas, lugares deportivos o de recreo, etc.).

Algo muy importante que vale la pena recordarnos cada vez que reflexionemos sobre las afectaciones en estos niveles es que no las provoca la mujer, sino la violencia. Pero sí ocurren en el entorno de la mujer.

## ACTIVIDAD 8

**Objetivo:** Identificar las afectaciones de la violencia de género en el entorno de las mujeres.

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** Hojas blancas, plumones, maskin tape.

**Desarrollo:** Las afectaciones en mi entorno. Ahora trabajaremos sobre las afectaciones de la violencia en la familia, los grupos inmediatos a la mujer y la comunidad. Para ello pondremos en marcha el “Carrusel del Teatro”.

- A.** El primer paso es elegir un lugar donde ubicar el escenario. Podemos escoger un sitio dentro o fuera del salón donde estamos trabajando, sin embargo, hay que tener presente que en los espacios cerrados se escucha mejor y en los abiertos habrá que hablar más fuerte.
- B.** En el carrusel todas somos actrices y todas somos público.
- C.** Cada una tomará una hoja de papel donde escribirá el nombre del personaje que elige representar, por ejemplo: “el médico”, “el señor cura”, “la abogada”, “la trabajadora del DIF”, “la vendedora del mercado”, “la hija”, “la partera”, “el cantinero”, inclusive, “el hombre agresor”.
- D.** Cada una elige su personaje voluntariamente.
- E.** Esa hoja de papel se la pegará cada una de las participantes en el pecho, pero al revés, es decir, con las letras pegadas a la blusa o vestido, ocultando el letrero. (Tener maskin tape a la mano).
- F.** A continuación, cada una pensará en silencio una frase que ese personaje diría en relación con la violencia que está viviendo una mujer. Puede ser cualquier tipo de frase, siempre y cuando permita al público “descubrir” de qué personaje se trata.
- G.** Finalmente, ya que todas tienen su personaje y han pensado en su frase, se forman tres grupos.
- H.** Cada acto lo realizará un grupo distinto, y cada grupo dispondrá de 8 minutos para terminarlo, por lo que hay que ser veloces, sin que se vea afectada nuestra actuación.

¡Arriba el telón!

- 1. Pasa el primer grupo y las actrices forman una fila.
- 2. La primera actriz dice su frase.
- 3. Desde el público intentan adivinar rápidamente de qué personaje se trata. Hay tres oportunidades nada más.
- 4. Si adivinan, la actriz voltea su letrero en ese momento.
- 5. Si no adivinan, la actriz permanecerá en el escenario hasta el final de la función.
- 6. Continúa la segunda actriz y se repite la dinámica
- 7. Todas las actrices dirán su frase una a la vez, mientras el público intenta adivinar.
- 8. Cuando todas las actrices del primer grupo hayan pasado, termina el acto, baja del escenario y sube el siguiente.
- 9. La misma dinámica se repite con el segundo y tercer grupo.
- 10. Todas las actrices cuyos personajes no fueron adivinados por el público permanecerán en el escenario hasta el final.
- 11. Una vez que hayan pasado todas, quienes están entre el público se distribuirán en tres nuevos grupos: “familia”, “grupos inmediatos”, “comunidad”.
- 12. A continuación, las actrices del escenario se ubicarán en el grupo correspondiente a su personaje, y dirán nuevamente su frase, una a la vez.
- 13. Habrá tres últimas oportunidades para adivinar, y la actriz en turno voltea su hoja de papel.

¡¡Aplausos!!

Al término de la función todas compartimos: ¿Qué nos parecieron las frases? ¿Qué sentí al realizar el ejercicio?

## Afectaciones en la familia, grupos inmediatos y comunidad

Las afectaciones en estos niveles pueden ser muy diversas, como nos habremos dado cuenta durante el ejercicio anterior.

La siguiente tabla puede ser una referencia que nos ayude a pensar en estas afectaciones, identificando tres tipos de respuestas típicas en estos círculos.

<b>CÍRCULO COMUNIDAD</b>		
<b>Solidaridad</b>	<b>Parálisis</b>	<b>Crítica o revictimización</b>
<p>Recibe orientación y apoyo de algunas organizaciones o del personal de algunas instituciones. Por ejemplo, atención médica, canalización al DIF o a algún programa o institución de apoyo a la mujer.</p> <p>Recibe apoyo de organizaciones de mujeres que le brindan información, le ayudan a conocer sus derechos, le ofrecen capacitación y la apoyan para buscar empleo.</p> <p>Puede ocurrir que las autoridades comunales intervengan para reprender al marido.</p>	<p>No se reconoce la violencia de género contra las mujeres o se le resta importancia.</p> <p>Se naturalizan los derechos de los hombres y se niegan o desconocen los derechos de las mujeres, por lo que no se observa una responsabilidad social o comunitaria respecto a la violencia de género.</p>	<p>Comienzan las habladurías en el pueblo sobre la mujer.</p> <p>Las instituciones y autoridades minimizan la situación, no toman medidas respecto al riesgo en que se halla o buscan que se renuncie a su derecho a la denuncia jurídica.</p> <p>En caso de violencia sexual, el personal médico no le brinda información sobre sus derechos sexuales y reproductivos.</p> <p>Las autoridades comunales restan gravedad a los hechos o justifican al esposo, presionándola a regresar a su casa.</p> <p>El sacerdote la presiona recordándole el sacramento del matrimonio.</p>

Reflexionar sobre las afectaciones y respuestas en la familia, en los grupos inmediatos y en la comunidad es un ejercicio que podemos hacer respecto a cualquier tipo de violencia que haya vivido la mujer (física, psicológica, sexual, patrimonial y económica, comunitaria e institucional). Hacerlo nos permitirá comprender la magnitud del daño expansivo de la violencia de género contra las mujeres y pensar juntas qué podemos hacer para apoyarnos mutuamente.

## CÍRCULO GRUPOS INMEDIATOS

Solidaridad	Solidaridad	Solidaridad
<p>La mujer recibe apoyo de personas de estos grupos, principalmente mujeres. Entre estos apoyos están: escucharla; acompañarla al centro de salud o con la curandera; le ofrecen comida o ropa: la llevan a alguna organización que apoya a las mujeres; le brindan información sobre la violencia de género; la recomiendan para que consiga trabajo; la contactan con una abogada/o; la acompañan al MP o al juzgado, entre otros.</p>	<p>Responden con silencio y duda. Argumentan que “los trapos sucios se lavan en casa” o que no pueden tomar partido ni por ella ni por la pareja. Le dicen que lamentan su situación, al tiempo que le sugieren que busque el apoyo de alguien más.</p>	<p>Algunas personas se alejan de ella pues es “mal visto” que se hable de violencia o que las mujeres dejen a sus maridos. Defienden los derechos del hombre de mandar, tener relaciones sexuales o “corregirla” cuando él así lo decida. Tratan de convencerla de no denunciar porque va a “provocar más problemas”. Le sugieren que sin su marido no será capaz de sostenerse a ella ni a sus hijos/as.</p>

## CÍRCULO FAMILIA

Solidaridad	Parálisis	Crítica o revictimización
<p>Hay miembros de la familia que le creen a la mujer. Es decir, reconocen la violencia de que ha sido o está siendo víctima -ya sea que se hayan dado cuenta antes o no- y le ofrecen su apoyo. Por ejemplo, curan sus heridas; le ofrecen techo y comida, tanto para ella como para sus hijos/as; impiden que el agresor la lastime nuevamente o quiera llevarse a los hijos/as; se encargan de los hijos/as en lo que ella trabaja, etc.</p>	<p>Simplemente no hacen nada, o bien, argumentan no querer meterse porque es un asunto privado. Su actitud puede ser de evasión hacia la mujer, o bien de escucha, pero sin ofrecer ayuda concreta.</p>	<p>Algunos familiares intentan convencer a la mujer de que cambie de opinión o la culpan de la situación. La presionan para que regrese a su casa; le dicen que exagera y que su esposo sólo ejerce su autoridad; la culpan de destruir su familia y dañar a sus hijos; le dicen que el divorcio es pecado, etc. Si se trata de violencia sexual, la culpan por no haberse defendido o por provocar la agresión.</p>

## Resumen 6

### Afectaciones de la violencia en el entorno de la mujer

La violencia de género contra las mujeres no sólo afecta a la mujer que la sufre sino también a las personas de su entorno. Desde la mirada legal o jurídica, se considera a la mujer como víctima directa, y a las personas de su entorno como víctimas indirectas de la violencia.

Las personas del entorno pueden formar parte de:

1. La familia: personas que les une un lazo de parentesco o sanguíneo, por ejemplo: padres, hijos, tíos, primos...
2. Grupos inmediatos: cercanos a la mujer, como son: suegros, amigos, compañeros de escuela o trabajo, personas cercanas, vecinos, padres y madres de la escuela, compañeras de organizaciones, curandera, etc.
3. La comunidad: personas del pueblo o comunidad, autoridades, personas de instituciones, organizaciones comunales, de espacios públicos, funcionarios públicos, representantes de las iglesias, etc.

En estos círculos de personas que rodean a la mujer, podemos encontrar respuestas que suelen ser de tres tipos:

- Solidaridad: que significa que de una u otra manera la apoyan, le creen y la respaldan en sus decisiones.
- Parálisis: no la culpan, pero tampoco la ayudan.
- Crítica o revictimización: la responsabilizan de lo que está viviendo, no ofrecen apoyo y la presionan para desistirse de denunciar u otra acción que pueda “afectar” al agresor.

Tener espacios para reflexionar sobre las respuestas y afectaciones del entorno de la mujer, puede ayudar a comprender mejor la experiencia que ha vivido y encontrar puntos de apoyo que le ayuden a sostenerse y tejer un entorno protector que dignifique su vida y la de sus hijos/as.



## Reconociendo nuestras fortalezas y recursos personales

Al escuchar a una mujer que ha vivido violencia, y durante los ejercicios que hemos realizado hasta aquí, te habrás podido dar cuenta de que, así como podemos identificar violencias, huellas y afectaciones, las mujeres también mencionamos -a veces sin darnos cuenta- los recursos que pusimos en marcha para resistir la violencia. No sólo durante las agresiones, sino también después de ellas. A eso lo llamamos recursos de afrontamiento.

Reconocer nuestra fuerza y nuestros recursos es sumamente importante por dos motivos:

El primero es que nos permite quitarnos del lugar de “víctimas pasivas” en que se coloca socialmente a las mujeres, y que no es otra cosa que reproducir una vez más la imagen de debilidad, incapacidad y necesidad de que nos digan qué hacer, que nos ponen como etiqueta a las mujeres, como formas de oprimirnos y controlarnos.

El segundo motivo es que nos ayuda a hacer de esas fortalezas y recursos los pilares a partir de los cuales podemos sostenernos en nuestra decisión de no vivir más en la violencia, comenzar nuestro proceso de sanación y, más adelante, apoyar a que otras mujeres para que puedan reconocerla y liberarse también de ella.

### ¿Dónde está mi fuerza?

Cuando hablamos de fuerza la consideramos en todos los sentidos: fuerza física, emocional, espiritual, nuestra potencia corporal y sexual, nuestra capacidad para pensar y resolver problemas, así como nuestra creatividad para emprender proyectos y lograrlos. Aunque la violencia haya intentado destruir nuestra fuerza vital, ésta sólo está “desmayada”, sólo falta regarla para que vuelva a florecer en todo su esplendor. Ser capaces de recobrar la alegría y la esperanza por la vida -aunque nos lleve un tiempo hacerlo- es una muestra de nuestra incansable fuerza y potencia vital.

### ¿Dónde están mis recursos?

A diferencia de la fuerza, que es parte de nosotras mismas, aunque pueda variar en su intensidad, nuestros recursos tienen que ver más con la situación específica de vida por la que estamos pasando y nuestra habilidad para echar mano de ellos y salir adelante.

Por ejemplo, podemos gritar para pedir auxilio, buscar una ruta de escape, ahorrar dinero para una emergencia, negociar con el agresor o intentar calmarlo, tomar fotografías de los moretones o heridas, mantenernos en silencio si lo consideramos más seguro, respirar y tranquilizarnos para no tomar decisiones por impulso, identificar previamente un refugio seguro, etc.

## ACTIVIDAD 9

**Objetivo:** Compartimos fortalezas y recursos personales como mujeres sobrevivientes de violencia (Parte I).

**Tiempo:** 30 minutos

**Material:** Veladoras (una por cada participante), encendedor

**Desarrollo:** El círculo de luces

1. Formaremos un gran círculo en el que todas estén de frente al centro del círculo. Si es un grupo grande pueden integrarse dos círculos más pequeños.
2. Cada compañera sostendrá una veladora, de manera que serán tantas veladoras, como número de mujeres en el grupo.
3. Una mujer empieza la actividad, encendiendo su veladora. A continuación, dice en voz alta dónde están sus fortalezas personales y cuáles fueron o son sus recursos para afrontar la violencia.
4. Una vez mencionadas, con su propia veladora ayudará a encender la veladora de la compañera de al lado.  
E. Esa hoja de papel se la pegará cada una de las participantes en el pecho, pero al revés, es decir, con las letras pegadas a la blusa o vestido, ocultando el letrero. (Tener maskin tape a la mano).
5. Una vez encendida la veladora de la compañera, ésta hará lo mismo: nombrar en voz alta sus fortalezas personales y recursos para afrontar la violencia.
6. Al terminar, se repite la dinámica con la tercera compañera, la cuarta, la quinta, hasta que todo el círculo de luces quede completado.

**IMPORTANTE.** Se recomienda realizar este ejercicio en un lugar sin corrientes de aire para evitar incendios, y con sumo cuidado para evitar quemaduras. Si se prefiere, pueden sustituirse las veladoras por un ramo de flores, que se puede ir pasando de mano en mano, de tal manera que al final todas tengan una flor.

### Nuestros recursos colectivos

Nuestra experiencia también nos ha enseñado que, si juntamos nuestras fuerzas y recursos, nos fortalecemos todas y nos apoyamos más y mejor.

Si bien ninguna mujer tendría que vivir una situación de violencia de ningún tipo, en algún momento las mujeres que la han sobrevivido pueden reconocer las enseñanzas que esa experiencia ha dejado en sus vidas.

Como veremos en el siguiente apartado, las mujeres sobrevivientes pueden, incluso, ser capaces de reconocer mejor y más rápido las señales de violencia, y así también apoyar a otras mujeres que la están viviendo, justo porque pueden empatizar con su dolor y comprenden lo difícil que es salir de ella.

## ACTIVIDAD 10

**Objetivo:** Compartimos fortalezas y recursos personales como mujeres sobrevivientes de violencia (Parte II).

**Tiempo:** 40 minutos

**Material:** Veladoras (una por cada participante), encendedor o cerillos.

**Desarrollo:**

El calor del fuego (Continuación del ejercicio anterior)

1. Ahora todas tenemos encendida nuestra veladora. Si trabajamos en la primera parte en dos círculos, en este momento podemos formar uno solo, más grande.
2. Nuevamente todas quedamos viendo al centro.
3. Giramos sobre nuestro cuerpo hacia la derecha para quedar detrás de la compañera de al lado.
4. Guardando nuestra distancia para no quemarnos, caminamos despacio en el círculo, lentamente.
5. Vamos sintiendo nuestra fuerza colectiva, nuestra unión.
6. Nos detenemos y damos media vuelta, para quedar ahora detrás de la compañera del lado contrario.
7. Nuevamente vamos a caminar en círculo, pero en esta ocasión tomaremos nuestra veladora con la mano derecha y estiraremos el brazo derecho hacia el centro del círculo, de tal manera que las luces queden hacia el centro.
8. Seguimos caminando sobre el círculo. Lentamente y con precaución. En silencio.
9. Sentimos nuestra fuerza colectiva, nuestra unión.
10. Nos detenemos una vez más, y sostenemos nuevamente nuestra veladora con ambas manos.
11. Giramos nuestro cuerpo para mirar una vez más hacia el centro del círculo
12. A continuación, cada compañera se mueve de lugar **DESPACIO** y con **PRECAUCIÓN**, de tal manera que en el nuevo círculo nadie quede en el mismo lugar en el que estaba.
13. Podemos cruzar por el centro del círculo si es necesario.
14. Con este movimiento cambiamos simbólicamente de nuestro lugar de mujer sobreviviente de violencia al de mujer acompañante de otras mujeres.
15. Una vez reubicadas todas, colocamos nuestras veladoras al centro del círculo, formando un círculo o cualquier otra figura, puede ser inclusive una palabra. Cualquier forma que pensemos que representa a Tzome Ixuk.
16. Una vez que la hemos formado, nos sentamos todas alrededor del fuego.
17. Observamos la fuerza de las luces juntas.
18. Percibimos el calor del fuego.

*A continuación, abrimos un espacio de diálogo sobre:*

¿Cuáles son las fortalezas de Tzome-Ixuk?

¿Cuáles son los recursos de Tzome-Ixuk?

### 1.3 CONOCER Y SANAR LAS HERIDAS DE MI CORAZÓN

Para finalizar este apartado, señalaremos brevemente la importancia de la sanación. Únicamente para mencionar que es necesario procurarnos espacios y hacer cosas para sanarnos. Esto no sólo nos beneficiará como mujeres sobrevivientes de violencia, sino también nos fortalecerá en caso de que decidamos ser acompañantes de otras mujeres.

En Tzome-Ixuk sabemos de la importancia de la salud, y justo parte de nuestra ruta de atención es apoyar en una atención médica adecuada y a tiempo para las mujeres que acuden a nosotras. Esto lo veremos en el próximo apartado.

Pero, por nuestra propia experiencia, sabemos que hay huellas en nuestro cuerpo y en nuestro corazón que no puede sanarlas el doctor. Quizá la sanadora o curandera de la comunidad pueda brindarnos otras opciones curativas, pero sabemos también que las huellas más profundas toman mucho tiempo en sanar.

Por eso reconocer y sanar las heridas del corazón es un proceso doloroso y lleva tiempo y trabajo, no se hace sólo, tenemos que intencionarlo y darnos el tiempo para eso. Además, siempre será un proceso diferente para cada mujer y tendrá sus subidas y bajadas. Tenernos paciencia siempre será la mejor muestra de cariño hacia nosotras mismas.

Aunque el proceso de sanación sea distinto en cada una, la confianza, compañía y apoyo de otras mujeres siempre ayudará a que todas vayamos sanando y fortaleciéndonos juntas.



# ACTIVIDAD 11

**Objetivo:** Compartir nuestras formas de sanación como mujeres sobrevivientes de violencia.

**Tiempo:** 30 minutos

**Material:** Papelógrafos y plumones de colores.

**Desarrollo:**

## El agua sanadora

Más arriba comentamos que la violencia de género contra las mujeres va gastando nuestra fuerza y nuestra potencia, a veces al grado que nos vamos resecaando o marchitando. Entrar en la profundidad de la experiencia, confrontar la oscuridad del dolor, de la vergüenza y el miedo, no sola, sino acompañadas unas de otras, nos puede ayudar a rescatarnos y reconectar con el agua profunda que nos devolverá la vida.

Si nos es posible hacer un paseo juntas a un río o una playa, ¡sería buenísimo! Podemos compartir nuestras formas de sanación en un lugar donde podamos sumergirnos en el agua o mojar nuestros pies.

1. Si por el espacio donde nos encontramos, esto no es posible, podemos dibujar juntas, en un papelógrafo grande, una fuente de agua que sale de la tierra.
2. Una vez terminada la fuente, cada compañera dibujará una gota y escribirá dentro de una de ellas, una forma de sanación que le haya ayudado a recuperarse a sí misma y renacer.
3. Podemos dibujar tantas gotas como deseemos, ya sea de formas personales de sanación o formas colectivas. ¡Todas son bienvenidas!
4. Al final, pegamos el papelógrafo en la pared.

*Al final compartimos en diálogo:*

¿Cómo me siento en mi proceso de sanación personal?

¿Qué es lo que tengo que seguir trabajando cómo voy a hacerlo?

¿Qué del apoyo de las compañeras me ha ayudado en mi sanación?

¿Qué ofrezco de mí misma para ayudarnos a sanar juntas?

## 1.4 RECUERDA: NOTAS PARA LA LECTORA

A continuación, te dejamos estas recomendaciones, esperando que te ayuden a tu proceso de transición de sobreviviente de violencia de género a acompañante de otras mujeres sobrevivientes.

- Para apoyar a mujeres que han vivido violencia de género es muy importante haber dedicado tiempo para reflexionar sobre nuestra propia experiencia como sobrevivientes de violencia.
- Aunque conozcamos las definiciones legales, psicosociales, feministas y de derechos humanos sobre la violencia de género contra las mujeres, es muy importante darnos nuestro espacio para reflexionar sobre ella y construir nuestra propia definición.
- Conocer los tipos de violencia es sumamente importante para tener un testimonio más detallado que ayude a la mujer que acompañamos a comprender las diversas violencias que ha vivido, a comprender mejor sus necesidades y a construir un camino juntas para acompañarle en su proceso.
- Conocer el funcionamiento del ciclo de violencia de la pareja y la afectación que tiene sobre la capacidad de juicio de las mujeres que la han sufrido, nos permite comprender por qué resulta tan difícil salir de ella.
- La escucha cálida, sin juicios y con paciencia son herramientas invaluable para el apoyo a mujeres víctimas de violencia de género.
- Reflexionar juntas sobre las relaciones entre el patriarcado, el capitalismo y el colonialismo, nos permiten comprender la complejidad de la opresión que hemos vivido las mujeres a lo largo de la historia, de la cual la violencia de género forma parte.
- Reflexionar sobre las verdades y mentiras alrededor de la violencia de género nos permite des-naturalizarla (saber que no es natural ni normal) y buscar maneras para transformar las relaciones entre hombres y mujeres.
- Identificar las huellas en nuestro cuerpo y corazón, y tomar acción para sanarlas es muy importante para nuestra recuperación y para seguir apoyando a otras mujeres.
- Las mujeres no somos pasivas ni débiles, tenemos nuestras fortalezas y recursos de afrontamiento y gracias a ellos hemos sobrevivido.
- Rescatarnos a nosotras mismas, y reconectar con nuestra alegría, creatividad, fuerza y potencia femeninas es uno de nuestros objetivos de lucha.

## EJEMPLO CARTA DESCRIPTIVA PRIMER APARTADO

Tema del taller:	“Nosotras, sobrevivientes de violencias”
Fecha:	[Indicar]
Lugar:	[Indicar]
Horario:	[Indicar]
Objetivo del taller:	Reflexionar sobre la violencia de género contra las mujeres
Requerimientos previos:	Salón para 15 personas, sillas, dos mesas, materiales para actividades, refrigerio
Participantes:	Mujeres invitadas por Tzome Ixuk y colaboradoras
Facilitadoras:	[Nombres]

## Día 1. DEFINICIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y TIPOS DE VIOLENCIA

Hora	Fase	Actividades	Materiales
16:00 a 16:30	Presentación	<p>Las facilitadoras se presentan, dan la bienvenida, comentan objetivo del taller y dan informaciones logísticas.</p> <p>Dinámica de presentación:</p> <p>Se pide a todas las participantes que escriban su nombre en un maskin tape y se lo peguen en el pecho.</p> <p>LA RED. Se pide al grupo que se coloque de pie, en un círculo, viendo de frente hacia el centro. Una facilitadora sostendrá la punta de una bola de estambre y lanzará el resto a otra participante. Al recibirla, ésta dirá su nombre, comunidad, si es el primer taller sobre este tema en el que participa y una expectativa del taller. Al terminar de presentarse sostiene el hilo y lanza el resto a otra participante. Y se repite la dinámica hasta que quede formada la red.</p> <p>Las facilitadoras también participan.</p>	Maskin tape, plumones, bola de estambre.

16:30 a 16:45	Acuerdos de convivencia	<p>Las facilitadoras explican a qué se refieren los ACUERDOS DE CONVIVENCIA y piden a las participantes que propongan los que crean necesarios para trabajar adecuadamente durante el taller. Las facilitadoras complementan con otras propuestas que no se hayan mencionado, sin olvidar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La confidencialidad: lo que aquí hablamos, aquí se queda, todas nos comprometemos a no compartir con nadie fuera de este círculo lo que compartan las demás compañeras.</li> <li>• El respeto a la palabra de cada compañera: nos escuchamos sin juzgarnos y sin interrumpirnos.</li> </ul>	Papelógrafo, maskin tape, plumones
16:45 a 17:20	Actividad 1: Definición de violencia de género contra las mujeres	<p>EL ROMPECABEZAS. Se invita a las participantes a responder entre todas las siguientes preguntas y a tomar nota de sus respuestas en cada pieza del rompecabezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué actos son violencia?</li> <li>• ¿Quién o quienes cometen esos actos?</li> <li>• ¿Quién o quiénes sufren esos actos?</li> <li>• ¿Para qué hacen esos actos?</li> <li>• ¿Dónde ocurren esos actos?</li> <li>• ¿Qué daños provocan esos actos?</li> </ul> <p>Facilitadoras: al final del ejercicio comparten diversas definiciones de violencias y aclaran dudas.</p>	Piezas elaboradas con un papelógrafo o cartulina de color para cada pregunta. Plumones Maskin tape
17:20 a 17:50	Actividad 2: Tipos de violencias	<p>HISTORIAS DE ELVIRA Y DINA Las participantes integran dos grupos para leer las historias. Grupo 1. Lee historia de Elvira Grupo 2. Lee historia de Dina Cada grupo identifica las violencias en la historia de acuerdo con los siguientes tipos: física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, comunitaria, institucional. Cada equipo lee en plenaria su historia y comparte las violencias identificadas. Facilitadoras: exponen tipos de violencias contra las mujeres. Diálogo en plenaria</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me sentí con el ejercicio?</li> <li>• ¿Se me dificultó identificar el tipo de violencia de que se trataba?</li> </ul>	Documentos con las historias impresas (uno para cada participante). Papelógrafos Plumones Maskin tape
17:50 a 18:00	Cierre día 1	<p>RESPIRACIÓN. Se pide a las participantes que tomen asiento y cierren los ojos. Se les invita a que realicen 10 respiraciones profundas antes de irse. Despacio. Las facilitadoras guían proponiendo que con cada exhalación liberen los pensamientos, sensaciones y sentimientos que se movieron en su interior debido a los contenidos revisados durante el taller. Al terminar se da un aplauso y todas se despiden.</p>	Bocinas y reproductor de música (opcional)



## Día 2. VERDADES Y MENTIRAS DE LA VIOLENCIA, AFECTACIONES AL ENTORNO Y TRENZA DE LAS OPRESIONES.

Hora	Fase	Actividades	Materiales
10:00 a 10:15	Presentación	<p>Las facilitadoras:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dan la bienvenida a las participantes al segundo día de taller.</li> <li>2. Hacen un breve resumen de los contenidos de la jornada anterior.</li> <li>3. Repasan los acuerdos de convivencia</li> </ol>	Maskin tape, plumones
10:15 a 10:45	Actividad 5: Verdades y mentiras sobre la violencia de género	<p><b>QUESTIONARIO</b></p> <p>Se reparte el “Cuestionario sobre Verdades y Mentiras sobre la violencia de género”, uno por participante. Se les invita a resolverlo de forma individual.</p> <p>Al terminar de completar sus respuestas, se comparten en plenaria y todas debaten sobre las frases que han marcado de forma diferente. Algunas preguntas más que pueden aportar al cierre del diálogo son:</p> <p>¿He cambiado mi opinión sobre algunas de estas frases?</p> <p>¿Hemos escuchado estas frases en nuestra familia, en nuestra comunidad?</p> <p>¿Hemos escuchado estas frases otras mujeres?</p> <p>Es importante que las facilitadoras recuerden al grupo que el objetivo de estos ejercicios es reflexionar juntas, por lo que es importante evitar juzgar, criticar o aconsejar a otras compañeras en sus respuestas y opiniones.</p>	Documentos con cuestionario impreso (uno por participante)
10:45 a 11:45	Actividad 8: Afectaciones de la violencia de género en las personas del entorno de la mujer	<p><b>CARRUSEL DEL TEATRO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. El primer paso es elegir un lugar donde ubicar el escenario. Podemos escoger un sitio dentro o fuera del salón donde estamos trabajando, sin embargo, hay que tener presente que en los espacios cerrados se escucha mejor y en los abiertos habrá que hablar más fuerte.</li> <li>b. En el carrusel todas somos actrices y todas somos público.</li> <li>c. Cada una tomará una hoja de papel donde escribirá el nombre del personaje que elige representar, por ejemplo: “el médico”, “el señor cura”, “la abogada”, “la trabajadora del DIF”, “la vendedora del mercado”, “la hija”, “la partera”, “el cantinero”, inclusive, “el hombre agresor”.</li> <li>d. Cada una elige su personaje voluntariamente.</li> <li>e. Esa hoja de papel se la pegará cada una de las participantes en el pecho, pero al revés, es decir, con las letras pegadas a la blusa o vestido. (Tener maskin tape a la mano).</li> <li>f. A continuación, cada una pensará en silencio una frase que ese personaje diría en relación con la violencia que está viviendo una mujer. Puede ser cualquier tipo de frase, siempre y cuando permita al público “descubrir” de qué personaje se trata.</li> </ol>	Hojas blancas, maskin tape, Papelógrafos

		<p>g. Finalmente, ya que todas tienen su personaje y han pensado en su frase, se forman tres grupos.</p> <p>h. Cada acto lo realizará un grupo distinto, y cada grupo dispondrá de 8 minutos para terminarlo, por lo que hay que ser veloces, sin que se vea afectada nuestra actuación.</p> <p>¡Arriba el telón!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasa el primer grupo y las actrices forman una fila.</li> <li>2. La primera actriz dice su frase.</li> <li>3. Desde el público intentan adivinar rápidamente de qué personaje se trata. Hay tres oportunidades nada más.</li> <li>4. Si adivinan, la actriz voltea su letrero en ese momento.</li> <li>5. Si no adivinan, la actriz permanecerá en el escenario hasta el final de la función.</li> <li>6. Continúa la segunda actriz y se repite la dinámica</li> <li>7. Todas las actrices dirán su frase una a la vez, mientras el público intenta adivinar.</li> <li>8. Cuando todas las actrices del primer grupo hayan pasado, termina el acto, baja del escenario y sube el siguiente.</li> <li>9. La misma dinámica se repite con el segundo y tercer grupo.</li> <li>10. Todas las actrices cuyos personajes no fueron adivinados por el público permanecerán en el escenario hasta el final.</li> <li>11. Una vez que hayan pasado todas, quienes están entre el público se distribuirán en tres nuevos grupos: “familia”, “grupos inmediatos”, “comunidad”.</li> <li>12. A continuación, las actrices del escenario se ubicarán en el grupo correspondiente a su personaje, y dirán nuevamente su frase, una a la vez.</li> <li>13. Habrá tres últimas oportunidades para adivinar, y la actriz en turno voltea su hoja de papel.</li> </ol> <p>¡¡Aplausos!!</p> <p>Al término de la función todas compartimos:  ¿Qué nos parecieron las frases?  ¿Qué sentí al realizar el ejercicio?</p> <p>Al final, las facilitadoras exponen sobre las afectaciones de la violencia de género en las personas del entorno de las mujeres que la viven.</p>	
11:45 a 12:00		Receso	Refrigerio
12:00 a 12:40	Actividad 4: La trenza de las opresiones	<b>DESTRENZAR LA OPRESIÓN.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se forman tres grupos junto con tus compañeras. Cada grupo trabajará sobre una de las siguientes preguntas:  ¿Qué violencias hemos vivido por el hecho de ser mujeres?  ¿Qué violencias hemos vivido por el hecho de ser indígenas?  ¿Qué violencias hemos vivido por nuestra condición de pobreza?</li> </ol>	Papelógrafos (dos por grupo), plumones de colores, tres listones gruesos y de colores diferentes (aprox. 4 metros cada uno), maskin tape

		<p>2. Responderemos la pregunta que nos toca pensando en frases sobre situaciones específicas.</p> <p>3. En un papelógrafo escribiremos, del lado izquierdo, nuestras respuestas. Cuando ya no vengan más ejemplos a nuestra memoria, escribiremos del lado derecho del papelógrafo, las frases contrarias a las que escribimos, poniéndolas como un derecho nuestro.</p> <p>4. Cuando los tres grupos hayan terminado de enlistar las situaciones de opresión y hayan escrito el derecho contrario a esa opresión, pegarán los papelógrafos donde todas puedan verlos.</p> <p>5. Comenzará, entonces, el tejido de la trenza: Una facilitadora se parará al centro del salón y sujetará juntos los extremos de los listones. A continuación, una compañera de cada grupo sostendrá el otro extremo del listón que corresponde al color de la pregunta que trabajó. La compañera que sostiene el listón de la izquierda dice en voz alta la primera frase de su papelógrafo y se mueve al centro sin soltar su listón. La compañera de la derecha también dice en voz alta la primera frase de su papelógrafo y se mueve al centro con su listón. La tercera compañera dice su frase y se mueve al centro. ¡Cambio! Tres compañeras más pasan a sostener la punta de su respectivo listón. Se repite el mismo procedimiento: decir la frase siguiente y moverse al centro. Cada frase será dicha en voz alta por una compañera diferente. La trenza se irá tejiendo hasta que terminen las frases.</p>	
12:40 a 13:00	Cierre taller	Las facilitadoras agradecen la participación de las personas y hacen una ronda de despedida en la cual cada persona dice qué se lleva del taller. Aplauso y despedida	

### **Nota a la lectora:**

Esta carta descriptiva es para un taller de cinco horas, dividido en dos momentos (uno de dos horas y uno de tres) y, como observarás, no abarca todos los contenidos revisados en el capítulo.

Aunque esta vez la carta resultó muy extensa, conforme vayas familiarizándote con los pasos de éstos y otros ejercicios, no será necesario que los escribas con tanto detalle en la carta.

Te invitamos a elaborar otra carta descriptiva para un Taller sobre violencia de pareja que incluya los contenidos de: ciclo de la violencia de pareja, huellas en mi cuerpo, afectaciones en el entorno y sanación.

***¡Suerte y ánimo!***



# Nosotras, acompañantes de otras mujeres



## 2.1 EL ACOMPAÑAMIENTO Y LA SANACIÓN DESDE LA COSMOVISIÓN DE TZOME IXUK

Por Juanita Cruz Jiménez y Marha Aguilar Jiménez

### La sanación es colectiva

Aprendimos de nuestras abuelas y nuestros padres que debemos cuidar el corazón, y eso se hace a través de compartir, de relacionarnos con la gente, porque nuestro corazón no es solo, no es separado de las demás personas. En el corazón tu sientes tu dolor, pero también el dolor de otras personas. Nosotras y nosotros como Tojolabales, nos enseñaron con el ejemplo que cuando hay una necesidad del pueblo se comparte el maíz, el frijol, la ofrenda. Nos enseñaron a ayudar sin pedir nada a cambio, como un intercambio de corazón. También nos enseñaron a no juzgar a los demás. Hay que conocer su dolor y comprender lo que pasa, sentir lo que vive.

Así fue que nosotras en Tzome dijimos: vamos a trabajar todas juntas, desde la igualdad. teniendo en cuenta las necesidades de cada una. Si alguna tiene una dificultad como una discapacidad o situación particular no la vamos a juzgar, vamos a darle acompañamiento. Así hemos acompañado y apoyado a otras familias, a otras mujeres.

Para nosotras, mujeres Tojolabales, sentirnos bien no sólo es una palabra de la lengua para afuera, sino que es un sentir del alma, que llega cuando apoyas a otras personas. Hay que dar de corazón. Esa es la regla de nuestro trabajo, no lo vamos a hacer presionadas, sino cuando nos nace.

Nosotras empezamos a organizarnos porque sentimos el dolor de las demás, el sufrimiento de las mujeres que viven la violencia, con sus esposos, con su familia, en sus comunidades. Con ese dolor tenemos que construir, no nos quedamos tristes de ese dolor. Así sanamos, ayudando a las compañeras. Sanarnos es construir un camino seguro para ellas y para todas. No es luchar por luchar, tengo que empezar a construir. Llevamos mucho coraje por el sistema, pero tenemos que empezar a trabajar una misma y con las demás.

Cuidar el corazón para nosotras se dice en una palabra en Tojolabal: *Junxta kaltsiltik* que significa “un solo corazón”. Estamos unidas en un solo corazón, entre todas nosotras, nosotros y con la Madre Tierra.

## **Desde nuestra identidad de Tojolabales sanamos con la medicina tradicional**

Nosotras sanamos también con la medicina tradicional, la medicina herbolaria que aprendimos de nuestras abuelas y nuestras mamás, parteras y sanadoras. Así empezamos a aprenderla desde niñas. Nos enseñaron a cuidar y respetar las plantas. Luego nos formamos en talleres de medicina tradicional, donde aprendimos de otras maestras y maestros. Recolectamos y sembramos nuestras plantas medicinales.

Para nosotras las plantas son vida. Su valor es más que el dinero porque tienen vida. Las plantas medicinales significan la riqueza que nos viene desde nuestros abuelos y abuelas. Son hierbas vivas, hierbas de sangre. Esas hierbas son como nuestra sangre porque ellas son las que nos dan energía y fuerza para poder estar bien. Para nosotras las plantas son bendiciones de Dios. El cuidado de la madre tierra brota en las plantas medicinales. A todas las personas que tienen ese corazón de creer en ellas, las plantas les dan la curación.

Sanar con las plantas medicinales es parte de nuestra identidad como Tojolabales. La mayor riqueza que tenemos son esos saberes tradicionales. Sabemos que hay que agradecer a las plantas para que sigan dando, para seguir ayudando a otras mujeres.

El acompañamiento a las mujeres para nosotras es practicar los saberes, donde hablamos mucho de no dejar nunca de respetar a nuestra Madre Tierra, pedirle a ella y darle agradecimiento a ella. Todos los conocimientos que traemos es hablar de las maravillas que nos dan las plantas curativas. En las comunidades hablamos de cuidar a las plantas medicinales, que también han sido nuestras ancestras. Hay que tenerle mucho respeto a todo lo que nos da la Madre Tierra, porque con ellas nacemos y con ellas vivimos y si no fuera por ellas no podríamos vivir. Las plantas sanan el cuerpo y también el corazón.

## Acompañamos a otras mujeres

Las mujeres nos buscan, confían en nosotras, nos platican su problema. Debemos tener ética como personas y como organización. Si nos están confiando algo es porque vamos a escuchar y no vamos a contarle a nadie. No vamos a dar consejo, ni empujar más su coraje, sino que ella pueda ver su realidad. Vamos a mirar el sistema, sus derechos y apoyarla. Pero primero ella se tiene que dar un valor como mujer. Miramos que esa mujer pueda tomar decisiones propias.

A veces nosotras solitas no podemos salir de nuestra oscuridad, ahí necesitamos contar con apoyo de otra compañera, así podemos salir. Acompañar a una mujer que ha vivido muchas violencias es muy fuerte para ella y le cuesta trabajo tomar decisiones claras. Por eso, además de la medicina tradicional usamos el conocimiento de sus derechos y el apoyo emocional.

Las mujeres que acompañamos con plantas medicinales nos dicen que les sirve mucho, que en cualquier parte que vayan ellas, van a llevar y rescatar ese aprendizaje. Es una gran riqueza. De corazón nos dicen que han aprendido mucho de nosotras y que ellas llevarán lo aprendido con otras compañeras, para ayudar a todas las que encuentren en el camino y que lo necesiten. Así esta semilla que sembramos en Tzome se sigue llevando a otras mujeres.

## 2.2 CÓMO ACOMPAÑAMOS Y PARA QUÉ

Acompañar a las mujeres que han sufrido violencias es estar con ellas, recibirlas, mirar y sentir su dolor, mirar también su fortaleza y todas sus capacidades, hacer lo que está en nuestras manos para apoyarlas y que a través de esas acciones de apoyo ellas puedan fortalecerse, tomar sus propias decisiones y mejorar su vida.

Los ingredientes que no pueden faltar en el acompañamiento a mujeres que han vivido violencias.

**Siempre respeto:** por quién es ella, su origen, su color de piel, sus creencias religiosas o espirituales, su camino y experiencia de vida, su palabra.

**No juicio:** en el punto anterior del acompañamiento desde la cosmovisión de Tzome Ixuk ya se dejaba claro este punto como ingrediente principal en el acompañamiento. A veces las mujeres que acompañamos pueden tomar decisiones que no comprendemos o con las que no estamos de acuerdo. En esas situaciones es importante recordarnos que esa mujer y nosotras, acompañantes, no estamos en la misma situación de vida. Nosotras, desde nuestro lugar, más estable y sin tanto riesgo o sufrimiento actual, podemos ver la vida de otra manera; pero esa mujer tiene sus razones para pensar como piensa y tomar esas decisiones. Nuestro lugar nunca es el de un juez, al contrario, somos una compañera solidaria que hace el esfuerzo por comprender y apoyar dentro de nuestras posibilidades.

**Honestidad:** es muy importante hablar con las mujeres siempre con transparencia sobre lo que está en nuestras manos y lo que sale de nuestro alcance. También debemos compartir con ella toda la información que tiene que ver con su caso o situación. También es importante poder

decir desde el principio las cosas que le pedimos a ella cuidar o que le tocará a ella hacerse cargo a lo largo del acompañamiento. Recordemos que el objetivo de nuestro acompañamiento es que ella pueda fortalecerse y tomar las decisiones y acciones que mejoren su vida. Para eso es importante que ella también se involucre en su propio proceso.

**Confidencialidad:** también se nombraba en la sección del acompañamiento desde la cosmovisión de Tzome Ixuk. Es muy importante valorar la confianza que nos han tenido las mujeres para compartirnos situaciones muy personales y delicadas, y no comentar esas situaciones con nadie, dentro o fuera de la organización, que no necesite tener esa información para ayudarla. Si necesitamos compartir esa información con alguien para apoyarla, por ejemplo, la abogada, o el médico, es importante siempre pedir permiso a la mujer para eso y cuando compartamos la información no necesitamos contar los detalles. En esos casos hay que elegir solamente lo que el médico o la abogada necesita saber para poder atenderla adecuadamente.

## **Mucho ojo: a veces sin querer podemos hacer daño a una mujer que acompañamos**

Cuando acompañamos a una mujer que ha sufrido violencia es muy importante que tengamos siempre presente que nosotras, acompañantes, estamos en una posición de poder con relación a ella. Con esto, no nos referimos a que las acompañantes valemos más o que somos más importantes que las mujeres que acompañamos. Al contrario, sabemos que todas las mujeres y todas las personas somos igual de valiosas, sin importar nuestro color de piel, nacionalidad o situación económica.

La posición de poder de la acompañante se refiere a que hay diferencias en las situaciones de la mujer acompañante y la mujer acompañada, que se mostraron claramente en la actividad anterior.

### **Las mujeres acompañantes:**

- Estamos en una situación de menor necesidad, menor riesgo o menor vulnerabilidad.
- Contamos con más recursos: alojamiento, alimento, información, red de apoyo, recursos económicos, estamos en nuestro propio país.
- Somos nosotras quienes podemos decidir si dar o no el apoyo a la mujer acompañada y cómo lo damos: si la recibimos o no en el albergue, si le damos la información y cómo la damos, si la acompañamos al hospital, y así cada acción. En cierto modo el presente y futuro inmediato de esa mujer depende de nuestras decisiones en el acompañamiento.

Esto hace que acompañante y acompañada no estemos en una situación de horizontalidad, por el contrario, estamos en una balanza muy inclinada a favor de la acompañante. Por eso es muy importante tomar consciencia de ese poder que tenemos, para usarlo de manera responsable.



## ACTIVIDAD 12

### El lugar de poder de la acompañante

**Objetivo:** Tomar consciencia de la diferencia de poder que hay entre las acompañantes y las mujeres acompañadas.

**Tiempo:** 20 minutos

**Material:** Papelógrafos, plumones, dos botellas grandes de plástico transparente o vidrio, agua en una jarra.

#### Desarrollo:

▶ Júntense en grupo las mujeres que acompañan (o que acompañarán) a otras mujeres.

▶ En plenaria, hagan una lista de lo que necesitan para sentirse seguras en el lugar donde viven, por ejemplo: alimento, casa (o techo), trabajo, familia, amistades, etc.

▶ Ahora coloquen las dos botellas en el centro del círculo, en una de ellas pongan el letrero de ACOMPAÑANTES y en la otra MUJERES QUE ACOMPAÑAMOS.

▶ En voz alta van a leer cada cosa que anotaron en la lista, y para cada cosa vamos a preguntar al grupo: ¿qué tan satisfecha tenemos esa necesidad las mujeres acompañantes?, ¿cuánto tienen las mujeres que acompañamos?

Y van a ir vaciando agua dentro de las dos botellas:

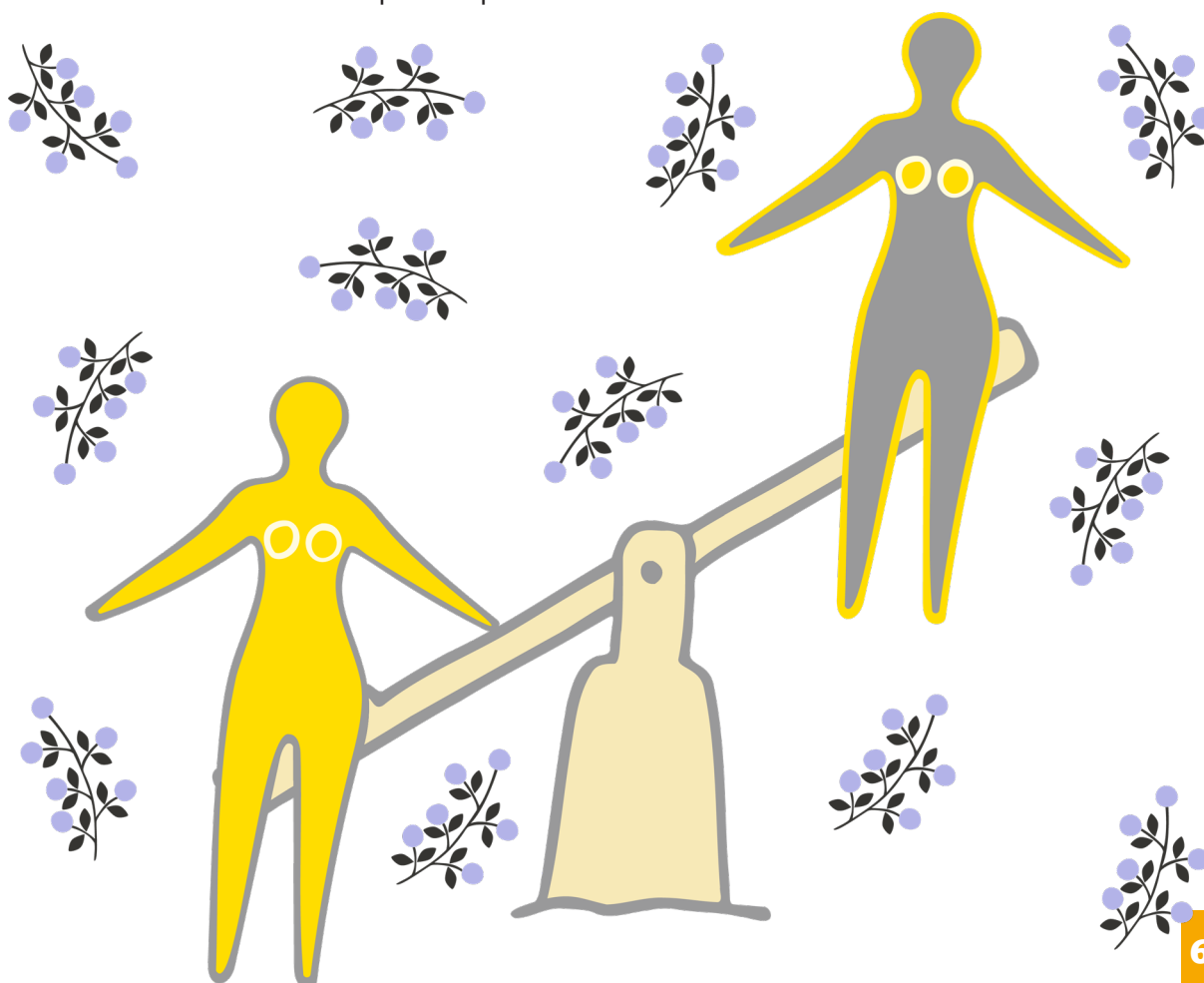
- Si la tenemos muy satisfecha, ponemos un chorro grande de agua en la botella.
- Si tenemos más o menos satisfecha, ponemos un chorro regular de agua en la botella
- Si tenemos poco satisfecha, ponemos un chorro chiquito de agua en la botella.
- Si esa necesidad no está para nada satisfecha, no ponemos agua en la botella.

Al finalizar la lista, seguramente la botella de las acompañantes estará mucho más llena que la de las mujeres acompañadas. Hacemos la pregunta al grupo: ¿qué observamos?, intercambiamos reflexiones sobre eso que observamos.

Cuando no somos conscientes de ese poder que tenemos como acompañantes o no reflexionamos sobre cómo estamos haciendo el acompañamiento, podemos hacer un mal uso de él y, sin darnos cuenta, podemos cometer un abuso de poder. Eso es grave porque significaría revictimizar, lo cual significa volver a generar un daño a una persona que ya ha sido dañada.

Algunas formas más frecuentes en que se revictimiza a una mujer sobreviviente de violencia son:

- Hacerla relatar su historia, sin que ese ejercicio tenga un sentido para ella, o relatarla muchas veces, por ejemplo: una vez a la psicóloga, otra vez a la abogada, otra vez a la trabajadora social, otra vez a la Fiscalía, otra vez al hospital... por falta de comunicación, de coordinación interna o de herramientas en el acompañamiento por parte de la organización acompañante.
- Imponerle una voluntad externa (aún si es una buena voluntad), sin darle la posibilidad o la información para que ella misma tome sus propias decisiones y acciones sobre su vida.
- Cualquier acción o actitud que haga de menos su vivencia o a ella como sujeta de derechos y de buen trato en todo momento.
- Cualquier comentario o gesto que insinúe que la violencia que vivió ha sido su culpa o que ella no ha hecho lo suficiente para impedirlo.



## ACTIVIDAD 13

### Para evitar revictimización

**Objetivo:** Identificar las actitudes y acciones a cuidar en el acompañamiento para no revictimizar a las mujeres sobrevivientes de violencia, así como lo que necesitan las acompañantes para eso.

**Tiempo:** 30 minutos

**Material:** Hojas blancas (pueden ser recicladas), plumas, papelógrafo, plumones, cinta masking

**Desarrollo:**

- ▶ Júntense en grupo las mujeres que acompañan (o que acompañarán) a otras mujeres.
- ▶ Ahora vamos a cerrar los ojos un momento, vamos a respirar muy profundo varias veces. Vamos a imaginarnos (o recordar): “si tú hubieras vivido violencia y buscaras apoyo de un colectivo, ¿qué actitudes o situaciones de parte de las acompañantes te harían sentir mal?”
- ▶ Repartimos una hoja a cada una y una pluma, cada una hace una lista. Al terminar todas comparten y se hace una gran lista en el papelógrafo.
- ▶ Juntas reflexionan: ¿qué necesitamos para no cometer ninguna de esas actitudes o acciones?

## Resumen 7

### Cómo acompañamos a las mujeres que han vivido violencias

Como acompañantes de mujeres sobrevivientes de violencia es importante que consideremos varias cosas:

- Mostrar siempre respeto por la mujer, en todo su ser, lo que es, piensa y siente;
- No hacer juicios sobre sus pensamientos o decisiones;
- Ser honestas y transparentes acerca del apoyo que le podemos brindar, lo que no está en nuestras manos y ayudarla a involucrarse más en su propio proceso;
- Cuidar la confidencialidad de la información que la mujer comparte con nosotras, y pedirle su permiso si requerimos informar a alguien más para apoyarle mejor.

Como acompañantes es importante darnos cuenta del lugar de poder que tenemos. Por ello es importante reflexionar sobre nuestras acciones, ir creando una relación de confianza y respeto con las mujeres que apoyamos y prevenir cualquier decisión que pueda hacerle daño, es decir, revictimizarla, aunque no sea nuestra intención.

## 2.3 ¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS MÁS FRECUENTES CUANDO VIVIMOS VIOLENCIAS Y CÓMO FUNCIONAN?

### Las emociones nos protegen

A veces hablamos de las emociones, pero, ¿sabemos qué son las emociones y para qué sirven? Las emociones son reacciones automáticas y naturales que ocurren, primero en nuestro cerebro y luego en nuestro cuerpo y corazón frente a los eventos que nos van ocurriendo en el día a día. Las emociones tienen su origen desde hace millones de años, aparecen en el proceso de evolución en el cerebro de los mamíferos y su función es la supervivencia. O sea que las emociones están hechas para protegernos. Las emociones se sienten en todo el cuerpo. Por eso decimos que nuestro cuerpo tiene una gran sabiduría y si sabemos escucharlo podremos protegernos mejor.

Las emociones y sus funciones de supervivencia y protección son:

**El miedo:** es la emoción más antigua y primaria de todas y la que está más relacionada con la supervivencia. Su función es alertarnos del peligro. Cuando la experimentamos el cuerpo completo entra en estado de alerta y se prepara para una de las tres reacciones de supervivencia: huir, atacar o paralizarse.

**El desagrado:** también es una emoción muy antigua. Su función es evitar que nos pongamos en riesgo. Esta emoción activa los sentidos para indicarnos que algo nos puede hacer daño, por ejemplo: una comida en mal estado, un lugar desagradable, una situación o persona abusiva.

**El enojo:** tiene la función de reaccionar frente a una situación abusiva o injusta. Activa todo nuestro cuerpo y lo prepara para actuar. Nos conecta con nuestra fuerza y capacidad de actuar.

**La tristeza:** tiene la función de conservar y renovar la energía vital. La tristeza nos hace bajar el ritmo y sentir el cansancio. Nos conecta con nuestra propia fragilidad, y nuestra necesidad de protección, que nos permite tomar acciones de descanso y de autocuidado.

**La calma:** tiene la función de indicarnos que estamos a salvo, que podemos bajar la guardia, relajarnos y recuperar el equilibrio en todo nuestro cuerpo.

**La alegría:** su función es mantener la salud de nuestro cuerpo. Cuando experimentamos la alegría y sonreímos o reímos, se activan muchas reacciones en nuestro cuerpo, que hacen que todos nuestros sistemas internos funcionen mejor.

## ACTIVIDAD 14

### Así sentimos las emociones

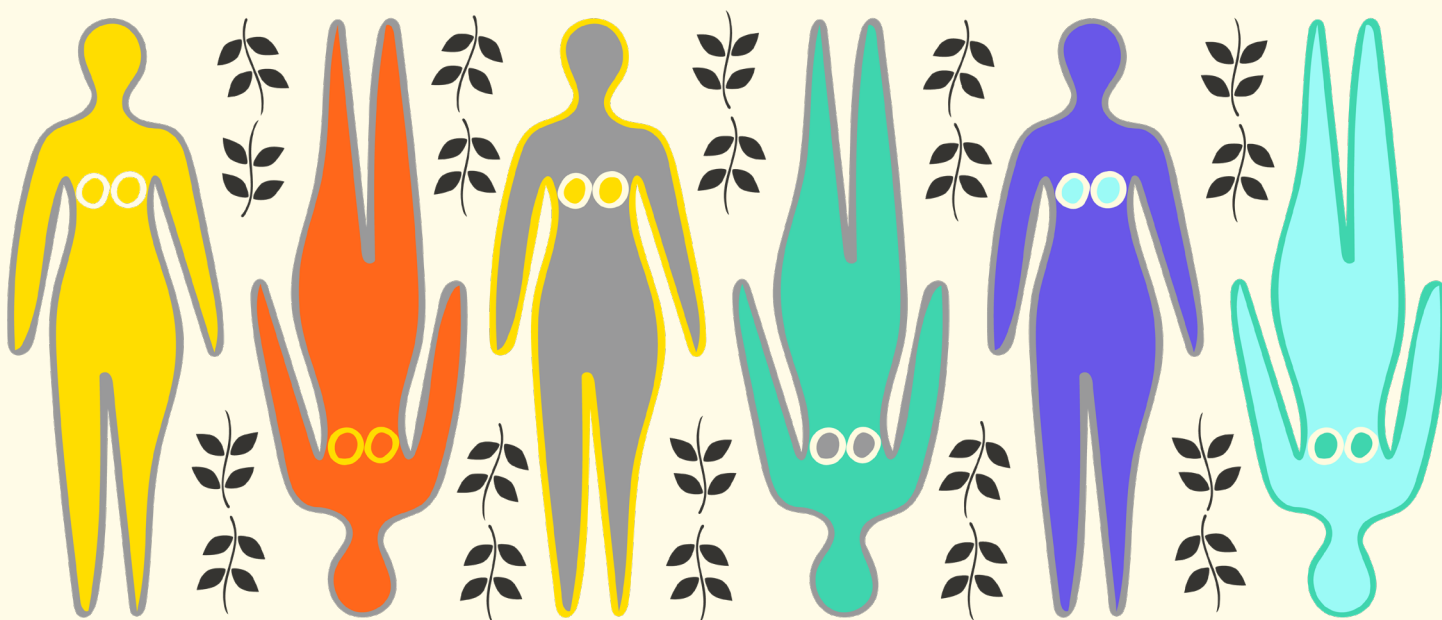
**Objetivo:** Identificar y compartir en grupo de acompañantes cómo cada una vive las emociones.

**Tiempo:** 20 minutos

**Material:** Seis trozos pequeños de papel y plumones

**Desarrollo:**

- ▶ Júntense en grupo las mujeres que acompañan o acompañarán a otras mujeres.
- ▶ En cada papelito escribimos una de las 6 emociones básicas: miedo, enojo, desagrado, tristeza, calma y alegría.
- ▶ Se doblan y cada una toma un papel al azar. Si son menos de seis compañeras, algunas pueden tomar dos papelitos. Si son más de seis, dos compañeras pueden compartir sobre la misma emoción.
- ▶ ¿En qué situaciones sientes esa emoción y cómo la sientes en tu cuerpo?
- ▶ Cada una comparte



Algunas características de las emociones son:

■ Las emociones **no son “a propósito” y no se pueden controlar.** ¿Has escuchado la expresión “sobre el corazón no se manda”? Las emociones surgen ellas solas y llegan antes que la razón. No podemos controlar las emociones, lo que sí podemos controlar son las reacciones o acciones que hacemos frente a esa emoción.

■ Las emociones **no son ni buenas ni malas,** ¡simplemente son! Aunque es verdad que algunas son más agradables y otras son más desagradables.

■ **Duran poco tiempo,** si no estamos en una situación de peligro, normalmente las emociones vienen y se van. Así pasa en los niños y niñas, si los has observado, te habrás dado cuenta que pueden pasar muy rápidamente del llanto a la risa; es porque fluyen de manera natural con sus emociones.

■ Las emociones nos **generan reacciones importantes en el cuerpo:** cambia el ritmo de nuestro corazón, la temperatura, la respiración y la circulación en algunas partes de nuestro cuerpo. O sea que, observar y sentir lo que le pasa a nuestro cuerpo es una manera de darnos cuenta de cuál emoción estamos experimentando.

Cuando sufrimos alguna forma de violencia **nuestro cuerpo se activa** y nos hace sentir que algo está ocurriendo que nos pone en riesgo, emocionalmente y/o físicamente. Se nos activa el enojo, el miedo o el desagrado. **Si sabemos escuchar a nuestro cuerpo y a nuestras emociones podemos tomar acciones para protegernos.**

## Emociones y sentimientos ¿son lo mismo?

Por lo general la gente ocupa las palabras “emociones” y “sentimientos” como si fueran lo mismo; pero en realidad no lo son.

Los sentimientos son una construcción más elaborada y más compleja que hacemos las personas, a partir de las emociones. Digamos que las emociones son como un estambre para tejer, un estambre que nuestro cerebro fabrica de manera automática y los sentimientos son lo que tejemos con ese estambre, por ejemplo: una bufanda, un calcetín, un suéter. Esos tejidos no se hacen solos, en automático (como las emociones), para eso necesitamos las agujas de tejer, o el gancho, esas herramientas serían nuestros pensamientos y razonamientos. Por eso los sentimientos, igual que las ropas tejidas, duran más tiempo que la madeja solita.

Los sentimientos:

■ Duran más tiempo, algunos pueden durar hasta toda una vida.

■ Son más conscientes, o sea que podemos llegar a controlarlos (¡aunque no es fácil!)

■ Son menos intensos que las emociones, pero más profundos.

- Nos llevan a tomar decisiones.
- Cambian de acuerdo con las ideas, las creencias y las normas de cada cultura y sistema social.

## **Las emociones y sentimientos en las mujeres que han vivido violencias.**

Como decíamos antes, nuestras emociones nos avisan y alertan cuando estamos viviendo una situación de violencia: nos sentimos enojadas, tristes, con miedo, todas esas emociones juntas nos hacen sentir “incómodas”.

...Cuando nos damos cuenta de cómo nos estamos sintiendo, podemos tomar decisiones o acciones para salir de la situación de violencia, aunque sabemos que esto es muy difícil.

### **ACTIVIDAD 15**

#### **Las emociones y sentimientos en la violencia**

**Objetivo:** Identificar y compartir en grupo de acompañantes sobre las emociones y sentimientos que genera la violencia.

**Tiempo:** 30 minutos

**Material:** Papelógrafo y plumones

**Desarrollo:**

- ▶ Júntense en grupo las mujeres que acompañan o acompañarán a otras mujeres.
- ▶ Intercambien: ¿qué emociones y sentimientos viven las mujeres que hemos conocido que han sufrido violencia?
- ▶ Hagan una lista en el papelógrafo
- ▶ Intercambien: ¿qué piensan ustedes de la culpa y la vergüenza?
- ▶ Escriban en el recuadro de más abajo la lista de emociones y sentimientos

El problema es que cuando sufrimos situaciones de violencia muy fuertes, o durante mucho tiempo, uno de los daños que eso nos puede ocasionar es que **“nos desconecta” de nosotras mismas** y de esa voz interna que sabe cuándo nos sentimos seguras y cuándo no, eso es lo que altera nuestra capacidad de juicio, como veíamos en el apartado anterior. Eso hace aún más difícil tomar decisiones y poder buscar las formas para salir de la situación de violencia.

En cambio, hay algunos sentimientos que aparecen de una manera muy intensa en las mujeres que sufren violencia, éstas son la culpa y la vergüenza, que por lo general van siempre juntas.

Estos sentimientos tienen su origen en el sistema social patriarcal, que culpa a las mujeres víctimas de violencia y excusa a los agresores. Es muy frecuente escuchar frases del tipo: “ella se lo buscó”. Y es también frecuente que cuando una mujer al fin logra romper el silencio y decir que ha sufrido violencia, lejos de ayudarla, en muchos espacios (familia, comunidad, instituciones) se le rechaza y se le culpa (como veíamos en el cuadro de las afectaciones en el entorno del apartado anterior).

Estas ideas, muy antiguas, están construidas a conveniencia y beneficio de los opresores y agresores, y vienen reproduciéndose de generación en generación. Están presentes con mucha fuerza en nuestras comunidades, barrios, instituciones, familias ¡y hasta dentro de nosotras mismas! Hemos crecido dentro de estas ideas y por eso las llevamos muy dentro; pero **es posible cambiarlas si tomamos consciencia de ellas.**

Cuando las mujeres sufrimos violencias, estas ideas están ahí y entonces actúan en contra de nosotras mismas, como una voz (la voz de ese sistema patriarcal) dentro de nosotras que nos hace sentir que **de alguna manera nosotras hemos provocado la violencia**, o que no hemos hecho lo suficiente para detenerla. Esa es la raíz de la culpa y la vergüenza. Por eso es muy importante que sepamos que **esa voz no es nuestra verdadera voz**, sino la voz de quienes nos han violentado.

## **Las huellas de la violencia en el corazón de la mujer : las emociones**

Alguna vez habrás escuchado el relato de mujeres que vivieron violencia de género años atrás y que, a pesar del tiempo transcurrido, siguen emocionándose al narrar la experiencia. Es decir, salen nuevamente a la superficie emociones como la rabia o el miedo -que la mujer sintió en el momento de la violencia. La confusión, la vergüenza, la desconfianza, la culpa se hacen presentes una vez más. De esto hablaremos más profundo en el apartado dos.

Esto es porque las huellas que deja la violencia en el corazón son muy profundas y duraderas. Incluso, sin que la mujer lo espere, pueden retornar inesperadamente frente a un sonido, un olor, una palabra, un lugar, o bien, en el aniversario de un suceso doloroso, como un aborto ocurrido a consecuencia de un episodio de violencia.



## ACTIVIDAD 16

**Objetivo:** Identificar las huellas que deja la violencia en el corazón de las mujeres.

**Tiempo:** 30 minutos

**Material:** Hojas de tres colores diferentes cortadas en cuatro rectángulos, plumones.

**Desarrollo:**

¿Qué huellas ha dejado la violencia en mi corazón?

Nuevamente trabajaremos juntas para identificar las heridas de la violencia en el corazón.

1. Cada compañera tomará un montoncito de papeles pequeños de tres colores diferentes.
2. Por separado, cada persona buscará un lugar en el salón, patio o campo donde se esté llevando a cabo la actividad, y en el que pueda estar a solas consigo misma.
3. Dispondrán de 15 minutos para que cada una evoque las huellas que la violencia dejó en su corazón y después las escribirá en los papeles, de acuerdo con las tres preguntas que se muestran abajo por color.
4. Es recomendable poner música suave y a un volumen moderado mientras todas trabajan.

¿Qué emociones o sentimientos tuve durante el periodo que viví violencia?

¿Qué emociones o sentimientos tuve durante el proceso que viví para salir de la violencia?

¿Qué emociones o sentimientos tengo ahora al recordar la experiencia?

5. Una vez que todas hayan escrito sus emociones y sentimientos en los papeles correspondientes se reunirán nuevamente y formarán tres equipos.
6. Cada equipo trabajará con un color. Para ello, se juntarán todos los papeles por color.
7. Cada grupo formará un corazón en el piso usando los papeles de que dispone, de tal manera que quedarán tres corazones consecutivos, conformados por las respuestas: el primero, durante la experiencia de violencia; segundo, al intentar salir de la violencia; y tercero, ahora
8. Al terminar, todas caminarán entre los corazones y leerán en silencio las frases de los papeles.

9. Finalmente, todas se colocan en un gran círculo alrededor de los corazones y se hace un diálogo entre todas para compartir:

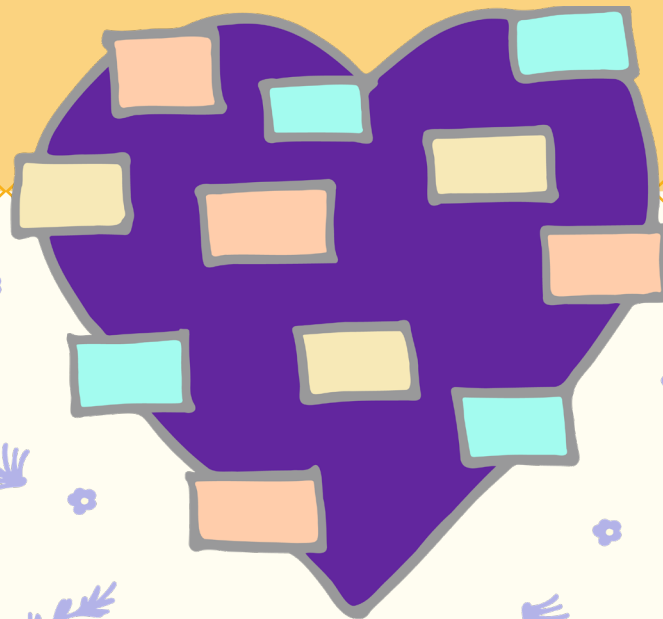
- ▶ ¿Qué me hacen sentir todas estas frases?
- ▶ ¿Qué pienso tras hacer este ejercicio?
- ▶ ¿hay huellas que continúan?
- ▶ ¿hay cambios?

10. Es importante que tomemos en cuenta que cada una de nosotras puede estar en un momento diferente en cuanto a la violencia.

- ▶ Quizá algunas continúan en un contexto violento sin haber decidido aún qué hacer.
- ▶ Otras tal vez están justo ahora intentando salir de ese contexto violento inicial y están enfrentando otras violencias distintas, comunitaria o institucional, por ejemplo.
- ▶ Y para otras más, esta violencia pudo haber ocurrido años atrás y se encuentran en otro momento de vida.

Por eso es importante siempre intentar comprender nuestras diferencias, escucharnos sin juzgar y apoyarnos sea cual sea el momento en que esté cada una.

11. Es recomendable hacer una pausa tras este ejercicio



Por si fuese de utilidad, te ofrecemos el siguiente cuadro con algunas de las huellas más frecuentes en el corazón de las mujeres viven o han vivido violencia.

## Emociones y sentimientos que produce la violencia en la mujer

- Miedo
- Tristeza
- Angustia
- Rabia
- Desesperación
- Sensación de inseguridad o incertidumbre
- Sensación de peligro constante
- Preocuparse por todo
- Dificultad para tomar decisiones
- Sentimiento de culpa
- Vergüenza
- Sentir que vale menos que otras mujeres
- Juzgarse a sí misma negativamente
- Sentirse fea o vieja
- Sentir que algo está mal en ella misma
- Sentirse irritable y poco tolerante
- Sentirse resentida
- No confiar en nadie
- Reprocharse a sí misma por lo que ha hecho y por lo que no ha hecho
- Sentir que no hay futuro
- Estado de ánimo deprimido
- Llorar cuando nadie la ve
- Sentirse sola
- Sentirse fracasada
- No poder conectar con emociones positivas, como la alegría
- Apatía por lo que ocurre a su alrededor
- Falta de motivación para realizar sus actividades cotidianas
- Sentir miedo o culpa cuando ha llegado a hablar de la violencia
- Pensamientos de muerte
- Fantasías de venganza
- Sentirse responsable de la violencia



# Resumen 8

## Emociones y sentimientos

Las emociones son reacciones automáticas que ocurren en nuestro cerebro, y después se expresan en nuestro cuerpo y corazón. Las emociones son parte de nuestra propia naturaleza y nos ayudan a protegernos y sobrevivir.

Las seis emociones básicas son el miedo, el desagrado, el enojo, la tristeza, la calma y la alegría. Además, las emociones tienen varias características:

- Son incontrolables, o sea, no las sentimos por voluntad propia, lo que sí podemos controlar es lo que hacemos con ellas.
- No son buenas ni malas, son emociones, simplemente.
- Duran poco tiempo.
- Generan reacciones en nuestro cuerpo (sensaciones).

El miedo, el desagrado y el enojo son emociones que sentimos ante el peligro y la violencia, por eso son nuestras aliadas para decirnos que estamos en riesgo y es necesario actuar para protegernos.

Los sentimientos son construcciones más elaboradas que hacemos las personas con base en nuestras emociones. Podemos decir que, en cierta forma, los tejemos ayudadas de nuestros pensamientos y razonamientos.

Podemos diferenciar los sentimientos de las emociones porque los sentimientos:

- Duran más tiempo.
- Estamos más conscientes de ellos y, a veces, podemos llegar a controlarlos.
- Son menos intensos que las emociones, pero los sentimos más profundamente dentro de nosotras.
- Nos llevan a tomar decisiones.
- Cambian de acuerdo con las ideas, las creencias y las normas de cada cultura y sistema social

La culpa y la vergüenza son dos sentimientos frecuentes en mujeres que han vivido violencia de género, debido a que en la familia, la comunidad o las instituciones se les responsabiliza: “ella se lo buscó”.

Las huellas de la violencia en nuestro corazón, es decir, las emociones y sentimientos que ha provocado esa violencia, pueden durar años porque las revivimos al recordar la experiencia, sin embargo, reflexionar sobre ellos y sus causas puede ayudarnos a transformarlos, conectar con nosotras mismas y recuperar nuestra propia voz.

## 2.4 LA CONTENCIÓN EMOCIONAL: UNA ESCUCHA ESPECIAL

Como decíamos en el apartado anterior, la experiencia de la violencia siempre nos quiebra y nos distancia de nosotras mismas y de nuestra verdadera voz interna. Cuando una mujer ha sufrido violencias en sus diversas formas, necesita de una mano compañera y sobre todo de una buena oreja compañera, que sepa escuchar, de una manera respetuosa, con sensibilidad y empatía.

Cuando hemos sufrido violencia y logramos al fin atrevernos a romper el mandato de silencio, el contar con esa escucha especial nos alivia, nos hace saber que no estamos solas y nos ayuda a re contactar con nosotras mismas, porque hablando con una compañera sobre lo que vivimos y sentimos, nos escuchamos también a nosotras mismas.

A esa escucha especial que necesitamos, a veces se le llama “contención”, o “contención emocional” por la imagen de algo que se desborda, o algo que “estalla” después de estar tanto tiempo encerrado en el silencio, como una olla exprés, y frente a eso que ocurre, la necesidad de “contener”, como de volver a juntar los pedazos de nosotras mismas que se quebraron.

### La contención desde las herramientas de Tzome Ixuk

Como se ha expuesto desde el inicio de este capítulo, en Tzome se utiliza la medicina herbolaria tradicional como herramienta de sanación del cuerpo, el corazón, la mente y el alma. Para empezar a sanar los dolores ocasionados por las violencias en las mujeres que llegan a Tzome, las compañeras que se han formado hacen uso de las plantas medicinales.

Traemos aquí la voz de Marthi, para explicarnos cómo se hace la soplada, el masaje y la limpia. Marthi es por lo general quien recibe a las mujeres en Tzome y quien inicia con su acompañamiento y “contención emocional” desde estas prácticas de la medicina herbolaria:

#### La soplada

*“La soplada es para sanar un dolor que ellas traen, porque la acumulación de todo lo que trae una persona se acumula en el ombligo, ahí se acumula el estrés, la vergüenza, la preocupación, cuando alguien te mira con mala intención. Primeramente, se tiene que tener listo el trago (aguardiente) y la sal. Eso sirve para eliminar todas las malas energías que están acumuladas en el cuerpo. Sirve para quitar el susto, el Xihuel, cuando te asustas mucho con algo.*

*Yo ya tengo listas mis hierbitas. Siempre tengo a la mano albahaca, ruda, romero, para la limpia. También tengo que tener a la mano la hoja de buscapina. Todas esas hierbas ya las tenemos sembradas. Yo debo de tenerlo a la mano cuando voy a recibir a una mujer. También grano de sal, pimienta de la tierra y la sal rosa. Se revuelven. También el pox o trago de chapusa. Eso es lo que yo uso para las sopladas.”*

## **El masaje**

*“Le pido permiso para tocarla, la acuesto en la cama y le doy masajes en medio de la frente, derecho y revés. Le pido que cierre sus ojitos. Que se quite sus aretes y le doy masaje en sus orejitas. Terminando voy a la parte abdominal, donde está el ombligo, ahí se sienten las malas energías. Para que elimine todo lo malo que trae en el cuerpo. Luego le hago la limpia.”*

## **La limpia**

*“Se hace con huevo. Es para quitar los “malos aires”, dan mucho decaimiento, ganas de dormir o de vomitar. Cuando recibes la limpia eso se elimina. Esa limpia te ayuda a barrer los dolores. Cuando hay un aire malo limpias con el huevo y ahí sale. Se abre el huevo en un vaso de agua y ya podemos ver lo que le pasa a la compañera.*

*Después de que reciben su soplada, su limpia y su masaje las mujeres me dicen que ya se sienten bien y yo me siento bien porque veo su alegría de que les ayudó.*

Después de este primer recibimiento sanador, a través de la medicina tradicional, podemos pasar a un espacio de escucha, para **liberar y sanar también a través de la palabra**. La medicina herbolaria y los valiosísimos saberes tradicionales, son una herramienta potente, que si la combinamos con la medicina de la palabra, se vuelve aún más potente.

La palabra también puede ser una manera de liberar el corazón y de romper con la violencia, precisamente porque la violencia lleva un mandato social de silencio. Cuando logramos romper con ese mandato y recuperamos nuestra palabra, para hablar de lo que vivimos, de lo que siente nuestro cuerpo y nuestro corazón, recuperamos también nuestra voz y nuestra fuerza. Por eso, **desde el enfoque psicosocial creemos que la palabra consciente también es necesaria para liberarnos de las violencias**, sobre todo si esa palabra es escuchada por otra compañera y **esa escucha es parte de un vínculo solidario**.

## **Una guía para realizar esa escucha especial desde el enfoque psicosocial**

En las conversaciones que tenemos todos los días, por lo general las personas tenemos una comunicación bastante automática, en la que hablamos y escuchamos de una manera más superficial. La escucha que va dirigida a poder dar calma al corazón de una compañera es una escucha muy distinta, que requiere de poner mucha atención y conciencia a cómo la realizamos.

Esta escucha especial necesita ser preparada, por eso tiene un **antes**, un **durante** y un **después**.

### **Antes: organizarnos, preparar y prepararnos**

#### **Organizarnos para los acompañamientos:**

- Es importante que todas las compañeras que hacen escucha o acompañamiento a otras

mujeres tengan mucha claridad de cuál es la ruta de acompañamiento, de manera que sepan, después de esa escucha: ¿qué sigue?, ¿quién y cómo podrá seguir el acompañamiento a esa compañera?, ¿qué podemos ofrecerle y qué no?, ¿que sí podemos hacer en el acompañamiento y qué está fuera de nuestro alcance?

### **Preparar el lugar:**

- Preparar un lugar con privacidad total: que no haya nadie ahí, ni nadie alrededor que pueda escuchar.
- Que el lugar esté limpio, ventilado y lo más ordenado posible.
- Si puede tener una silla o sillón cómodo donde la compañera pueda sentarse.
- Preparar un té medicinal tranquilizante para ofrecerle: puede ser de hojas de naranjo, de lavanda, de manzanilla, de tila, de menta o hierbabuena.

## **ACTIVIDAD 17**

### **Una escucha que alivia**

**Objetivo:** Identificar las huellas que deja la violencia en el corazón de las mujeres.

**Tiempo:** 30-40 minutos dependiendo del número de compañeras

**Material:** Hojas de papel (pueden ser recicladas), plumones, un papelógrafo y cinta maskin

#### **Desarrollo:**

- ▶ Vamos a cerrar los ojos y respirar profundo varias veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- ▶ Vamos a recordar alguna ocasión en que nos sentimos realmente escuchadas, una vez en que teníamos algo cargando en el corazón y alguien nos escuchó. Tal vez fue hace poco, tal vez fue hace tiempo. Voy a recordar cómo fue esa escucha, qué hizo la persona que me escuchó y cómo me sentí yo.
- ▶ Abrimos los ojos y cada una va a escribir en una hoja una lista de lo que ocurrió en esa escucha que me hizo sentir bien.
- ▶ Después, cada una comparte lo que escribió y hacen una lista de los puntos importantes para nosotras en una escucha que nos alivia.

- Tener a la mano kleenex o papel de baño.

### **Prepararnos nosotras:**

- Pon tu teléfono en silencio o vibración.
- Ten a la mano un vaso de agua o té relajante para ti también.
- Respira muy profundo, inhalando por la nariz, exhalando por la boca. Cierra un momento los ojos y contacta con la mujer sabia dentro de ti mientras sigues respirando. Pídele que guíe tus palabras y acciones en este acompañamiento.

### **Durante: la escucha especial**

A continuación, compartiremos una técnica para hacer esa escucha especial, desarrollada por la organización de Guatemala ECAP (Equipo Comunitario de Acción Psicosocial). Plantea la escucha en 9 pasos. Estos pasos no tienen que seguirse exactamente en ese orden, pero sí están pensados para guiar la conversación de una cierta manera, en que favorezca el alivio de la compañera y que después de ser escuchada pueda sentirse con mayor claridad y fortaleza.

### **Los objetivos de esta escucha son:**

- Que la compañera se desahogue y alivie.
- Que comience a liberarse de las tensiones acumuladas que le siguen afectando.
- Que al hablar se escuche también ella a sí misma y pueda tomar consciencia sobre lo que vivió y cómo se siente.
- Que sus vivencias dejen de afectarle de manera excesiva y se conviertan poco a poco en un recuerdo con el que pueda seguir viviendo.
- Que identifique ella misma sus recursos internos, fortaleza y posibilidades de afrontamiento.
- Que todo lo que se mantuvo en el espacio privado de la persona se socialice. Romper con el silencio y el aislamiento impuesto por el ciclo de la violencia.
- Que pueda reflexionar y decidir sobre los siguientes pasos a dar.
- Que cuente con información clara y sencilla.

### **1. Generar confianza**

Si es la primera vez que entramos en contacto con la compañera, es importante presentarnos, por ejemplo: “Mi nombre es Ana, soy promotora de Tzome Ixuk y ahora estoy aquí para que



podamos tener un espacio para ti y platicar sobre cómo estás y cómo te sientes. Este es un espacio confidencial, es decir, que todo lo que tú me cuentes yo no se lo voy a contar a nadie.”

A veces, para ir entrando en el tema con suavidad, puede ser bueno empezar platicando de otra cosa. Vamos a ir sintiendo cuando ella esté lista para entrar en el tema.

## **2. Relato de los hechos**

### ***Escuchamos con el cuerpo, con atención plena.***

Sostener los silencios. Esto a veces nos cuesta mucho trabajo. Cuando en un relato de una experiencia dolorosa la persona guarda silencio, sentimos que tenemos que llenar ese silencio con palabras de ánimo o de consuelo, pero no necesariamente. A veces la persona necesita ese silencio para respirar o para asimilar lo que ella misma está diciendo, y lo importante es que ella sepa que estamos ahí, presentes, escuchándola en su vivencia y en su dolor. Si sentimos la necesidad de decir algo, podemos decir alguna frase que valide su experiencia, como: “sí es muy duro lo que has vivido...” o “imagino qué difícil debe ser esto para ti...” Si lo que ha vivido ella no es algo que hemos vivido nosotras (por ejemplo, tener que dejar su país), es mejor evitar frases como “yo te entiendo”, incluso cuando hayamos vivido algo parecido, cada experiencia es única. Es mejor decir “puedo ver qué doloroso ha sido esto para ti...”

Si la compañera necesita llorar, dejamos que pueda soltar el llanto. Llorar es una manera de liberar el corazón. En ese caso, podemos acercarle los kleenex o papel de baño. También podemos validar su llanto diciendo algo como “qué bueno que dejes salir el llanto, para eso estamos aquí”.

Algo muy importante mientras la compañera nos va contando su historia es poner mucha atención para identificar a lo largo del relato los recursos de afrontamiento de la compañera (qué hizo para protegerse, en qué momentos demostró fortaleza, valentía, en qué momentos puso un límite, etc). Esto es muy importante porque estos puntos son con los que le haremos la devolución a la compañera para mostrarle y trabajar con ella sus propios recursos de afrontamiento.

## **3. Impactos psicosociales**

Son las afectaciones de esas violencias en todas las dimensiones de la vida de la compañera: en su cuerpo y su salud, en sus pensamientos, en sus emociones y sentimientos, en sus relaciones con otras personas, en su trabajo, en su proyecto de vida.

A veces ella sola nos empieza a contar también cómo le ha afectado todo eso, pero si ella no lo dice, podemos hacer la pregunta: “...¿y cómo sientes que te ha afectado todo lo sucedido?”

Es muy probable que la compañera experimente **culpa y vergüenza**, como veíamos en la sección anterior de las emociones y sentimientos.

#### 4. Desprivatización

##### **Quitar la idea de que es algo privado.**

La experiencia de la violencia nos aísla. Nos hace sentir que es un problema privado, o sea que es un problema sólo nuestro, que sólo me pasa a mí por ser yo. También podemos sentir que “nos estamos volviendo locas”.

Por eso es importante en este punto, después de que la compañera nos compartió su vivencia y cómo le ha impactado, decirle que no sólo le ha pasado a ella. Que en realidad lo que está sintiendo es normal y lo que no es normal es que haya tanta violencia hacia las mujeres. En este punto buscamos que la compañera sepa que no es un problema personal suyo, sino un problema social, de todas y todos.

Podemos decir algo como: ***“cuando sufrimos violencia es muy frecuente sentir que es nuestra culpa y que solamente nosotras vivimos algo así y la verdad es que la violencia hacia las mujeres lamentablemente es muy frecuente, todas las mujeres con quienes yo he hablado en este espacio han sido violentadas de alguna manera en algún momento de su vida, eso nos habla de un problema social...”***

Lo importante es dar el mensaje de ***“no estás sola”, “no sólo te pasa a ti, muchas mujeres desgraciadamente lo han vivido, pero es posible sanarlo”.***

#### 5. Formas de afrontamiento

En este punto vamos a hablar de las fortalezas de la compañera, de todo lo que hizo para sobrevivir, para resistir, para protegerse a ella y a sus hijos. A veces pueden ser acciones pequeñas como quedarse en el cuarto hasta que el hombre se calmara, o no seguir una discusión. También hay acciones muy grandes como salir de la propia casa y pedir ayuda.

En este punto de nuestra conversación vamos a buscar que la propia compañera sea quien nombre sus fortalezas, para eso podemos hacerle preguntas como: ***“...¿qué hiciste para afrontar esta situación?... ¿qué te ha dado fortaleza?, ¿cómo has hecho para resistir?”***

Si ella no logra mencionar sus fortalezas, ahí es donde nosotras podemos decirle todo lo que nosotras hemos identificado, por ejemplo: ***“... yo me he dado cuenta que tienes una gran fortaleza, que has demostrado en esta situación al hacer...”***

#### 6. Expectativas a futuro a valorar

Aquí vamos a intentar proyectarnos en lo que viene para ella, para marcar un antes y un después de que ella haya logrado pedir ayuda. Podemos preguntar: ***“¿qué te gustaría hacer ahora?...”***

***“...¿qué te gustaría hacer cuando todo esto pase?...”***

Si la compañera tiene aún mucha angustia o ansiedad, que le impiden pensar en nada más que lo inmediato, mejor nos saltamos este paso.

## 7. Respiración y herramientas de autocuidado

Hacer un ejercicio de respiración y relajación guiada, la base siempre es: cerrar los ojos, ponerse cómoda, de preferencia recargar espalda y cabeza. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca, entre más lento mejor. Repetir al menos 10 respiraciones.

## 8. Información

Explicar la ruta de atención, los siguientes pasos a seguir. Dar información puntual y general, de manera sencilla. Cuidar no convertir el espacio en un espacio de “asesoría técnica”, por cuidar el espacio de escucha. Si vemos que la compañera tiene muchas dudas, lo mejor es canalizarla con otra compañera que pueda resolver sus dudas.

## 9. Cierre

Es el momento de cerrar el espacio. Podemos preguntar: “¿cómo te sientes ahora?”, “¿tienes alguna pregunta?”. Es importante agradecerle la confianza que nos ha tenido.

A lo largo de la conversación es importante tener en cuenta algunos puntos especiales a cuidar hacer y no hacer:

### LO QUE SÍ

- Llamarla por su nombre
- “Escuchar con el cuerpo”, mantener contacto visual, mostrar interés con la postura corporal, el tono de voz y los gestos.
- Permitir silencios
- Validar las emociones y acciones.
- Reconocer la valentía de la mujer por romper el silencio.
- Mostrar confianza en su capacidad para superar sus experiencias dolorosas.
- Agradecer la confianza.

### LO QUE NO

- Interrumpir la palabra.
- Si quien escucha es hombre: prohibido cualquier contacto físico.
- Preguntar detalles de hechos de violencia sexual.
- Dar nuestra opinión.
- Mirar el teléfono o cualquier otra cosa mientras ella habla.
- Insinuar a través de cualquier pregunta o comentario que ha sido su culpa, o que no ha hecho lo suficiente para evitarlo.
- Juzgar o “evaluar” los sentimientos o acciones.

## Después

■ Respira profundo varias veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Sacude tus manos, toma agua o té tranquilizante. Cierra los ojos un momento y agradece a la mujer sabia dentro de ti que te ha permitido escuchar y dar calma a la compañera.

■ Escribe la información necesaria para su seguimiento en el formato previamente acordado con las compañeras, según la ruta de atención y acompañamiento.

■ Activar la ruta de seguridad, en caso de ser necesario.

■ Hacer la canalización interna a la compañera correspondiente junto con la información necesaria.

■ Si hubo violencia sexual, canalizar a la mujer al centro de salud u hospital para su atención adecuada. Activar ruta de atención inmediata conforme con la NOM 046:

○ Pastilla del siguiente día (72 horas)

○ Retrovirales y medicamentos para evitar Infecciones de Transmisión Sexual (72 horas)

○ Prueba de embarazo. En caso de ser positiva, informar sobre la posibilidad de interrumpir como derecho establecido en la ley.

○ Análisis de Infecciones de Transmisión Sexual

○ Revisión ginecológica y tratamiento médico adecuado

■ Dar el seguimiento necesario.

Para ese momento, también ten en cuenta acciones a cuidar hacer y no hacer:

### LO QUE SÍ

- Documentar el caso oportunamente (sin detalles) preservando la confidencialidad.
- Dar información en cada paso del proceso, explicar, permitir decidir, ser sujeta, recuperar el control.
- Reconocer en nosotras/os mismas/os ¿cómo me siento?, ¿qué emociones, recuerdos, reacciones, reflexiones me ha removido esta situación? Buscar apoyo externo.

### LO QUE NO

- Compartir la situación con compañeras/os ajenos a la ruta de acompañamiento.
- Seguimiento confuso que genera vacíos o bien resulta en “pelotear” a la persona.
- Decidir por ella.
- Asumir actitudes paternalistas como: “yo lo resuelvo”...

## ACTIVIDAD 18

### Practicando la técnica de escucha psicosocial

**Objetivo:** Practicar esta técnica de escucha

**Tiempo:** 1 hora

**Material:** Fichas de observación impresas, una por cada participante, plumas

**Desarrollo:**

- ▶ Nos dividimos en grupos de tres.
- ▶ En esos pequeños grupos de tres, cada una tendrá un rol:
  - Una contará alguna experiencia difícil que haya vivido
  - Una escuchará, siguiendo lo aprendido en esta sección
  - Una será observadora de cómo se realiza la escucha. Irá llenando la ficha de observación.
- ▶ Si hay más o menos compañeras, en algunos grupos puede haber dos observadoras.
- ▶ Es importante que la compañera que va a compartir se sienta cómoda, y que no se sienta forzada a compartir algo tan doloroso o íntimo. Ella puede elegir alguna experiencia no tan dura, por ejemplo: un disgusto con un vecino, o algún desacuerdo comunitario.
- ▶ También es importante que todas las presentes hagan el compromiso de confidencialidad, es decir, de no contar a nadie lo que se comparta en ese espacio.
- ▶ Se dará media hora para que la compañera comparta, la otra compañera escuche y la otra compañera observe cómo se realiza la escucha.
- ▶ Cuando falten 5 minutos para que se cumpla la media hora, la facilitadora avisará que quedan 5 minutos, para empezar a cerrar.
- ▶ Al finalizar la media hora cada compañera comparte al interior de sus pequeños grupos ¿cómo se sintió?
- ▶ Luego, la compañera que observó le dice a las compañeras sus observaciones y les muestra cómo llenó su ficha de observación.
- ▶ Luego van todas a una gran plenaria y comparten ¿cómo nos sentimos con este ejercicio?, ¿qué fue fácil y qué fue difícil?, ¿nos dimos cuenta de algo?

A continuación, formato de ficha de observación de la escucha \*

**\* FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA ESCUCHA**

	Nada	Poco	Regular	Bastante	Totalmente
La llamó por su nombre					
Generó la confianza					
Mantuvo contacto visual					
Mostró interés con la postura corporal, el tono de voz y los gestos					
Mantuvo total atención todo el tiempo					
Respetó los silencios					
Validó las emociones y las acciones de la compañera					
Ayudó a identificar formas de afrontamiento y fortalezas de la compañera					
Respetó el ritmo de la narración de la compañera					
Reconoció la valentía de la mujer					
Preguntó cómo se sentía al cerrar					
Agradeció la confianza					



# Resumen 9

## La contención emocional

La contención emocional es una escucha especial que realizamos para que la mujer que ha vivido violencia se siente apoyada y al escucharse a sí misma y logre, poco a poco, juntar esos “pedacitos de sí misma” que la vivencia de la violencia en silencio y soledad hicieron que finalmente “estallara”.

El enfoque psicosocial busca acompañar a la mujer en su decisión de romper el silencio y dar lugar a su palabra. Es decir, la palabra consciente también es necesaria para liberarnos de las violencias, sobre todo si esa palabra es escuchada por otra compañera y esa escucha es parte de un vínculo solidario.

Para desarrollar esa escucha especial como acompañantes de mujeres sobrevivientes de violencia es importante cuidar el antes, durante y después de nuestros acompañamientos.

**ANTES.** Organizarnos, preparar y prepararnos: tener claridad de nuestra ruta: qué ofreceremos, qué podemos hacer y qué no; preparar el lugar donde recibiremos a la mujer y prepararnos a nosotras mismas.

**DURANTE.** Escucha en 9 pasos:

1. Generar confianza e ir tocando el tema con suavidad y paciencia.
2. Relato de los hechos, escuchando el relato del dolor y los silencios, acompañando sus emociones y observando sus recursos de afrontamiento.
3. Identificar los impactos psicosociales que ha dejado la violencia en su vida.
4. Quitar la idea de que lo ocurrido es algo privado, y que no es un problema suyo, sino que es un problema social que viven muchas mujeres.
5. Ayudarle a cobrar conciencia de sus formas de afrontamiento, es decir, sus fortalezas para resistir y sobrevivir.
6. Expectativas a futuro, preguntar y ayudar a mirar un futuro distinto.
7. Respiración y herramientas de autocuidado. Hacer respiraciones con ella y orientarle en su autocuidado.
8. Información. Brindarle información de forma sencilla y ayudarle a mirar los pasos siguientes del acompañamiento.
9. Cierre. Dar espacio para que sienta cómo se va y si tiene preguntar. Agradecer su confianza.

**DESPUÉS.** Como acompañantes, darnos también nuestro tiempo para: respirar profundamente, escribir informaciones importantes, activar la ruta de seguridad para la mujer que acabamos de acompañar, hacer canalizaciones con otras compañeras u organizaciones, tomar las medidas si se trata de violencia sexual, pensar en los siguientes pasos (seguimiento).

## 2.5 ¿QUÉ HAGO FRENTE A UNA CRISIS EMOCIONAL?

Muchas veces tenemos miedo de escuchar un testimonio de violencia por temor a que la persona “entre en crisis” y no saber cómo manejar la situación. Pero ¿qué es una crisis emocional?, ¿cómo se siente?

### ACTIVIDAD 19

#### ¿cómo sentimos las crisis?

**Objetivo:** Papelógrafo, plumones

**Tiempo:** 20 – 30 minutos dependiendo del número

**Material:** Fichas de observación impresas, una por cada participante, plumas

**Desarrollo:**

- ▶ Nos colocamos en círculo todas las mujeres.
- ▶ Vamos a cerrar los ojos y ponernos cómodas.
- ▶ Hacemos unas respiraciones de relajación.
- ▶ Ahora vamos a traer a nuestra mente y nuestro cuerpo un recuerdo: ¿alguna vez me he sentido muy “desbordada”, tanto que perdí el control de mí misma?, puede ser hace mucho tiempo o hace poco, vamos a dejar que ese recuerdo venga solito, y cuando venga vamos a volver a ese momento: ¿cómo me sentí?, ¿qué sensaciones, emociones y sentimientos tuve?, ¿qué me ayudó a recuperar el equilibrio?
- ▶ Abrimos los ojos y cada una comparte
- ▶ En el papelógrafo escribiremos dos listas: una de los puntos en común sobre cómo nos sentimos y otra sobre lo que hicimos para recuperar el equilibrio.

En la vida vamos viviendo momentos difíciles y normalmente las personas contamos con recursos internos que nos permiten mantener un cierto equilibrio, es decir, no perder el control frente a los problemas que vivimos. Podemos experimentar emociones o sentimientos fuertes, pero luego nuestros recursos internos entran en acción para que no perdamos el control de nosotras mismas. Pero puede suceder que, frente a una situación particularmente dura, dolorosa o difícil, o frente a muchas situaciones que se acumulan, nuestros recursos internos se vean superados, y entonces entremos en un estado de crisis.



Es como una cubeta. Si imaginamos que los problemas de la vida son el agua que va llenando la cubeta, y normalmente esa cubeta tiene algunos pequeños tubos que permiten que el agua vaya drenando. Pero si de repente a la cubeta le cae encima una gran tormenta y los tubos no son suficientes, la cubeta se desborda...

### **Algunas definiciones de crisis emocional son:**

- Un conjunto de reacciones físicas, pensamientos y emociones que se presentan ante una situación que nos pone en peligro o que amenaza nuestra integridad...**Cruz Roja Mexicana.**
- Un estado temporal de agitación, trastorno o desorganización, en el que nos vemos desbordados a la hora de afrontar una situación o problema...**Secretaría de salud de México y Sistema de DIF Nacional.**

Es decir, que un estado de crisis se caracteriza porque una situación en particular (o la suma de muchas situaciones muy difíciles) **sobrepasó los recursos internos para volver al equilibrio y entonces “nos desbordamos”, perdemos el control de nosotras mismas.** La mayoría de los estados de crisis pueden ser más leves y pasajeros y sólo algunos pocos se vuelven intensos, tan intensos que la persona no logra por sí misma recuperar el control de sí misma.

### **¿Cómo sabemos que una persona está “desbordada” o en crisis?**

- La persona llora mucho tiempo y no puede parar. Va pasando el tiempo y en lugar de empezar a tranquilizarse el llanto se vuelve más y más fuerte.
- La persona “se ausenta”: la miramos a los ojos y su mirada no nos contacta, está como mirando al vacío y cuando le hablamos no responde.
- La persona habla de manera desorganizada, mezcla temas, no se entiende lo que dice. Cuando le hacemos preguntas como qué día es hoy o dónde estamos, no lo sabe o su respuesta es confusa.
- La persona pierde la fuerza física, como si fuera a desmayarse.
- La persona está fuera de sí, dominada por la furia, grita o golpea objetos o a la pared.

### **¿Qué buscamos cuando intervenimos con una persona que está en crisis?**

- Que pueda recuperar su capacidad de controlar por sí misma sus reacciones y emociones, de manera que no esté en riesgo de dañarse a sí misma o dañar a otras personas.
- Que retome su conciencia y equilibrio básico para tomar decisiones y acciones inmediatas para su protección y de sus hijos/as.

## ¿Qué hacer frente a una crisis?

La principal herramienta es la respiración, profunda, lenta y consciente. Muchas veces no sabemos que tenemos dentro de nosotras mismas una poderosa herramienta de calma: la respiración. Como es automática, casi siempre dejamos de ponerle atención. Pero la respiración consciente es una herramienta muy potente para calmar la mente y el cuerpo.

Cuando entramos en un estado de crisis, o incluso cuando experimentamos emociones intensas como el miedo o el enojo, la respiración se vuelve mucho más corta y rápida. Esto provoca una falta de oxigenación general y manda al cerebro la señal de alerta y el cuerpo se prepara para atacar o huir. Esto aumenta la tensión corporal y dificulta la relajación y la concentración. Con la respiración lenta le enviamos al cuerpo el mensaje de que estamos a salvo. Esto permite recuperar la oxigenación adecuada en el cerebro y el cuerpo detiene su modo de alerta y puede volver a relajarse.

- Guarda la calma, recuerda que la mayoría de las veces la persona tiene los recursos internos para volver a estabilizarse.
- No más de una persona interviniendo.
- Llama a la persona por su nombre, con un tono de voz firme, pero tranquilizador (no gritar). Si lo consideras adecuado, puedes poner tu mano en su hombro. Ponte a su altura, háblale y hazle saber que está en un lugar seguro y que estás con ella. Por ejemplo: “María, yo soy Ana, estoy aquí contigo, estás en un lugar seguro”.
- Pídele concentrarse en su respiración: inhalar por la nariz, exhalar por la boca. Es importante que las respiraciones sean lo más lentas y profundas posibles, para eso ayuda contar hasta 5 en la inhalación y hasta 5 en la exhalación. Hay que hacerlo al menos diez veces.
- Si es necesario hazlo junto con ella. “María, ahora vamos a respirar juntas. Inhalamos por la nariz, una, dos, tres, cuatro, cinco, ahora sacamos el aire por la boca: una, dos, tres, cuatro, cinco...”
- Si la persona pierde la fuerza, ofrécele un lugar para que pueda recostar la cabeza: sillón, colchoneta. Y ya recostada continúa con las respiraciones.
- Después de las respiraciones, si vemos que se tranquiliza podemos hacer alguna pregunta para saber si su conciencia ha vuelto al presente: ¿sabes qué día es hoy?, ¿sabes dónde estamos?, ¿sabes qué haces aquí?
- Si sientes que vuelve a llegar la angustia, retoma las respiraciones, una nueva serie de diez respiraciones guiadas. Hasta que vaya tranquilizándose.
- Si pasaste tres series de diez respiraciones y ella continúa igual, llama a alguna persona profesional (médica, enfermera).

## Resumen 10

### ¿Qué hacer frente una crisis emocional?

En la vida vamos viviendo momentos difíciles y normalmente las personas contamos con recursos internos que nos permiten mantener un cierto equilibrio, es decir, no perder el control frente a los problemas que vivimos.

Un estado de crisis ocurre cuando una situación en particular (o la suma de muchas situaciones muy difíciles) sobrepasa nuestros recursos internos para volver al equilibrio y entonces “nos desbordamos” y sentimos que perdemos el control de nosotras mismas.

Hay varias señales que nos indican que una mujer puede estar en CRISIS:

- No puede parar de llorar, aunque lo intente. En vez de tranquilizarse, su llanto se hace más intenso.
- Su mirada se dirige al vacío, no nos mira ni responde a nuestras palabras.
- Su forma de hablar es confusa, mezcla temas. Parece no saber bien lo que quiere decir, en qué día o dónde está.
- Pierde fuerza física, como si fuera a desmayarse en cualquier momento.
- Está fuera de sí, grita, enfurece, avienta objetos o intenta hacerse daño.

Cuando una mujer está en crisis, nuestro papel es ayudarla a recuperar el control de sí misma, es decir, su equilibrio corporal y emocional. Primeramente, para evitar algún daño (hacia ella o alguien más), pero también para despejar su mente y que pueda tomar decisiones que le ayuden a cuidar de sí y de sus hijos/as.

La RESPIRACIÓN lenta ayuda a la persona a recobrar la calma. Para ello, te recomendamos:

1. Guarda la calma para transmitirle tranquilidad.
2. Háblale por su nombre.
3. Recuérdale que ahora está en un lugar seguro.
4. Pídele que se concentre en su respiración e intente respirar lentamente: inhalar por la nariz, exhalar por la boca. Cuenta en voz alta del 1 al 5 al inhalar, y otros 5 al exhalar.
5. Respira con ella.
6. Ofrécele un asiento o dónde recostarse (si es posible).
7. Sigue respirando con ella hasta que la angustia pase.
8. Hazle alguna pregunta para que ubique dónde está y cómo se siente.
9. Si después de 10 series de respiración no se tranquiliza, acude al médico con ella.

Confía en los propios recursos de la mujer para volver a su equilibrio y control de sí misma.

## 2.6 PRIMEROS AUXILIOS A UNA MUJER QUE ACABA DE SUFRIR VIOLENCIA

Cuando somos promotoras, las personas de las comunidades y de los espacios que habitamos nos van ubicando como una referente a la cual acudir cuando necesitan algún apoyo o alguna información. Por eso es importante estar preparadas por si en algún momento llega a nosotras a pedir ayuda una mujer que acaba de sufrir violencia.

### Lo primero es la seguridad

Es importante saber si hay algún riesgo de que la persona que violentó a la compañera podría llegar hasta donde ella está ahora (con nosotras). Entonces la primera conversación que tengamos con la compañera tendrá el objetivo valorar la seguridad y ver si hay necesidad de moverse a otro lugar más seguro. En esta primera conversación no queremos alarmar a la compañera, ni alarmarnos nosotras, sólo queremos saber si es conveniente buscar otro lugar para ir ambas.

Si la compañera está muy alterada, será bueno hacer en conjunto con ella ejercicios de respiración (como los que se explican en la sección anterior), hasta que veamos que la compañera tiene la serenidad suficiente para poder responder a las preguntas:

- La persona que te violentó, ¿sabe dónde estás ahora?
- La persona que te violentó, ¿te dijo en algún momento que te buscaría en caso de irte?
- La persona que te violentó, ¿te amenazó con hacer algo más?
- La persona que te violentó, ¿estaba bajo el efecto de alguna sustancia (alcohol, droga u otra)?

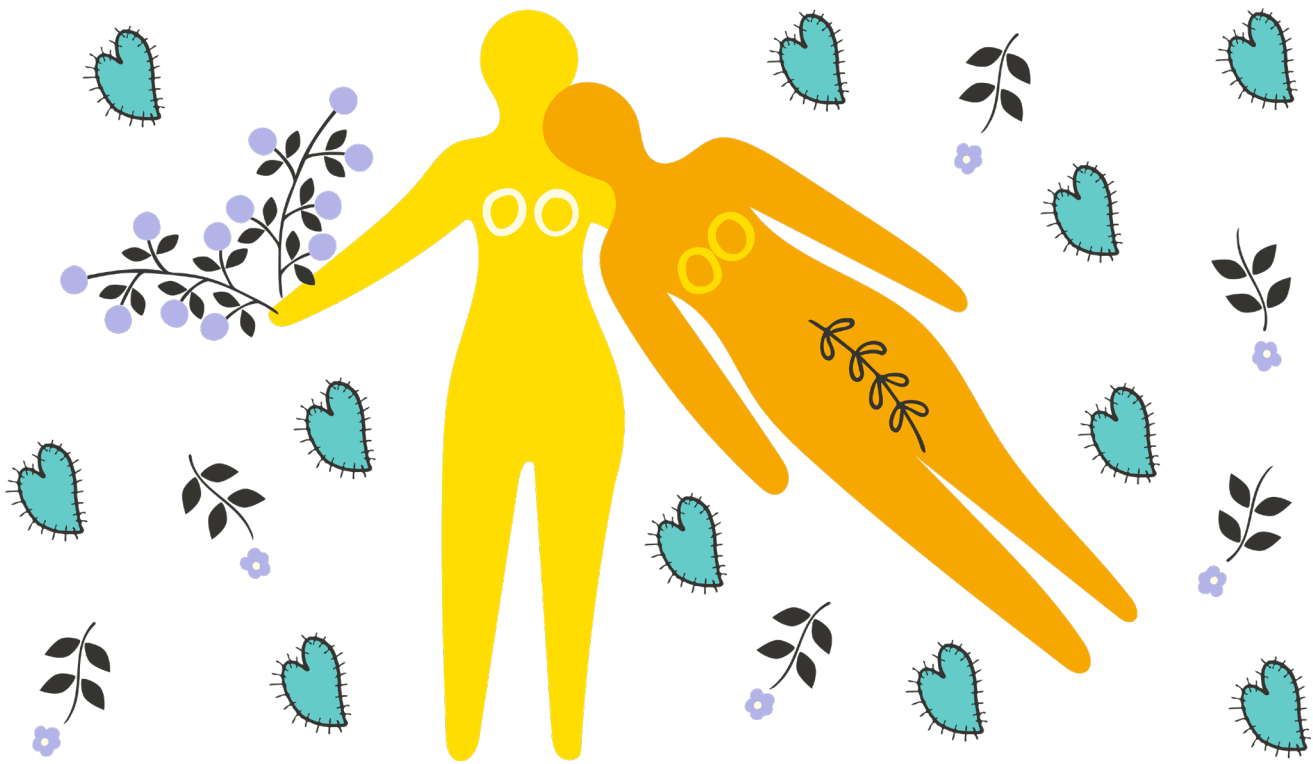
Para esos casos es importante construir con las compañeras de Tzome un plan sobre a quién avisar en esos casos, a dónde ir y qué hacer.

### La primera escucha o contención emocional

Una vez que estemos en un lugar seguro, podemos hacer la primera escucha con calma. Esta primera escucha tiene como objetivos:

- Que la compañera pueda desahogarse y sentirse un poco más aliviada.
- Detectar si hay algún riesgo y qué medidas de seguridad se necesitan.
- Que la compañera recupere la serenidad necesaria para tomar decisiones para protegerse a sí misma y a sus hijos/as.

Para esta escucha, seguiremos todos los pasos que se describen en la sección de La Contención emocional, una escucha especial.



Al llegar al punto número 8, que es sobre la información. Indagaremos sobre su seguridad y dialogaremos sobre las opciones que ella tiene. Si la compañera se encuentra muy abrumada, cansada o angustiada. Podemos hacer una pausa para descansar, comer, y retomar este punto más tarde, cuando ella esté en posibilidades de escuchar, asimilar información y tomar decisiones.

**Ese será el momento de dar toda la información y dialogar sobre posibilidades:**

- Si desea quedarse en el albergue de Tzome y si hay las condiciones de seguridad que ella necesita.
- Si necesita ser canalizada a otra institución o a otro albergue.
- Si necesita atención médica.
- Qué otras necesidades tiene ella y qué posibilidades hay de atender esas necesidades.

En caso de que la compañera haya sufrido violencia sexual, Tzome Ixuk ya tiene un protocolo elaborado, que incluye la colaboración de varias instituciones, en especial las instituciones de salud, para la aplicación de la NOM-046. Esta norma es de la Secretaría de Salud y obliga a todos los centros de salud y hospitales del país a brindar atención inmediata de urgencia y adecuada a toda persona que haya sufrido violación sexual, para garantizar:

- Pastilla de anticoncepción de emergencia (las primeras 72 horas después de la agresión).
- Retrovirales y medicamentos para evitar Infecciones de Transmisión Sexual (las primeras 72 horas después de la agresión).
- Prueba de embarazo. En caso de ser positiva, informar sobre la posibilidad de interrumpir el embarazo, como derecho establecido en la ley.
- Análisis de Infecciones de Transmisión Sexual.
- Revisión ginecológica y tratamiento médico adecuado.

# Resumen 11

## Primeros auxilios psicológicos

Puede ocurrir que una mujer que acaba de vivir una agresión acuda de inmediato a pedir nuestro apoyo, por lo que es importante estar preparadas para brindar esos primeros auxilios psicológicos. Son tres momentos los que hay que tener en cuenta durante este primer acompañamiento:

### La seguridad.

- Lo primero es asegurarnos de que el lugar donde estamos es seguro y no existe el riesgo de que el agresor pueda llegar.
- Para saberlo, ayudamos a que la mujer se tranquilice mediante los pasos de respiración que ya conocemos, y le pedimos más información para valorar la seguridad y decidir si estamos seguras o hay que trasladarse a otro lugar.

### La contención emocional (escucha especial)

- Una vez que estamos en un espacio seguro, a continuación, ponemos en marcha los pasos de la contención emocional que ya revisamos.
- Los objetivos de este primer momento de escucha son: que la mujer se desahogue, visualizar riesgos para definir medidas de seguridad y ayudarle a tomar las primeras decisiones para protección suya y de sus hijos/as.
- Es importante hacer pausas para descansar o comer, si lo vemos necesario.
- En este momento también brindamos a la mujer la información necesaria sobre lo que podemos ofrecerle como Tzome Ixuk para que pueda mirar opciones y decidir lo que quiere hacer.

### Violencia sexual

- En caso de que la mujer haya sido víctima de violencia sexual recién antes de acudir con nosotras, aplicaremos el Protocolo correspondiente que ya tiene elaborado Tzome Ixuk, para que tenga acceso a la atención médica necesaria lo más pronto posible (siempre que la mujer así lo decida con base en la información brindada).

## 2.7 LA VIOLENCIA LABORAL EN EL TRABAJO DEL HOGAR

### ACTIVIDAD 20 hablemos sobre las violencias en el trabajo del hogar

**Objetivo:** Intercambiar sobre las violencias en el trabajo que vivimos las trabajadoras del hogar.

**Tiempo:** 30 – 60 minutos dependiendo del número de participantes.

**Material:** Papelógrafo, plumones, cinta maskin, copias impresas (una por compañera) del Cuestionario ¿estoy viviendo violencia laboral? (abajo).

**Desarrollo:**

- ▶ Júntate con tus compañeras trabajadoras del hogar.
- ▶ Cada una reflexiona y comparte: ¿qué violencias he vivido yo en mi trabajo como trabajadora del hogar?.
- ▶ Después de que todas compartan, hagan una lista en un papelógrafo sobre las violencias más comunes.
- ▶ Ahora repartan los cuestionarios y responda cada una el suyo de manera individual. Al terminar, cada una sumará sus puntos.
- ▶ Ahora lean en voz alta la interpretación de resultados
- ▶ Reflexionen juntas sobre las preguntas:
  - ¿sabían que esas acciones son violencia laboral?
  - ¿cuáles son las violencias laborales que más hemos vivido?
  - ¿por qué creemos que se dan tanto?
  - ¿qué podemos hacer juntas para detener o disminuir esas violencias hacia nosotras?
  - ¿cómo podemos acercarnos y sumar a otras trabajadoras del hogar?
  - ¿cuándo y cómo podemos hacerlo?

En México la violencia hacia las trabajadoras del hogar es sistemática, es decir, que ocurre siempre o casi siempre a todas o casi todas las mujeres trabajadoras del hogar. Si hablas con compañeras trabajadoras del hogar verás que todas han vivido al menos una experiencia de maltrato en su trabajo, que es aún más fuerte si la compañera pertenece a algún pueblo indígena. Porque, tal como veíamos en el apartado en el que hablamos de la Trenza de las opresiones, México es un país profundamente racista, clasista y machista. Eso ocasiona que se tome como algo “normal”, como parte de “la cultura” la violencia y el maltrato hacia las mujeres y más aún a las mujeres indígenas y todavía más a las mujeres indígenas en condición de pobreza.

Traemos las voces de Rosi y Tere, trabajadoras del hogar que se han formado como promotoras en Tzome Ixuk:

***“Todavía nos maltratan por nuestro idioma.*** Hablamos Tojolabal, a veces nos dicen “indias”, “tojolabaleras”. No nos ven como una trabajadora del hogar sino como una sirvienta. Hay patrones que nos humillan cuando no hacemos bien las cosas, nos regañan, o no nos dan de comer en todo el día.”

Otro factor que acentúa las violencias en el trabajo del hogar es que se hace en el ámbito privado, o sea en casa de alguien, en donde nadie de afuera se da cuenta de lo que ocurre ahí. El patrón o los patrones pueden creer (desde una lógica colonial abusiva) que son dueños y señores de todo lo que ocurre en esa casa y que, por lo tanto, eso les da derecho de tratar como ellos quieran a las personas que se encuentren dentro de esa casa.

La normalización de la violencia también hace que las propias mujeres creamos que “es normal”, que esos maltratos son “los tratos normales” que recibe una trabajadora del hogar. Eso es muy peligroso, porque nos lleva a acallar nuestra propia voz interna, esa que nos dice que nosotras merecemos un trato digno, y nos lleva a resignarnos y ya no buscar salidas.

Frente a estas violencias sistemáticas, hay mujeres trabajadoras del hogar que han logrado romper el silencio de la violencia, se han organizado y se han capacitado para conocer sus derechos y han hecho acciones colectivas para frenar esas violencias hacia las trabajadoras del hogar y ejercer y exigir juntas sus derechos laborales. En Tzome Ixuk hay un gran camino de lucha que siguen sembrando y abonando para transformar esta realidad.

Rosi y Tere son ejemplos de compañeras trabajadoras del hogar que se han capacitado y formado con Tzome en sus derechos como mujeres y como trabajadoras del hogar.

***“Yo ya no me dejo, si me dice algo el patrón ya le contesto. Antes me gritaba mi patrón, pero ahora ya no me grita, porque ya conocemos nuestros derechos. Nosotras nos capacitamos y ya conocemos nuestro valor, ya no permitimos que nos maltraten. Ya estamos despertando con esas informaciones, preparándonos, conociendo, para que un día podamos defendernos.”***



Así se va tejiendo la red de trabajadoras del hogar. Un reto muy grande es lograr que se acerquen otras compañeras trabajadoras del hogar, para también organizarse, conocer sus derechos y sumarse a la red de apoyo de Tzome. Hay necesidad y hay interés, pero también hay mucho miedo. Rosi y Tere nos dicen:

***“Muchas compañeras tienen mucho miedo de perder su trabajo si dicen algo. Nos preguntan mucho sobre los derechos, pero hay emociones que ya no salen, porque hay mucho miedo a venir, pero hay varias compañeras que han llegado tristes, con enojo, con coraje”.***

Tal como lo dicen Rosi y Tere, vivir esas violencias nos deja huellas en el corazón (como hemos explicado en los apartados y secciones anteriores), por eso es necesario crear círculos de apoyo entre compañeras, para que podamos escucharnos, apoyarnos y organizarnos para que juntas podamos conocer más nuestros derechos y generar ideas para poder ejercerlos y exigirlos.

### **CONVENIO 189. ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO.**

**Trabajo doméstico:** “es el trabajo realizado para o dentro de un hogar o varios hogares”.

#### **Derechos básicos de las trabajadoras domésticas:**

- ▶ Condiciones de empleo comprensibles y por escrito.
- ▶ Horas normales de trabajo y compensación por horas extras.
- ▶ Descanso semanal.
- ▶ Salario mínimo y pago en efectivo.
- ▶ Ambiente laboral saludable.
- ▶ Protección efectiva contra todas las formas de abuso, acoso y violencia.
- ▶ Garantizar salud y seguridad ocupacional.
- ▶ Vivienda digna y respeto a su privacidad.
- ▶ Derecho a la educación (trabajadoras menores de 18 y mayores de 15 años).

Estos son unos ejemplos de los derechos que menciona este Convenio.

Hemos creado un pequeño cuestionario para detectar si estás viviendo violencia laboral. Lee cada frase con calma, piensa qué tan frecuentemente vives esa situación en tu trabajo, y marca el cuadro que corresponda.

<b>¿Estoy viviendo violencia laboral?</b>					
	<b>Nunca</b>	<b>Alguna vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Casi siempre o siempre</b>
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Mis patrones no me saludan o no me dan los buenos días.					
Cuando estoy presente, mis patrones hacen como si no hubiera nadie.					
Mis patrones me hablan como si yo fuera menos que ellos.					
Mis patrones se burlan o critican mi manera de hablar o vestir.					
Mis patrones me regañan.					
Mis patrones comen y no me ofrecen de comer a mí.					
Cuando me dan de comer, me piden que coma en un lugar distinto a donde ellos comen. Por ejemplo: ellos comen en el comedor y yo en la cocina.					
Cuando estoy enferma igual tengo que ir a trabajar.					
Trabajo más tiempo del horario acordado. Por ejemplo: me dicen que mi hora de salida es a las 4:00 pero me quedo hasta las 5:00 o más.					
Si pido permiso para cambiar de día o faltar por algún asunto personal mío, no me lo dan.					
Mis patrones me quedan a deber el pago del día.					
En diciembre no me dan aguinaldo.					
El patrón se queda mirando mi cuerpo.					
El patrón hace comentarios sobre mi cuerpo.					
<b>Aquí suma el total de cada columna</b>					
<b>Ahora suma el total de todas las columnas</b>					

## Interpretación de resultados

### **0 puntos**

No vives violencia laboral. Seguramente tienes conocimiento sobre tus derechos laborales como trabajadora del hogar y has hecho lo necesario para que sean respetados. ¡Felicidades! Tu experiencia puede apoyar a otras compañeras a conocer también sus derechos y saber cómo ejercerlos y exigirlos.

### **1-14 puntos**

Vives violencia laboral de una manera sutil, es decir, que parecería que no es violencia. La violencia sutil se confunde muchas veces con el “mal carácter” de una persona, o hasta con formas “normales” de tratar a una trabajadora del hogar. ¡Mucho cuidado!, porque la violencia invisible es la más difícil de reconocer y de romper. Acércate a las compañeras de Tzome Ixuk para conocer más sobre tus derechos laborales como trabajadora del hogar y cómo organizarte con otras compañeras para ejercerlos y exigirlos.

### **15 – 29 puntos**

Estás viviendo violencia laboral. Tal vez no habías pensado en nombrar lo que vives como “violencia laboral”. Cuando vivimos violencia nos sentimos incómodas, algo dentro de nosotras nos dice que no está bien, que no merecemos eso. Pero es frecuente que sintamos y pensemos que será muy difícil encontrar un mejor trabajo. También es posible que al platicar con otras compañeras trabajadoras del hogar pensemos que en realidad eso que vivimos “es normal”. Es importante que sepas que la violencia NO es normal y es inaceptable. Tú mereces un buen trato y el respeto a tus derechos laborales.

Acércate a las compañeras de Tzome Ixuk para conocer más sobre tus derechos laborales como trabajadora del hogar y cómo organizarte con otras compañeras para ejercerlos y exigirlos.

### **30 o más puntos**

Estás viviendo violencia laboral de manera muy fuerte. Es posible que no te hayas dado cuenta de la gravedad de lo que vives, porque uno de los grandes problemas de la violencia es que la normalizamos, o sea que sentimos que es normal. Ten presente que no eres la única, esto no te está pasando sólo a ti. Lamentablemente, México es un país profundamente clasista, racista y machista, y por eso se violenta sistemáticamente a las trabajadoras del hogar, en todos los pueblos y todas las ciudades de México. Pero también en muchos pueblos y ciudades de este país hay mujeres trabajadoras del hogar que han logrado romper el silencio de la violencia, se han organizado y se han capacitado para conocer sus derechos y han hecho acciones colectivas para frenar estas violencias hacia las trabajadoras del hogar.

Acércate a las compañeras de Tzome Ixuk. Ellas te escucharán y te darán opciones para conocer más sobre tus derechos laborales como trabajadora del hogar y cómo organizarte con otras compañeras para ejercerlos y exigirlos juntas.

## 2.8 RECUERDA: NOTAS PARA LA LECTORA

Igual que en el apartado anterior, te dejamos aquí estos recordatorios para tenerlos presentes en tu labor de acompañamiento a las mujeres sobrevivientes de violencias.

■ **La sanación es colectiva**, esa certeza y sabiduría es la raíz y semilla principal de Tzome Ixuk como camino de organización que ha transformado la vida de tantas mujeres, familias y comunidades a lo largo de estos años de lucha, resistencia y siembra.

■ **La medicina tradicional** es una gran herramienta para la sanación de las huellas que deja la violencia en el cuerpo, el corazón y el alma. Muchas compañeras en Tzome se han formado desde hace muchos años y siguen repartiendo la semilla de este conocimiento ancestral.

■ Para acompañar a una compañera que ha sufrido violencia, necesitamos hacerlo siempre con **respeto** a ella y a sus decisiones, **sin juicio, con honestidad y respetando la confidencialidad**.

■ El ser acompañantes de otras mujeres nos coloca en una **posición de poder**. Es necesario tomar consciencia de esto para usar ese poder de una manera responsable, porque sin darnos cuenta y sin querer podemos hacer daño a la compañera.

■ En el acompañamiento emocional es importante **conocer las emociones y los sentimientos** que surgen como reacciones a las violencias. Las emociones básicas son: el miedo, el desagrado, el enojo, la tristeza, la calma y la alegría. Estas emociones se sienten en el cuerpo y están hechas para protegernos. Si sabemos escuchar nuestro cuerpo y nuestras emociones podemos tomar acciones para protegernos. La violencia nos desconecta de nosotras mismas, poner atención a las sensaciones, emociones y sentimientos es una manera de reconectar con nosotras mismas.

■ **La culpa y la vergüenza** son los sentimientos que siempre acompañan a la violencia hacia las mujeres. Son la voz del sistema patriarcal que culpa a las víctimas y excusa a los agresores. Es importante tomar consciencia de estos sentimientos para no caer en su trampa.

■ **La palabra** es otra herramienta de liberación y sanación, que nos permite romper el mandato de silencio que trae consigo la violencia hacia las mujeres, en especial porque nos lleva a tejer vínculos solidarios y de apoyo mutuo entre mujeres. Puede muy bien combinarse con la medicina herbolaria tradicional, en un acompañamiento integral de cuerpo, corazón, mente y alma.

■ La contención emocional es una **escucha especial** que requiere poner mucha atención y consciencia a cómo la realizamos. Tiene un **antes**, un **durante** y un **después**. Conforme la vayamos practicando, cada vez nos será más sencillo y natural hacerlo.

■ En el **antes**, como en el **después**, es importante poner atención a nosotras mismas, acompañantes, para darnos un respiro y acciones que necesitemos también para cuidarnos nosotras.

■ Los **impactos psicosociales** son las afectaciones de la violencia en todos los ámbitos de nuestro ser: cuerpo, mente, corazón, alma y relaciones. Las **formas de afrontamiento** son las fortalezas, los saberes personales y colectivos, todo eso que hacemos para sobrevivir y resistir. En el acompañamiento emocional es muy importante escuchar y mirar estas dos caras de la moneda.

■ En la mayoría de ocasiones una persona que entra en una crisis emocional, tiene los recursos internos para salir de ella.

■ **La respiración profunda, lenta y consciente** es una herramienta muy potente para recuperar la calma y el control de nosotras mismas.

■ Si una mujer acaba de sufrir violencia, lo primero a cuidar es la **seguridad**.

■ **Las violencias en el trabajo del hogar son sistemáticas**, por eso es tan importante hablar de ellas y generar acciones colectivas para parar esas violencias y conocer y exigir los derechos laborales.

■ En México es tan frecuente la violencia sexual hacia las mujeres, que todas o casi todas hemos vivido al menos algún episodio de violencia relacionada con nuestro cuerpo. Por eso, **escuchar un relato de violencia sexual** es siempre muy fuerte. Nos sacude en nuestro ser mujer. Nos hace espejo de todas las violencias que nosotras mismas hemos sufrido y nos puede reabrir heridas que creíamos cerradas.

■ Por esto es muy importante que después de escuchar a una compañera que ha sufrido violencia hacia su cuerpo, te des el tiempo y el espacio para reconectar contigo misma, preguntarte **¿qué necesitas hacer para cuidarte?** Y realmente hacerlo. En el primer apartado encontrarás algunas ideas que pueden ayudarte para eso.



## EJEMPLO CARTA DESCRIPTIVA SEGUNDO APARTADO

Tema del taller:	“Nosotras, acompañantes de otras mujeres”
Fecha:	[Indicar]
Lugar:	[Indicar]
Horario:	[Indicar]
Objetivo del taller:	Conocer y practicar las herramientas para dar acompañamiento emocional a mujeres sobrevivientes de violencias.
Requerimientos previos:	Salón para 15 personas, sillas, dos mesas, materiales para actividades, refrigerio
Participantes:	Mujeres invitadas por Tzome Ixuk y colaboradoras
Facilitadoras:	[Nombres]

## DÍA 1. ¿CÓMO DAMOS ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL?

**9:00 a 9:30**

### ACTIVIDADES

#### **FASE: Presentación**

Las facilitadoras se presentan, dan la bienvenida, comentan el objetivo del taller y dan informaciones logísticas.

Dinámica de presentación: me presento con un movimiento.

Todas las mujeres están de pie en un círculo. Cada compañera dirá su nombre y mientras lo dice hará algún movimiento con el cuerpo. La siguiente compañera repetirá el nombre y movimiento de la primera compañera que se presentó y luego dirá su nombre con un movimiento que elija. La siguiente compañera repetirá el nombre y movimiento de la primera compañera, luego el nombre y movimiento de la segunda compañera, luego el suyo... así sucesivamente. A la última compañera del círculo le toca decir el nombre y movimiento de todas las compañeras.

Las facilitadoras también participan, de preferencia hasta el final del círculo, esto les ayudará a recordar el nombre de todas las compañeras participantes.

**MATERIALES: Maskin tape, plumones, bola de estambre**

**9:30 a 9:40**

## ACTIVIDADES

### FASE: Acuerdos de convivencia

Las facilitadoras explican a qué se refieren los ACUERDOS DE CONVIVENCIA y piden a las participantes que propongan los que crean necesarios para trabajar adecuadamente durante el taller.

Las facilitadoras complementan con otras propuestas que no se hayan mencionado, sin olvidar:

- La confidencialidad: lo que aquí hablamos, aquí se queda, todas nos comprometemos a no compartir con nadie fuera de este círculo lo que compartan las demás compañeras.
- El respeto a la palabra de cada compañera: nos escuchamos sin juzgarnos y sin interrumpirnos.

**MATERIALES: Papelógrafo, maskin tape, plumones**

**9:40 a 10:00**

## ACTIVIDADES

### FASE: Actividad 12

El lugar de poder de la acompañante:

1. En plenaria, se hace una lista de lo que necesitan para sentirse seguras en el lugar donde viven, por ejemplo: alimento, casa (o techo), trabajo, familia, amistades, etc.
2. Se colocan las dos botellas en el centro del círculo, una de ellas lleva el letrero de ACOMPAÑANTES y en la otra MUJERES QUE ACOMPAÑAMOS.
3. En voz alta van a leer cada cosa que anotaron en la lista, y para cada cosa vamos a preguntar al grupo: ¿qué tan satisfecha tenemos esa necesidad las mujeres acompañantes?, ¿cuánto tienen las mujeres que acompañamos? Y van a ir vaciando agua dentro de las dos botellas:

- Si la tenemos muy satisfecha, ponemos un chorro grande de agua en la botella.
- Si tenemos más o menos satisfecha, ponemos un chorro regular de agua en la botella.
- Si tenemos poco satisfecha, ponemos un chorro chiquito de agua en la botella.
- Si esa necesidad no está para nada satisfecha, no ponemos agua en la botella.

Al finalizar la lista, seguramente la botella de las acompañantes estará mucho más llena que la de las mujeres acompañadas. Hacemos la pregunta al grupo: ¿qué observamos?, intercambiamos reflexiones sobre eso que observamos.

Facilitadoras: al final del ejercicio comparten reflexiones sobre el lugar de poder de las acompañantes y aclaran dudas.

**MATERIALES: Papelógrafos, plumones, dos botellas grandes de plástico transparente o vidrio, agua en una jarra**

**10:00 a 10:30**

## ACTIVIDADES

### FASE: Actividad 13

Para evitar revictimización

1. Ahora vamos a cerrar los ojos un momento, vamos a respirar muy profundo varias veces. Vamos a imaginarnos (o recordar): “si tú hubieras vivido violencia y buscaras apoyo de un colectivo, ¿qué actitudes o situaciones de parte de las acompañantes te harían sentir mal?”
2. Repartimos una hoja a cada una y una pluma, cada una hace una lista. Al terminar todas comparten y se hace una gran lista en el papelógrafo.
3. Juntas reflexionan: ¿qué necesitamos para no cometer ninguna de esas actitudes o acciones?

Facilitadoras: al final del ejercicio comparten reflexiones sobre la revictimización y aclaran dudas.

**MATERIALES: Hojas blancas, plumas, papelógrafo, plumones, cinta masking**

**10:30 a 11:00**

## ACTIVIDADES

### FASE: Actividad 14

Así sentimos las emociones

1. Las facilitadoras escriben en cada papelito una de las 6 emociones básicas: miedo, enojo, desagrado, tristeza, calma y alegría.
2. Se doblan y cada una toma un papel al azar. Si son menos de seis compañeras, algunas pueden tomar dos papelitos. Si son más de seis, dos compañeras pueden compartir sobre la misma emoción.
3. ¿En qué situaciones sientes esa emoción y cómo la sientes en tu cuerpo?
4. Cada una comparte

Facilitadoras: al final del ejercicio comparten reflexiones sobre las emociones y aclaran dudas.

**MATERIALES: Hojas blancas, plumas, papelógrafo, plumones, cinta masking**

**11:00 a 11:15**

## ACTIVIDADES

Receso

**Refrigerio**



**11:15 a 11:40**

## ACTIVIDADES

### FASE: Actividad 15

Las emociones y sentimientos en la violencia

1. Todas las participantes intercambian: ¿qué emociones y sentimientos viven las mujeres que hemos conocido que han sufrido violencia?
2. Hagan una lista en el papelógrafo
3. Lean el texto a continuación
4. Intercambien: ¿qué piensan ustedes de la culpa y la vergüenza?

Facilitadoras: al final del ejercicio comparten reflexiones sobre las emociones y sentimientos en la violencia y aclaran dudas.

**MATERIALES: Hojas blancas, plumas, papelógrafo, plumones, cinta masking**

**11:40 a 12:20**

## ACTIVIDADES

### FASE: Actividad 17

Una escucha que alivia

1. Vamos a cerrar los ojos y respirar profundo varias veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
2. Vamos a recordar alguna ocasión en que nos sentimos realmente escuchadas, una vez en que teníamos algo cargando en el corazón y alguien nos escuchó. Tal vez fue hace poco, tal vez fue hace tiempo. Voy a recordar cómo fue esa escucha, qué hizo la persona que me escuchó y cómo me sentí yo.
3. Abrimos los ojos y cada una va a escribir en una hoja una lista de lo que ocurrió en esa escucha que me hizo sentir bien.
4. OPCIÓN si las compañeras no leen ni escriben, directo lo cuentan al grupo y la facilitadora va tomando nota en el papelógrafo.
5. Después, cada una comparte lo que escribió y hacen una lista de los puntos importantes para nosotras en una escucha que nos alivia.
6. Después se lee el texto sobre la guía para realizar esa escucha especial desde el enfoque psicosocial.

Facilitadoras: al final del ejercicio comparten reflexiones sobre la escucha y aclaran dudas.

**MATERIALES: Hojas de papel (pueden ser recicladas), plumones, un papelógrafo y cinta maskin. Una copia para cada compañera del texto sobre la guía para realizar la escucha especial (5 páginas)**

**12:20 a 1:20**

## ACTIVIDADES

### FASE: Actividad 18

Practicando la técnica de escucha psicosocial

1. Nos dividimos en grupos de tres.
2. En esos pequeños grupos de tres, cada una tendrá un rol:
  - Una contará alguna experiencia difícil que haya vivido
  - Una escuchará, siguiendo lo aprendido en esta sección
  - Una será observadora de cómo se realiza la escucha. Irá llenando la ficha de observación.
3. Si hay más o menos compañeras, en algunos grupos pueden haber dos observadoras.
4. Es importante que la compañera que va a compartir se sienta cómoda, y que no se sienta forzada a compartir algo tan doloroso o íntimo. Ella puede elegir alguna experiencia no tan dura, por ejemplo: un disgusto con un vecino, o algún desacuerdo comunitario.
5. También es importante que todas las presentes hagan el compromiso de confidencialidad, es decir, de no contar a nadie lo que se comparta en ese espacio.
6. Se dará media hora para que la compañera comparta, la otra compañera escuche y la otra compañera observe cómo se realiza la escucha.
7. Cuando falten 5 minutos para que se cumpla la media hora, la facilitadora avisará que quedan 5 minutos, para empezar a cerrar.
8. Al finalizar la media hora cada compañera comparte al interior de sus pequeños grupos ¿cómo se sintió?
9. Luego, la compañera que observó le dice a las compañeras sus observaciones y les muestra cómo llenó su ficha de evaluación.
10. Luego van todas a una gran plenaria y comparten ¿cómo nos sentimos con este ejercicio?, ¿qué fue fácil y qué fue difícil?, ¿nos dimos cuenta de algo?

Facilitadoras: al final del ejercicio comparten reflexiones sobre esta técnica de escucha y aclaran dudas.

**MATERIALES: Fichas de observación impresas (una por participante), lapiceros**

**1:20 a 1:50**

## ACTIVIDADES

### FASE: Actividad 19

¿Cómo sentimos las crisis?

1. Nos sentamos en círculo todas las mujeres
2. Vamos a cerrar los ojos y ponernos cómodas.
3. Hacemos unas respiraciones de relajación.
4. Ahora vamos a traer a nuestra mente y nuestro cuerpo un recuerdo: ¿alguna vez me he sentido muy “desbordada”, tanto que pierdo el control de mí misma?, puede ser hace mucho tiempo o hace poco, vamos a dejar que ese recuerdo venga solito, y cuando venga vamos a volver a ese momento: ¿cómo me sentí?, ¿qué sensaciones, emociones y sentimientos tuve?, ¿qué me ayudó a recuperar el equilibrio?
5. Abrimos los ojos y cada una comparte

6. En el papelógrafo escribiremos dos listas: una de los puntos en común sobre cómo nos sentimos y otra sobre lo que hicimos para recuperar el equilibrio.

7. Luego leemos el texto sobre qué hacer frente a las crisis emocionales.

Facilitadoras: al final del ejercicio comparten sobre la intervención en crisis y aclaran dudas.

**MATERIALES: Papelógrafo, plumones**

**1:50 a 2:00**

## ACTIVIDADES

### FASE: Cierre del taller

La sacudida

1. Todas las participantes se ponen de pie en un círculo
2. Las facilitadoras comentan que hablar de violencia siempre nos recarga el cuerpo. por lo tanto es importante liberar y mover nuestro cuerpo para soltarlo y evitar que nos genere tensiones y dolores en el cuerpo.
3. Todas vamos a estirarnos, como cuando nos acabamos de levantar, estiramos los brazos y la espalda.
4. Respiramos muy profundo por la nariz y sacamos el aire por la boca, como si fuéramos a inflar un globo, sacando el aire de un fuerte soplido.. Repetimos 3 veces.
5. Sacudimos las manos, los piés y las piernas, como quitándonos un peso de encima.
6. Con las manos limpiamos nuestros brazos, espalda, torso y piernas como limpiando y quitándonos de encima todo lo que nuestro cuerpo no necesita.

Al terminar se da un aplauso y todas se despiden.

**MATERIALES: Bocinas y reproductor de música (opcional)**

## TALLER CORTO: LA VIOLENCIA LABORAL HACIA LAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

**4:00 a 4:15**

## ACTIVIDADES

### FASE: Presentación y bienvenida

Las facilitadoras:

1. Dan la bienvenida a las compañeras trabajadoras del hogar.
2. Hacen una ronda de presentación, donde cada una comparte: su nombre (como le gusta que la llamen), de dónde es y qué le gusta hacer en su tiempo libre.
3. Las facilitadoras también participan.

**MATERIALES: Maskin tape, plumones**

**4:15 a 4:30**

## ACTIVIDADES

### FASE: Acuerdos de convivencia

Las facilitadoras explican a qué se refieren los ACUERDOS DE CONVIVENCIA y piden a las participantes que propongan los que crean necesarios para trabajar adecuadamente durante el taller.

Las facilitadoras complementan con otras propuestas que no se hayan mencionado, sin olvidar:

- La confidencialidad: lo que aquí hablamos, aquí se queda, todas nos comprometemos a no compartir con nadie fuera de este círculo lo que compartan las demás compañeras.
- El respeto a la palabra de cada compañera: nos escuchamos sin juzgarnos y sin interrumpirnos.

**4:30 a 5:15**

## ACTIVIDADES

### FASE: Actividad 20. La violencia laboral en el trabajo del hogar

Hablemos sobre las violencias en el trabajo del hogar

- ▶ Cada una reflexiona y comparte: ¿qué violencias he vivido yo en mi trabajo como trabajadora del hogar?
- ▶ Después de que todas compartan, hagan una lista en un papelógrafo sobre las violencias más comunes.
- ▶ Lean el texto que viene acá abajo.
- ▶ Ahora repartan los cuestionarios y responda cada una el suyo de manera individual. Al terminar, cada una sume sus puntos.
- ▶ Ahora lean en voz alta la interpretación de resultados que viene en texto.
- ▶ Reflexionen juntas sobre las preguntas:
  - ¿sabían que esas acciones son violencia laboral?
  - ¿cuáles son las violencias laborales que más hemos vivido?
  - ¿por qué creemos que se dan tanto?
  - ¿qué podemos hacer juntas para detener o disminuir esas violencias hacia nosotras?
  - ¿cómo podemos acercarnos y sumar a otras trabajadoras del hogar?
  - ¿cuándo y cómo podemos hacerlo?

Facilitadoras: al final del ejercicio comparten información sobre las acciones de Tzome Ixuk con las trabajadoras del hogar.

**MATERIALES: Papelógrafo, plumones, cinta maskin, documento impreso con cuestionario: ¿Estoy viviendo violencia?.**

5:15 a 5:30

## ACTIVIDADES

### FASE: Cierre del taller

El masaje colectivo.

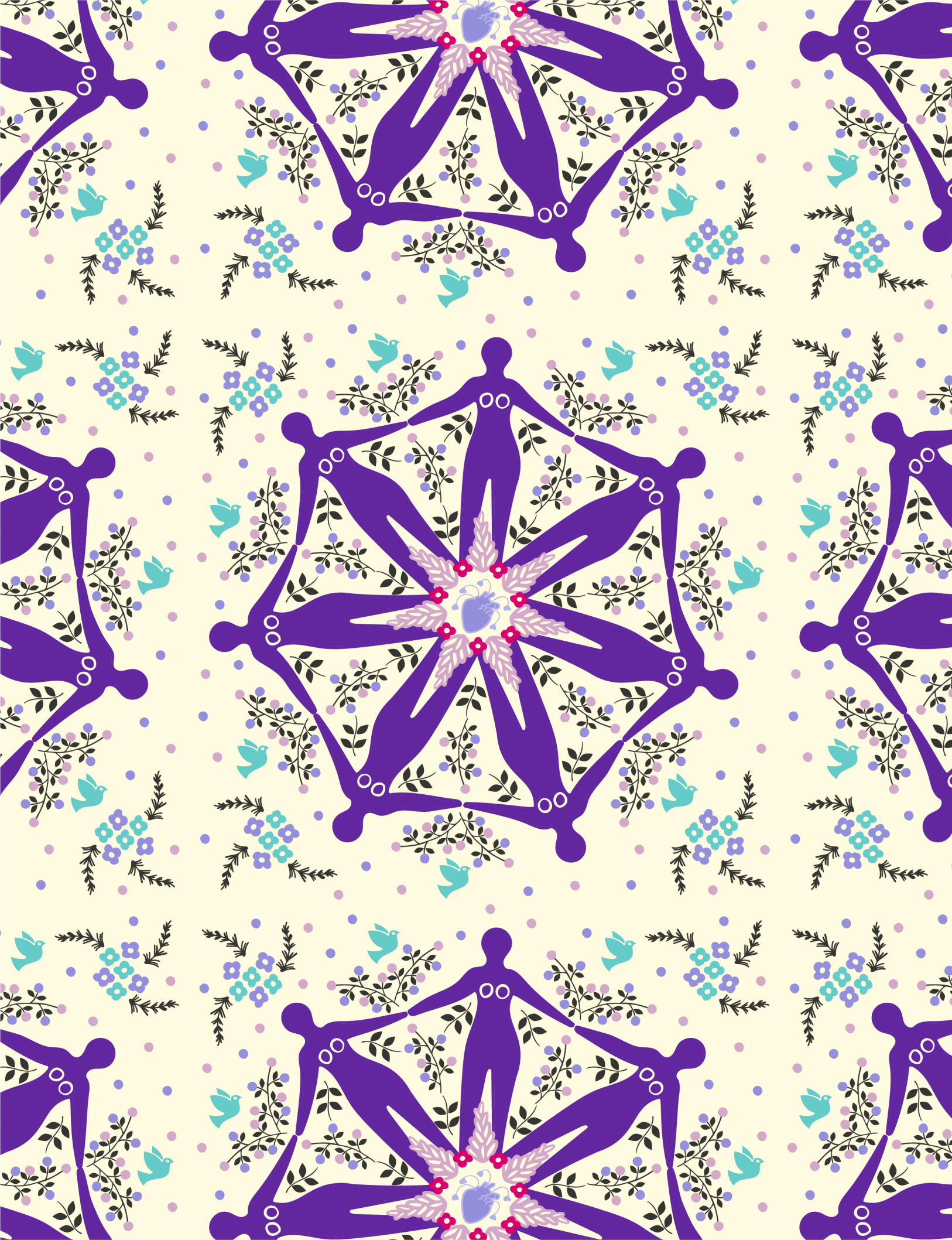
Se colocan todas en un círculo de pie, mirando la espalda de la compañera, como haciendo una fila, pero que se cierra en círculo. Todas vamos a hacerle un masaje en la espalda a la compañera de enfrente. Después de un ratito, giramos hacia el otro lado y hacemos masaje a la espalda de la compañera que nos acaba de hacer masaje a nosotras.

Agradecemos la participación y compartimos la información de la próxima reunión o actividad.

### Nota a la lectora:

- Estas cartas descriptivas están pensadas para dos talleres: uno de una mañana completa para practicar toda la parte de la escucha, y otra más breve para compartir con las compañeras trabajadoras del hogar en un pequeño taller de hora y media, dada la dificultad que muchas de ellas tienen para poder disponer de tiempo para la participación en talleres; pero en realidad se trata de que tú puedas adaptar la extensión del taller según la disponibilidad de tiempo. Si pueden disponer de toda una mañana de 5 horas puedes replicar este taller, pero tal vez necesites “partirlo” en dos talleres para facilitar en dos tardes.
- Recuerda que, conforme vayas familiarizándote con los pasos de éstos y otros ejercicios, no será necesario que los escribas con tanto detalle en tus cartas.

***¡Adelante, confía en ti!***



# Mujeres facilitadoras, acompañantes y defensoras de otras mujeres



## 3.1 DE LA RESILIENCIA INDIVIDUAL A LA RESISTENCIA COLECTIVA

En los apartados anteriores revisamos algunos temas que consideramos importantes para reflexionarlos y trabajarlos por nosotras mismas como mujeres sobrevivientes de violencia y como mujeres acompañantes psicosociales de otras sobrevivientes.

Podríamos decir que se trata de **dos formas distintas de entrar en contacto con la violencia de género**. Primero como mujeres violentadas directamente en nuestro ser, cuerpo, corazón y relaciones, y después como observadoras cercanas de las experiencias de otras mujeres sobrevivientes.

En este último capítulo agregamos una tercera forma de contacto con la violencia, vinculada con las otras dos: **mujer formadora de otras mujeres acompañantes**.

Podemos imaginarlo como tres aves que vuelan juntas, aunque en distinta posición:

**a)** La primera, **mujer sobreviviente**, ha de emprender un vuelo difícil, doloroso, pero necesario para salir de la violencia, recuperarse a sí misma y construir sus proyectos futuros.

**b)** La segunda, mujer acompañante, quien se ofrece a acompañar a la mujer "sobreviviente cercana", escuchando, observando, sosteniendo durante el viaje- pero consciente de que la ruta y el ritmo de vuelo no son suyos, sino de la primera mujer.

**c)** Y la tercera, la mujer formadora que acompaña a la acompañante. Está cercana también, pero vuela un poco más atrás, atenta, en espera de que la segunda mujer le indique cómo puede ayudarla en su labor.

## ACTIVIDAD 21

### Hablemos sobre las violencias en el trabajo del hogar

**Objetivo:** Reconocer nuestra resiliencia en situaciones de violencia de género.

**Tiempo:** 35 – 40 minutos dependiendo del número de participantes.

**Material:** Hojas blancas, barras de plastilina de colores, de ambas una por participante. Reproductor de música y bocinas (opcional)

**Desarrollo:**

- 1) Se reparten las hojas y las barras de plastilina a las mujeres para que vayan amasándola en lo que las facilitadoras dan las indicaciones del ejercicio.
- 2) Cada participante pensará en una figura que la represente a sí misma. Una figura que represente su ser, su fuerza, su potencia como mujer.
- 3) A continuación, intentará modelar la plastilina para formar esa figura, la cual colocará al terminar sobre la hoja de papel. El grupo dispondrá de 10 minutos para ello. Se puede poner música suave de fondo mientras trabajan.
- 4) Conforme cada mujer termine, irá saliendo del salón, hasta que todas las participantes hayan salido y las facilitadoras queden solas.
- 5) Una vez a solas, las facilitadoras manipularán las figuras para desfigurarlas un poco, simbolizando la violencia de género ejercida.
- 6) Una vez que todas las figuras hayan sido desfiguradas, se pedirá a las participantes que entren nuevamente al salón y se reúna cada una con su figura. (Es importante observar su reacción corporal).
- 7) Se les pedirá que hagan una primera ronda de comentarios sobre:
  - ¿qué emociones me despierta ver el estado en que se encuentra mi figura ahora?
  - ¿qué pienso y qué me gustaría hacer al respecto?
- 8) A continuación, se pide a las participantes que intenten devolver la figura a su estado original.
- 9) Se realiza una ronda final para responder:
  - ¿me fue posible dejar la figura como estaba en un inicio?



## ¿Qué es la resiliencia?

¿Has escuchado hablar de la resiliencia? Queremos empezar este diálogo hablando de ella.

La palabra “resiliencia” fue inventada en 1973, por un estudioso del bosque, de origen canadiense, llamado Crawford Holling, quien la usó para referirse a **la capacidad de la naturaleza para recuperarse tras haber sido “perturbada” por algún acontecimiento natural** (huracán, terremoto, sequías, etc.) **o una acción humana** (incendios, contaminación, tala, etc.).

Este término también se ha usado para describir la flexibilidad que poseen algunos metales para retornar a su forma original, tras estirarse o comprimirse, como el resorte que se encuentra dentro de un bolígrafo.

El psicólogo, Boris Cyrulnik, quien perdió a su madre y a su padre en campos de concentración nazis y vivió en varios orfanatos, retomó este término, «resiliencia», para referirse a **la capacidad de los niños que han vivido situaciones extremas para conquistar espacios de felicidad aún en las condiciones más adversas y dolorosas.**

**La resiliencia es el arte de navegar por los torrentes.** Aunque la herida sufrida haya arrojado a una persona hacia una dirección en la que hubiera preferido no ir, esta persona recurre a sus propios recursos internos y lucha para no dejarse arrastrar. La resiliencia es un proceso que tiene que ver con la historia personal que inicia en la infancia y que se vuelve a expresar en posteriores contextos afectivos, sociales y culturales.

Si retomamos la palabra “resiliencia” para pensar el proceso de recuperación de una mujer que ha vivido violencia de género, estaríamos hablando de su posibilidad de reconexión con sus fuentes infantiles de felicidad y fortaleza, que le permitieron construir un primer territorio seguro y alegre.



## ACTIVIDAD 22

**Objetivo:** Reconocer nuestra fuente infantil de resiliencia.

**Tiempo:** 35 minutos dependiendo del número de participantes.

**Material:** Documento impreso con el cuento para cada una de las participantes, hojas blancas, plumas, colores o plumones de colores y maskin tape.

**Desarrollo:**

- 1) En equipos de tres mujeres, leerán juntas el cuento "Rosa en la tierra de los monstruos" \*
- 2) Una vez terminada la lectura dialogarán entre las tres compañeras sobre lo siguiente:
  - ¿Cómo me siento a partir de la lectura de este cuento?
  - ¿Qué situación tuvo que enfrentar Rosa en su niñez?
  - ¿Cómo hizo para transformarla?
  - ¿Qué piensas y sientes sobre los demás personajes de la historia?
  - ¿En qué partes del cuento encuentras resiliencia individual y colectiva?, ¿por qué?
- 3) Después de responder a las preguntas anteriores, cada equipo realizará un dibujo sobre Rosa y las acciones de resiliencia individual y colectiva que muestra la historia.
- 4) Al finalizar, pegamos los dibujos en la pared para que todas los puedan ver.
- 5) En el grupo amplio, hacemos una ronda final, de tres a cuatro participaciones, para compartir sobre el ejercicio realizado.

### \* Rosa en la tierra de los monstruos

Rosa era una niña **muy inteligente y valiente**.

Vivía en la tierra de los monstruos, pero desde muy pequeña aprendió a usar su inteligencia para defenderse de ellos. Había aprendido a estudiarlos y sabía que atacaban sólo de noche, aunque todavía no sabía por qué.

Además de su inteligencia y su valentía, Rosa tenía un poder mágico: podía comunicarse con los árboles de la tierra de los monstruos, ellos eran su refugio en las noches más oscuras, cuando la invadía el miedo a los monstruos, que no paraban de acechar.

En una ocasión uno de los monstruos la atacó y lastimó mucho, esa herida le dejó una cicatriz profunda. Ella corrió a contárselo a los árboles, quienes lloraron con ella y la abrazaron.

En otra ocasión, un monstruo gigante se la llevó; pero ella usó su gran inteligencia para planear cómo escapar y construyó el plan perfecto. Los monstruos eran mucho más grandes que ella en tamaño, **PEEEERO**, Rosa era mucho más grande que ellos en inteligencia, por eso supo que su plan funcionaría.

Llegó el esperado día de realizar el plan. Rosa le pidió una bicicleta al gigante. Él aceptó y un día en que el gigante dormía muy profundamente y los árboles soplaban su brisa para mantenerlo dormido, Rosa subió a la bicicleta y pedaleó con todas sus fuerzas hasta escapar por completo de la cueva de ese monstruo. Así **logró liberarse**, aunque no del todo, ya que las heridas que los monstruos le habían hecho llenaban su corazón de sombras y oscuridad.

Rosa fue creciendo, se convirtió en una mujer, siempre intentando ahuyentar a los monstruos. La vida en la tierra de los monstruos no era sencilla, siempre había que cuidarse de ellos, porque no se sabía en qué momento atacarían de nuevo. Pero había un secreto que Rosa estaba por descubrir. Los monstruos, aún los más feroces tenían una debilidad: no soportaban la luz.

En una ocasión, una noche de marzo, un monstruo atacó otra vez a Rosa y en esta ocasión ella hizo algo que nunca antes había hecho:

Rosa juntó todas sus fuerzas y desde sus entrañas dejó salir un grito profundo: **"¡YAAAA BASTAA!"**, la voz de Rosa resonó en todos los rincones de la tierra de los monstruos.

Entonces sucedió algo maravilloso... Rosa vio cómo al resonar, **su voz se transformaba en una fuente de luz muy brillante** ante la cual los monstruos, aún los más temibles, salían huyendo despavoridos.

Rosa se levantó victoriosa, maravillada con el efecto de su propia voz, empezó a cantar y a hacer sonar y resonar su voz con su propia melodía, disipando así las sombras de su propio corazón.

En ese momento ocurrió algo inesperado. De muchos rincones de la tierra de los monstruos empezaron a escucharse **otras voces de mujeres**, que inspiradas por la voz de Rosa, se atrevían también por primera vez a dejarse escuchar y resonar, cada una desde su propio tono y ritmo, conformaban una melodía hermosa y potente **que lo iluminaban todo**.

Rosa observó que sus amigos los árboles vibraban iluminados y sonreían celebrando también su victoria: **mientras brillaran las voces juntas de las mujeres, nunca más la tierra de los monstruos volvería a ser oscura**.

Rosa fue al encuentro de esas otras voces luminosas. Juntas se mantuvieron cantando y celebrando **LA VIDA**, aún en la tierra de los monstruos.

***Autora: Ana Elena Barrios Juárez Badillo***

Como formadoras, es importante recordarnos que, al acompañar a mujeres sobrevivientes, debemos **ser muy cuidadosas al emplear este término y jamás usarlo para “juzgarnos” a nosotras mismas o a otras mujeres**. Es falso pensar que ser más resiliente es “ser mejor”, “ser fuerte” o “ser capaz de ponerle buena cara a la adversidad”, mientras que ser menos resiliente fuera “ser peor”, “ser débil” o “ser incapaz de afrontar la adversidad de manera positiva”.

La resiliencia nos recuerda la fuerza y potencia de las mujeres para hacer frente a la violencia de género. Fuerza y potencia que pueden encontrarse comprensiblemente disminuidas al principio de su proceso de recuperación -o en algún momento posterior- debido a los tipos, duración e intensidad de las violencias sufridas. Sin embargo, **¡es posible recuperar nuestra fuerza y potencia, y alimentarlas día a día, porque ahí están, todas las tenemos, desde niñas!**

### **... a la resistencia colectiva**

Imagina que una mujer estuviera representada por un árbol de ramas frondosas, llenas de hojas, flores y frutas. Entonces la violencia, como si fuese un hacha, arremetiera contra una de sus ramas y fuese dándole fuertes golpes con su filo hasta quebrarla. Es decir: **quiebra su resistencia**.

Ahora imagina que -como si fuesen despertados por la madre naturaleza- los árboles alrededor de aquél pudieran alargar lejos sus ramas hasta alcanzar aquella que está siendo brutalmente atacada con el hacha. Imagina que esas ramas se enredaran alrededor de ella, protegiéndola, una sobre otra... hasta formar un tejido grueso de ramas vivas, decididas a impedir que el hacha haga daño. Veríamos entonces que el hacha, disminuida en su poder, no podría lastimarlas, ni llegar a la primera, que quedó protegida en el centro. **¡Nuestra resistencia es mayor si estamos unidas!**

Cuando una mujer llega con nosotras a Tzome Ixuk, vamos rodeándola lentamente con varias de nuestras estrategias de apoyo.

## **ACTIVIDAD 23**

**Objetivo:** Reconocer la interrelación entre resiliencia y resistencia de las mujeres.

**Tiempo:** 40 minutos.

**Material:** Corazones elaborados con hojas de colores, hojas blancas cortadas a la mitad, plumones y maskin tape.

**Desarrollo:**

La espiral y el círculo giratorio

[Círculo giratorio incluido en: ACNUR del documento: UNIFEM (2004) “Violencia en el Hogar y Agresiones Sexuales: ¿Qué hago?, ¿A quién llamo?”]

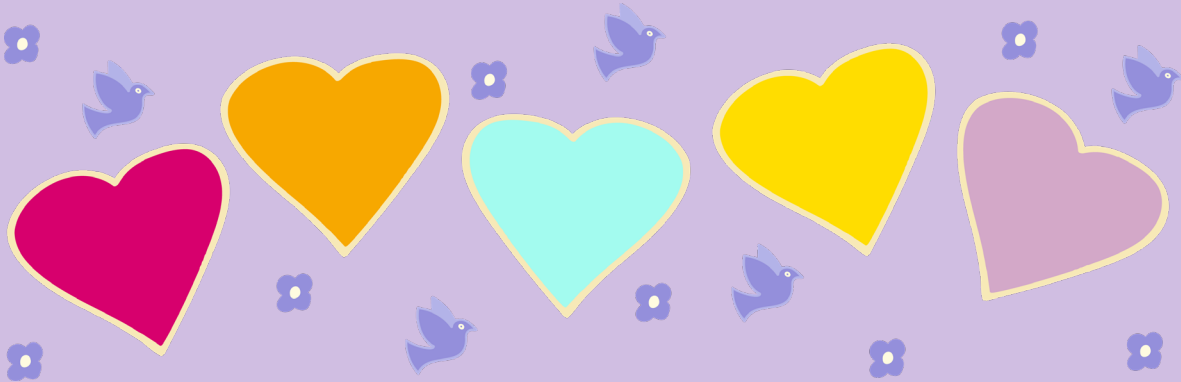
1) Este ejercicio consta de tres momentos.

2) Primera parte. Se repartirá a cada persona un corazón de papel y un plumón, y se le pedirá que tome algunos minutos para pensar en su resiliencia, es decir, pensará en:

- ¿Cuáles han sido mis recursos internos para enfrentar la adversidad a lo largo de mi vida y reconectar con mi fuerza y potencia?

3) Después de pensarlo, las escribirá en el corazón y se lo pegará en su blusa o vestido, justo donde se localiza su corazón.

4) A continuación, todas caminarán por el salón, en silencio, leyendo los corazones de sus compañeras.



5) Segunda parte. Forman un círculo, en el que todas se miran de frente.

6) Las facilitadoras reparten una hoja blanca a cada persona y se les pide que anoten una forma en que las mujeres de Tzome Ixuk me han apoyado.

7) Una vez escrita, la pegan en su pecho, a un lado del corazón.

8) Cuando todas hayan terminado, pedirán a una voluntaria que pase al centro. Una vez ahí, dirá en voz alta la forma de apoyo que ha escrito en su pecho.

9) A continuación, una de las participantes, dirá en voz alta la forma de apoyo que ha escrito en su pecho, pasará al centro y le dará la mano a la compañera del centro.

10) Posteriormente, otra compañera dirá en voz alta la forma de apoyo que ha escrito en su pecho y tomará su lugar al centro dándole la mano a la segunda compañera.

11) Así lo hará cada una de las participantes y conforme pasan al centro y dan la mano a la compañera que pasó previamente, irán formando una espiral alrededor de la primera compañera.



12) Terceraa parte. El grupo irá desenrollándose lentamente de la espiral, sin soltarse de las manos y volverán a conformar un círculo, todas viendo al centro.

13) A continuación, cada una girará su cuerpo un cuarto de vuelta a la derecha, sin soltarse de las manos, de manera que cada una quedará de frente a la espalda de la otra compañera.

14) Con cuidado, y sin soltarse de las manos, todas se acercarán a la compañera que tienen frente a sí, hasta que cada una de las participantes quede sentada en las piernas de la compañera que se encuentra detrás.

**IMPORTANTE:** si alguna persona tiene algún problema de espalda, rodillas o si por su condición de salud prefiere no participar en esta parte del ejercicio, se le pedirá que se coloque en el centro del círculo.

15) Una vez que todas estén sentadas, sin soltarse de las manos e intentando guardar el equilibrio del círculo, comenzarán a caminar lentamente.

16) La facilitadora guiará: “avanza pie derecho al frente”, “ahora avanza pie izquierdo al frente”.

17) El grupo decide si intentan dar una vuelta completa o sólo se avanzarán algunos pasos; y terminará la caminata.



18) A continuación, vuelven todas a sus sillas para descansar, y hacemos un breve diálogo (tres participaciones por cada pregunta).

- ¿Reconocí en el corazón de alguna de mis compañeras, un recurso interno de fuerza y potencia que yo también tengo?

- Persona que quedó al centro de la espiral: ¿cómo me sentí?, ¿qué pensé en ese momento?

Tres compañeras más que deseen comentar ¿qué sintieron y pensaron al irse colocando en espiral?

- Personas que quedaron al centro del círculo giratorio (sí las hubo): ¿cómo me sentí al estar allí?, ¿qué sentí al ver a las demás compañeras caminar en el círculo?

- Tres compañeras más que deseen comentar: ¿cómo se sintieron en el círculo giratorio?, ¿qué pensaron?

19) Última ronda de tres participaciones para responder:

- ¿qué es la resistencia colectiva para Tzome Ixuk?

20) Al final todas pegan sus corazones y hojas en la pared, creando la figura que elijan.

## **Resistencia colectiva**

Al cierre del ejercicio anterior, dialogaste con tus compañeras sobre el **significado de la resistencia colectiva para Tzome Ixuk**. Te pedimos que escribas la definición a la que llegaron, o bien, las ideas que surgieron durante esa reflexión entre compañeras.

Como hemos venido compartiendo a lo largo del manual, la mujer que vive violencia pone en marcha una serie de mecanismos para soportarla y sobrevivir. También comentamos que esto le salva la vida, pero puede tener impactos profundos en su cuerpo, en su corazón y en sus relaciones. Lo que deseamos destacar ahora es que, **en el momento en que la mujer ROMPE EL SILENCIO, decide contarle a alguien lo que está viviendo y pedir ayuda, es cuando inicia la resistencia colectiva.**

Es un viaje lento, que al inicio se vive con mucho miedo e incertidumbre, y también con tristeza y culpa, pero, **conforme la red de apoyo se va tejiendo**, la resiliencia se potencia y la resistencia colectiva va creando un soporte. Si todo va bien, este soporte permitirá la salida de la violencia, la activación del proceso de sanación y la transformación de la mujer.

**¿Cuáles son las formas en que se expresa la resistencia colectiva?** Las hemos mencionado ya en los apartados anteriores, y también en este, durante el ejercicio de “La espiral y el círculo giratorio”. Ahora te ofrecemos también esta lista, en la que observarás que algunas forman parte de las rutas de apoyo en Tzome Ixuk y los acompañamientos que brindamos día a día:



## **FORMAS EN QUE SE EXPRESA LA RESISTENCIA COLECTIVA ENTRE MUJERES:**

- ▶ Apoyarnos durante las crisis emocionales y reconocer que no siempre somos fuertes.
- ▶ Acompañarnos en las pérdidas y duelos por lo que tuvo que quedar atrás.
- ▶ Buscar juntas asesorías jurídicas en hechos de violencia de género.
- ▶ Idear formas de protegernos y buscar lugares seguros para nosotras y nuestros hijos.
- ▶ Pensar juntas en estrategias económicas y de trabajo para tener autonomía económica.
- ▶ Buscar espacios donde aprender oficios nuevos para trabajar.
- ▶ Reflexionar juntas sobre las violencias de género.
- ▶ Animarnos a decir nuestra propia palabra y escucharnos.
- ▶ Abrir espacios de palabra para que muchas más mujeres compartan sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones.
- ▶ Analizar juntas los contextos de vida actuales de las mujeres, niños, y niñas.
- ▶ Organizar nuestros propios talleres sobre lo que necesitamos: derechos humanos, derechos como mujeres y como mujeres migrantes, derechos laborales, salud sexual, bienestar físico y emocional, medicina ancestral, prevención de la violencia y otros temas.
- ▶ Imaginar y practicar formas de acción transformadora de la realidad en que viven las mujeres.
- ▶ Procurarnos espacios de cuidado mutuo.
- ▶ Compartir información con otras mujeres y crear nuestros propios materiales.

## **COMPARTIR NUESTROS SABERES Y FORMARNOS A NOSOTRAS MISMAS**

- ▶ Animarnos en esta larga lucha, especialmente en los momentos más difíciles.
- ▶ Cuidar juntas de nuestra casa: la madre tierra.
- ▶ Transmitir nuestras experiencias a las nuevas generaciones, y escuchar su forma de ver el mundo.



Todas estas estrategias, y otras que vamos creando al convivir y organizarnos entre todas van fortaleciéndonos, y al mismo tiempo ocurren dos procesos muy importantes:

**Generamos sororidad.** Que es una forma de “amistad” o de “relación positiva” entre mujeres que se basa en que reconocemos que somos diferentes, pero también que tenemos muchas cosas en común, por ser mujeres. La sororidad también se refiere a que nos vamos haciendo aliadas unas con otras para luchar contra la trenza de la opresión y conseguir libertad y justicia para las mujeres.

**Construimos un tejido social distinto.** Que quiere decir que vamos destejiendo la trenza de la opresión y vamos tejiendo, no otra trenza, sino un rebozo multicolor que nos arrope a todas y transforme nuestras formas de vida, no sólo entre las mujeres, sino también con los hombres, con la comunidad, con las instituciones, con la sociedad, con el mundo.

## Resumen 12

### De la resiliencia individual a la resistencia colectiva

La resiliencia en las mujeres que han sufrido violencia de género, es la posibilidad de reconexión con sus fuentes internas de fortaleza, que le permiten afrontar y salir de la situación de violencia, para volver a “reconstruirse” a sí misma, después de todo lo que “se rompió” con la experiencia de la violencia y poder integrar a su ser esa experiencia de liberación, que la fortalece.

Aunque si miramos de cerca estas historias positivas, veremos que en realidad nunca ocurren en soledad, siempre encontraremos que en estas historias de recuperación y sanación está la mano solidaria de otras mujeres, otras personas o colectivos, que le han dado apoyo a esa mujer para lograr su reconstrucción. En ese proceso ha sido muy importante la fortaleza de la propia mujer, pero también ha sido fundamental el apoyo que ha recibido.

Por eso hablamos de resistencia colectiva, para reconocer la función tan importante del apoyo mutuo, las redes de solidaridad y la organización colectiva para hacer posible que las mujeres puedan escribir historias distintas. Hay muchas formas en las que se expresa la resistencia colectiva y la sororidad entre mujeres. Estas acciones están en el corazón y la razón de ser de Tzome Ixuk.

En la medida en que fortalecemos la acción colectiva, vamos tejiendo un territorio más libre de violencias hacia las niñas, niños y mujeres.

## 3.2 PREPÁRATE PARA COMPARTIR TUS SABERES

Llegadas a este punto del viaje, en el que hemos reconectado ya con nuestra fuerza y potencia femeninas, hemos apreciado el enorme valor de la resistencia colectiva entre mujeres, y también, en que hemos reconocido nuestra experiencia y saber en el acompañamiento de otras mujeres, te pedimos que visualices de la lista anterior la frase resaltada en letras mayúsculas. Es la siguiente:

### «Compartir nuestros saberes y formarnos a nosotras mismas»

En Tzome Ixuk hay mucho saber y experiencia que es importante seguir compartiendo con las nuevas generaciones. Y para hacerlo, te pedimos que pienses nuevamente en aquellas aves de las que hablábamos al inicio de este apartado, en especial, en esa tercera ave que representa a la “mujer formadora de mujeres acompañantes de mujeres sobrevivientes”.

***¡En Tzome Ixuk hay muchas terceras aves, tú entre ellas! Así que ¡prepárate para volar!, ¡confía en ti y en tu experiencia!, y ¡deja salir tu propio canto, tu propia voz!***

## 3.3 ¿CÓMO FACILITO UN TALLER?

A estas alturas del vuelo, seguramente has participado en muchos talleres. Talleres de distintos temas, de variada duración, realizados en lugares muy diferentes entre sí, con hombres y mujeres, o sólo de mujeres, quizá también han participado niños y niñas.

Quizá algunos de esos talleres te han parecido interesantes, otros han sido difíciles, otros, tal vez un poco... bueno, ¡bastante aburridos!, y otros más: ¡divertidísimos y transformadores!

Esto es porque todos los talleres son distintos, tan distintos como las personas que participan en ellos, como los temas que se trabajan, y como las propias personas que los facilitan.

Uno de los miedos más comunes cuando empezamos a facilitar talleres es pensar que será un “taller malo”, mientras que otras personas hacen “buenos talleres”. Sin embargo, no existen ni los unos ni los otros porque **cada taller es único y siempre es una oportunidad de aprendizaje para todas las personas**, tanto para quienes invitamos a participar, como para nosotras, las facilitadoras.

Otra situación muy importante que debemos tener en cuenta es que: si nos vamos a lanzar al viaje de formar a otras compañeras es porque **sabemos del tema en que vamos a formarlas**. Es decir, tenemos saberes, experiencias, y, además, tenemos interés por aprender y profundizar en los temas que trabajamos día a día. Por eso: ¡sí podemos formar! y ¡sí podemos facilitar un taller!

El saber y la experiencia ya están en ti, no hay manual que pueda dártelo. Lo que sí podemos ofrecerte es una serie de recomendaciones que pueden ayudarte a preparar tus talleres e ir descubriendo tu estilo de facilitación.

## ACTIVIDAD 24

### Lo que no puede faltar en un taller

**Objetivo:** Ubicar los elementos que conforman la estructura de un taller.

**Tiempo:** 35 minutos.

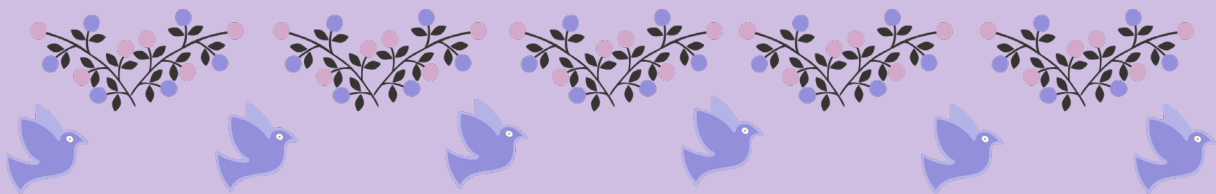
**Material:** Hojas blancas cortadas a la mitad, plumones y maskin tape.

**Desarrollo:**

1. Se integrarán equipos de tres personas cada uno.
2. Cada persona pensará en un taller al que haya asistido recientemente o alguno que haya dejado huella en su memoria.
3. Cada integrante compartirá brevemente con sus dos compañeras: qué taller evocó y por qué le gustó de ese taller.
4. Con base en lo que charlaron, entre las tres elegirán alguno de los temas de los tres talleres que han conversado y pensarán en lo siguiente:

*Si nosotras facilitáramos un taller sobre ese tema:*

- *¿Cuáles fases o momentos integrarían nuestro taller?*
  - *¿Qué contenidos elegiríamos para dar el tema elegido?*
  - *¿Qué nos correspondería hacer a nosotras para facilitarlo?*
  - *¿Qué actividades propondríamos a las personas participantes para trabajar esos contenidos?*
  - *¿Cómo sabríamos si nuestro taller ha tenido algún impacto en las personas que participaron?*
5. Todas las respuestas se anotarán en las hojas de papel.
  6. Al finalizar, cada equipo pegará sus respuestas en la pared.
  7. Todas las participantes caminarán por el salón para leer las diferentes propuestas de talleres.
  8. Al cierre, el grupo amplio comparte con tus compañeras:
    - *¿Cómo me sentí con el ejercicio?*
    - *¿Qué tan sencillo o difícil fue ponernos de acuerdo?*
    - *¿Qué me llamó la atención de las propuestas de los otros equipos?*



## La estructura de un taller

Un taller es una **forma de «educación popular»** que busca **construir conocimiento** de manera **colectiva**. Además, este conocimiento no es sólo **teórico** (aprender ideas, reflexionar, pensar...), sino también **práctico** (aprender nuevas habilidades, tareas distintas, actividades concretas).

La palabra «popular» viene de «pueblo». Cuando hablamos de la educación popular nos referimos a un **proceso de aprendizaje desde el pueblo y para el pueblo**.

En este proceso:

**A.** Se produce una **toma de conciencia sobre alguna situación social de opresión, violencia, injusticia, marginación, o violación a los derechos** de las personas.

**B.** Pero también la educación popular busca que el pueblo, o una parte de el pueblo, **se organice para transformar dicha situación**.

Por eso un taller que forma parte de la educación popular no sólo es teórico, sino práctico.

Por ejemplo, imagina una báscula de dos brazos. Si queremos pesar dos bultos, uno con un kilo de frijol y otro con un kilo de maíz, y los colocamos uno en cada brazo, la báscula debería quedar nivelada. Si alguno de los bultos pesa más, se desnivela. Lo mismo ocurre con la teoría y la práctica.



# ACTIVIDAD 25

**Objetivo:** Ubicar los elementos que conforman la estructura de un taller (continuación)

**Tiempo:** 30 minutos.

**Material:** Letreros elaborados previamente con cartulinas de colores

**Desarrollo:**

1. Las facilitadoras han preparado previamente una serie de letreros de cartulina con diferentes frases.
2. Se entregan los letreros al grupo amplio de mujeres.
3. La tarea consistirá en colocarlos sobre el piso del salón en un orden lógico. Para ello, el grupo dispondrá de 15 minutos.
4. Posteriormente, las facilitadoras revisarán el orden en que quedaron los letreros e irán haciendo preguntas para que las mujeres reflexionen si ese orden es el más adecuado o si consideran que hay que cambiar algo.
5. Una vez que hay consenso, las facilitadoras colocarán otros letreros de cartulina -también elaborados previamente- para indicar las fases del taller.
6. El orden final es el siguiente:

PRESENTACIÓN
¿Cómo están? Venimos de Tzome Ixuk El taller durará cuatro horas... El tema es la violencia contra las mujeres en migración... Cada persona dirá su nombre, edad, ocupación...
ACUERDOS DE CONVIVENCIA
Lo que compartimos en este espacio, se queda en este espacio Nos hablaremos con respeto... Y será importante escucharnos con atención porque... Nos iríamos a comer para después... Para comenzar haremos la siguiente actividad... ¿Cuáles son sus expectativas del taller? La segunda actividad consistirá en...
ACTIVIDADES
Ya revisamos en la primera parte qué es la violencia y los tipos de violencia, ahora... ...como tercera actividad, nos colocaremos en círculo y... Esta última parte del taller la dedicaremos al siguiente ejercicio corporal en el que... Entonces, podemos concluir que...
CIERRE
¿Qué me llevo del taller?, ¿qué aprendí?, ¿qué podríamos hacer juntas sobre...? ¡Hasta pronto y gracias!

7. Al final, se pide al grupo que defina con sus propias palabras las cuatro fases del taller.

## Las fases del taller

Todos los procesos formativos, como los talleres, tienen **fases o momentos que permiten a las personas ir poco a poco en la comprensión del tema** que estamos aprendiendo juntas.

Es importante llevar un **orden lógico** para que todas vayamos de la mano y así podamos asegurarnos de que no estamos dando por entendido nada sin haberlo explicado antes.

Las **fases básicas de un taller** son las siguientes:

### FASE PRESENTACIÓN

Es nuestro primer contacto con las participantes en el taller. Es el momento en que todas nos presentamos: facilitadoras y participantes. No importa si ya nos conocemos algunas de nosotras, un saludo cálido siempre ayuda a crear un ambiente propicio para el aprendizaje.

En esta fase presentamos también la organización a la que pertenecemos, cuál es el objetivo del taller (¿por qué o para qué lo estamos haciendo?), cuál es el tema que trabajaremos y cuál será la agenda de trabajo.

También es la fase donde brindamos todas las informaciones logísticas: horarios, ubicación del área de comida, sanitarios, etc.

Si vamos a tomar fotografías o tomar notas, lo explicamos acá y pedimos autorización al grupo.

Además, es importante preguntar a las participantes si tienen dudas o alguna dificultad para apoyarlas. Entre estas dificultades podría estar: no saber escribir mucho en español, o bien, que tengan que salir antes para ir por sus hijos, etc.

Todo ello lo mencionamos al inicio del taller.

### FASE ACUERDOS DE CONVIVENCIA

Esta segunda fase consiste en ponernos de acuerdo sobre cómo estaremos conviviendo en el taller. Esto es sumamente importante porque nos ayudará a crear un ambiente agradable y respetuoso para aprender y para sentirse en confianza para compartir.

Además, si los temas son sensibles o dolorosos, los acuerdos de convivencia nos ayudan a crear un espacio seguro y de apoyo mutuo.

Es conveniente que las facilitadoras tengan en mente algunos acuerdos para proponerlos a las participantes, en caso de que ellas no lo hagan por sí mismas.

Algunos de estos acuerdos suelen ser:

- ▶ Confidencialidad: no hablaremos de lo que platiemos con nadie que no haya estado en el taller;
- ▶ Escucha activa: escuchar con atención, de preferencia mirar a la compañera mientras habla y evitar interrumpirla;
- ▶ Hablar con respeto: pedir la palabra o esperar a que la persona que está hablando termine para hacerlo, no usar palabras ofensivas, no presionar a una persona para hablar si no desea hacerlo, no hablar por la otra, es decir, cada quien habla por sí misma de lo que desea.
- ▶ Respetar los horarios de trabajo y de descanso.
- ▶ De ser posible permanecer durante todo el taller.

Y los que sean mencionados por el grupo.

## FASE ACTIVIDADES

Son los ejercicios, momentos de diálogo, dinámicas grupales, exposiciones, informaciones y cualquier otra actividad que nos ayude a ir avanzando en el aprendizaje del tema que estamos trabajando.

El número de actividades de un taller depende del tiempo. Si tenemos poco tiempo, serán menos actividades y la posibilidad de profundizar en el tema será menor. Si tenemos más tiempo, el número de actividades será mayor y también será mayor la profundización.

Es preferible tener pocas actividades y dedicarles el tiempo suficiente, que llenarnos de actividades porque sólo provocaremos que las participantes se confundan y se cansen.

Construir conocimiento es como comer: bocados pequeños, masticar por tiempo suficiente y tragar antes del siguiente bocado.

Así podemos disfrutar del proceso de aprendizaje y hacer del taller algo “nutritivo” para nuestra vida.

## FASE CIERRE

Es la última fase. Donde resumimos lo que pudimos trabajar, recordamos lo más importante del tema y concluimos. Es también el momento donde hacemos una breve evaluación, ya sea escrita o verbal: “¿qué aprendí?” Finalmente, nos despedimos y hacemos algún cierre simbólico, por ejemplo: un abrazo colectivo.



## Resumen 13

### La estructura de un taller

Un taller es una forma de educación popular que busca construir conocimiento de manera colectiva. Este conocimiento no es sólo teórico (aprender ideas, reflexionar, pensar...), sino también práctico (aprender nuevas habilidades, tareas distintas, actividades concretas). Es importante que al planear nuestro taller haya un equilibrio entre la teoría y la práctica.

Hay algunos pasos importantes para todo taller, que le dan una estructura y secuencia, éstos son:

- 1. PRESENTACIÓN:** es nuestro primer contacto con las participantes en el taller, el momento en que facilitadoras y participantes nos presentamos, también presentamos el taller: su objetivo, el tema y las indicaciones del espacio donde estamos.
- 2. ACUERDOS DE CONVIVENCIA:** sirve para construir un espacio donde las participantes puedan sentirse seguras y en confianza para compartir su palabra y experiencias. Los acuerdos que no pueden faltar son:
  - **Confidencialidad:** no hablaremos de lo que platiemos con nadie que no haya estado en el taller;
  - **Hablar con respeto:** pedir la palabra o esperar a que la persona que está hablando termine para hacerlo, no usar palabras ofensivas, no presionar a una persona para hablar si no desea hacerlo, no hablar por la otra, es decir, cada quien habla por sí misma de lo que desea.
  - **Escucha activa:** escuchar con atención, de preferencia mirar a la compañera mientras habla y evitar interrumpirla;
  - **Respetar los horarios de trabajo y de descanso.**
  - **De ser posible permanecer durante todo el taller**
- 3. ACTIVIDADES:** son los ejercicios, momentos de diálogo, dinámicas grupales, exposiciones, informaciones y cualquier otra actividad que nos ayude a ir avanzando en el aprendizaje del tema que estamos trabajando.
- 4. CIERRE:** es el momento en que compartimos lo más importante que hemos aprendido en el taller, o cómo nos hemos sentido y nos despedimos de una manera simbólica.



# ACTIVIDAD 26

## Algunos consejos para facilitar un taller

**Objetivo:** El papel de la facilitadora de un taller

**Tiempo:** 30 minutos

**Material:** Tres mandiles, papelógrafos, plumones de colores, maskin tape

**Desarrollo:**

### El recetario

1. Las participantes se numeran del uno al tres para formar tres equipos.
2. A continuación, cada equipo elegirá un guiso o postre para escribir la receta en un papelógrafo.
3. La petición es anotar TODO lo que tienen que hacer, paso a paso, sin omitir nada de lo que implica la actividad de cocinar ese platillo.
4. Para esta actividad los equipos tendrán 15 minutos.
5. Una vez que estén las tres recetas escritas, los equipos pegarán en la pared su papelógrafo y elegirán una compañera que usará el mandil y pasará al frente a explicar la receta. **IMPORTANTE:** esta actividad no tiene por objetivo corregir el procedimiento, sólo exponerlo ante el grupo. Cada compañera dispondrá de 5 minutos para ello.
6. A continuación, las facilitadoras pegarán otro papelógrafo y pedirán a las participantes que hagan una lluvia de ideas nombrando las tareas de la facilitadora de un taller.
7. Mientras esto ocurre, las facilitadoras irán escribiéndolas en este orden: antes, durante y después, diciendo las semejanzas con el proceso de cocinar (sin escribirlas), usando las recetas de las compañeras e indicando información faltante, de la siguiente forma...

Antes	Durante	Después
Preparar los materiales ("que equivaldría a ir al mercado para comprar los ingredientes") ...	Dar información ("que es uno de los pasos de la receta: freír, hornear... es una actividad") ...	Evaluar ("preguntar a nuestras compañeras si les gustaron los tamales... tal vez les faltó sal...") ...

8. Si ya no hay ideas, las facilitadoras pueden concluir y dar paso a la exposición.

## La importancia de cada etapa del proceso

Revisamos ya las fases de un taller, pero antes y después del taller hay también etapas de trabajo que las facilitadoras debemos tener presentes. Cada una de ellas es muy importante e, inclusive, la etapa previa al taller, y la posterior, pueden llevarnos todavía más tiempo que el taller mismo.

Pero no hay de qué preocuparse, confía en que, conforme todas vayamos avanzando en nuestra experiencia como formadoras, podremos ir mejorando todas las etapas e, inclusive, disminuir los tiempos del “antes” y el “después”.

Sin embargo, siempre será mejor dedicar el tiempo suficiente a cada etapa, así evitaremos olvidos y podremos prevenir el aumento del estrés que siempre generan este tipo de actividades.

A continuación, te ofrecemos algunas recomendaciones que puedes adoptar si les ves utilidad:

### ANTES

**Información previa.** Contar con información previa de las personas que participarán en el taller nos ayudará mucho a prever que los contenidos y actividades respondan a sus necesidades y expectativas. El tema del taller siempre tendremos que acordarlo previamente con las personas.

**Número de participantes.** Será distinto organizar un taller para 5 personas que para 20. Esto va más allá de los preparativos logísticos (sillas, mesas, comidas, materiales, etc.)

Cuando son menos personas casi siempre será posible profundizar más en los temas y realizar más actividades vivenciales (ejercicios en parejas, diálogos largos, etc.).

Hay que prever que, si son más personas, la facilitadora hablará más y los diálogos serán más breves y menos profundos. Además, no siempre será posible compartir toda la información del proceso con todas las personas que estarán participando.

No quiere decir que sea “mejor” hacer un taller con un grupo pequeño que con uno grande, sino que son distintos y nosotras tendremos que adecuarnos a ellos también de forma distinta.

**Preparar las actividades.** Además del número de participantes, es importante estar seguras de que preparamos las actividades un orden lógico, así nos aseguraremos de que iremos avanzando poco a poco en el tema. Si las personas que participarán cuentan con experiencias y saberes más profundos del tema, podremos llevar contenidos más complejos. Si es la primera vez que lo trabajarán, los contenidos serán más básicos. ❁

**Preparar los materiales.** Es importante asegurarnos de que llevamos los materiales suficientes y en las condiciones adecuadas de acuerdo con las actividades que hemos seleccionados. Elaborar un listado que podamos marcar nos ayudará a asegurarnos que no olvidamos nada.

**Seguridad de las facilitadoras.** Es preferible que siempre haya un equipo de facilitación de al menos dos personas, especialmente para apoyarse en situaciones imprevistas, como algún malestar de salud, o en emergencias -especialmente en zonas de riesgo o violencia. Pensar en escenarios adversos previamente y tener acuerdos de seguridad y comunicación es muy importante. Llevar un dinero para emergencias es muy recomendable.

### \* **La carta descriptiva.**

Esta carta es una herramienta muy útil para preparar las fases del taller y señalar las actividades que se realizarán en cada una. La carta descriptiva ayuda a identificar rápidamente tiempos, actividades y materiales. Puedes pensarla como un mapa personal que elaboras previamente y que, durante el taller, te permitirá ubicar rápidamente dónde estás y hacia dónde vas.

De hecho, este manual ya incluye tres cartas descriptivas que pueden servirte a ti y a tus compañeras facilitadoras como una guía. Te invitamos a que las revises y la modifiques como prefieras. Lo importante es que te ayude en tus necesidades de facilitación y te sientas cómoda utilizándola.

## DURANTE

**Lista de asistencia.** Es recomendable elaborar una lista con nombre y teléfono de las personas participantes que asisten al taller por si hay oportunidad de invitarlas a otro en el futuro.

**Elegir quién facilita cada parte del taller.** Cuando trabajamos en equipos de varias facilitadoras es mejor porque:

- Las experiencias y saberes de cada una aportan al proceso de aprendizaje.
- Las facilitadoras menos experimentadas pueden aprender de las más experimentadas.
- Podemos turnarnos en las actividades del taller: mientras una se encarga del desarrollo de la actividad (dando indicaciones, resolviendo dudas, exponiendo...), la otra está de apoyo (reparte los materiales, toma notas o fotografías, observa si alguien necesita ayuda y se la ofrece...).
- Todas podemos complementar en los diálogos y así nos aseguramos de que el grupo tiene toda la información que necesita.

**Nuestro lenguaje.** También será necesario prestar atención a nuestras palabras. Como ya conocemos los temas que estamos trabajando, podríamos estar usando términos que no conocen las demás personas. Cuando no estemos seguras, es preferible preguntar. Por ejemplo: “¿Han escuchado hablar de la Organización Internacional del Trabajo? La llaman OIT y es...”

También por la cultura o etnia a la que pertenecemos puede haber diferentes formas de nombrar una misma cosa.

**Cuidar los acuerdos de convivencia.** Como ya comentamos, estos se elaboran entre todas las personas al inicio del taller, pero es responsabilidad de las facilitadoras cuidar que se cumplan. No es necesario insistir todo el tiempo sobre los acuerdos, pero si observamos que es necesario recordar alguno es importante hacerlo.

**Tiempos.** Las facilitadoras somos las encargadas del tiempo, es importante estar atentas a duración de las actividades para que sea posible realizarlas todas y con tiempo suficiente. Sin prisas, pero a un paso adecuado.

## DESPUÉS

**Recoger materiales.** Al término del taller es importante asegurarnos que llevamos todos nuestros materiales con nosotras. Si valoramos que ayudaría que las personas participantes conserven algunos se los sugerimos. Es importante asegurarnos que no dejamos ningún documento con información sensible en el lugar donde hemos realizado el taller.

**Ordenamiento del espacio.** Es nuestra responsabilidad que el espacio en el que hemos trabajado durante el taller quede en las mismas condiciones en que lo encontramos. Podemos organizarnos entre todas para acomodar sillas, revisar que la basura está en su lugar, borrar las anotaciones del pizarrón, etcétera.

**Seguridad al regreso a casa.** En ocasiones realizaremos el taller en nuestra oficina, por lo que pondremos en marcha las medidas de seguridad a las que estamos habituadas. Sin embargo, si hemos acudido a alguna comunidad, es importante avisar a nuestra organización que hemos terminado y emprenderemos el camino de regreso a casa.

Si usaremos transporte público será MUY IMPORTANTE no comentar nada del taller ni de las compañeras participantes durante el trayecto. Es preferible esperar a estar a solas.

**Hacer nuestra evaluación del taller.** Es recomendable que como equipo de facilitadoras nos reunamos en alguno de los días posteriores al taller y hagamos nuestra propia evaluación. Este diálogo tiene dos propósitos:

**1. Evaluar el taller.** Intercambiar nuestras valoraciones personales sobre el desarrollo del taller, los contenidos, las actividades, los materiales, la participación del grupo, aspectos que cambiar y mejorar, nuevas propuestas para futuros talleres, etc.

**2. Evaluarnos como equipo.** Compartir cómo nos sentimos en la facilitación, si logramos organizarnos bien como equipo, si hay que tener en cuenta otras cosas para los talleres próximos, etc.

Si nos es posible tomar nota de estos diálogos sería de mucha utilidad para poder consultarlas posteriormente y ver nuestros avances como formadoras.

## Algunas situaciones que te pueden ocurrir mientras facilitas

Hemos mencionado ya que no hay talleres buenos ni malos, sino experiencias de aprendizaje únicas, posibles de mejorar en el futuro, si así lo deseamos.

Sin embargo, hay situaciones que pueden ocurrir en un taller que en el momento en que aparecen son retos que afrontar y, posteriormente, servirán como aprendizajes que enriquecerán nuestra experiencia como facilitadoras.

A continuación, reflexionaremos sobre algunas de estas situaciones...

## Algunas situaciones inesperadas

Cuando hablamos de situaciones inesperadas no queremos decir que no podamos imaginarlas previamente, sino que no sabemos cuándo o cómo pueden ocurrir. Por ejemplo, si estamos hablando de violencia podemos imaginar que alguna de las participantes comience a relatar espontáneamente su experiencia, lo que no sabemos es si ocurrirá justo en este taller ni cómo impactará el proceso del grupo.

Por eso es recomendable que como facilitadoras pensemos en situaciones posibles y en qué haríamos en caso de que ocurran. Revisemos algunas de estas situaciones.

SITUACIÓN	¿QUÉ PODEMOS HACER?
La compañera que está narrando su testimonio se alarga mucho y no parece que vaya a terminar pronto.	Esta no es una situación sencilla ni hay una forma sutil de salir de ella. Nos deja ver que la compañera requiere escucha y seguir trabajando en su proceso de sanación, lo cual no es posible ofrecerle en el taller. Lo más recomendable es identificar una frase de su relato, que sea pertinente para el taller y traerla a cuenta para retomar la secuencia del trabajo del grupo. Un ejemplo puede ser: “Laura disculpa que te interrumpa, pero hay algo que compartiste que no quisiera dejar pasar porque es muy importante para lo que estamos revisando juntas hoy. Eso que viviste en el MP se llama revictimización y justo se llama así porque...” Y seguimos el diálogo grupal procurando dar la palabra a alguien más sobre lo que acabamos de decir. No es fácil porque suele romper un acuerdo de convivencia (no interrumpir), pero es necesario.

SITUACIÓN	¿QUÉ PODEMOS HACER?
<p>Las mujeres no están participando o participan siempre las mismas, mientras que las demás callan.</p>	<p>Los silencios también nos dicen algo de las personas, y lo más recomendable es devolver ese silencio al grupo. Podemos hacer este recorrido:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Alguien más quisiera comentar? (silencio)</li> <li>2. Quizá vamos demasiado rápido, ¿es así?, ¿hay dudas? (silencio)</li> <li>3. Hagamos un alto. ¿Por qué no hablamos un poco del silencio?, ¿qué nos dicen los silencios?</li> </ol>
<p>Una compañera se quiebra emocionalmente (llora, se sale del salón...)</p>	<p>Es importante confiar en el poder del grupo. Generalmente, cuando una compañera se quiebra, las demás suelen tener algún gesto de empatía con ella. Le ponen la mano en el hombro, le pasan un pañuelo, le dan alguna palabra de reconocimiento a su dolor.</p> <p>Es recomendable esperar primero la respuesta del propio grupo. Después, podemos agradecer a la persona la confianza de expresar sus sentimientos con nosotras y explicar que dejar salir las emociones en colectivo es positivo. Pasando un momento le preguntamos si se siente bien para retomar. Casi nunca pasa que la persona salga del salón. Pero si así ocurriera, una de las facilitadoras puede estar atenta para recibirla a su regreso en la puerta y preguntarle si está más tranquila.</p>
<p>Algún evento exterior interrumpe el taller: un temblor, chocan el carro de alguna de las mujeres participantes, se va la luz...</p>	<p>Si no se trata de un evento grave o que ponga en riesgo a alguna de las participantes o algún familiar, en general, es posible regresar al taller.</p> <p>En el caso de un temblor, los protocolos de seguridad recomiendan salir del lugar. Después de un rato, se puede preguntar al grupo si desean hacer alguna llamada antes de retomar.</p> <p>Si hay un incidente, como el del auto, una de las facilitadoras puede quedarse a acompañar a la persona, mientras la otra invita al grupo a regresar. En estos casos hay compañeras que también se ofrecen a ayudar.</p> <p>Si nos quedamos sin luz, siempre existe la opción de las velas. No es un incidente grave.</p> <p>Si hay algún riesgo grave o una agresión, es importante suspender el taller y brindar ayuda.</p>

## ACTIVIDAD 27

**Objetivo:** Reflexionar sobre situaciones inesperadas durante la facilitación de un taller

**Tiempo:** 20 minutos

**Material:** Pelota blanda o cojín mediano, papelógrafo, plumones, maskin tape

**Desarrollo:**

### El mundo \*

1. Se pide a las participantes que retiren su silla y dejen espacio libre al centro del salón.
2. A continuación, todas, incluyendo a las facilitadoras, forman un círculo de cara al centro.
3. Una de las facilitadoras lanzará la pelota a alguna participante, al tiempo que mencionará una de las siguientes tres palabras: aire, tierra, agua.
4. La compañera que recibe la pelota ha de responder rápidamente mencionando un animal que se desenvuelva principalmente en ese medio (agua, tierra o aire).
5. Después de responder, la compañera lanza nuevamente la pelota a la facilitadora.
6. La facilitadora lanza nuevamente la pelota a alguien más y dice nuevamente alguno de los tres elementos.
7. Tras varias lanzadas, la facilitadora grita: ¡mundo!, y todas las participantes deben cambiar de sitio en el círculo.
8. Se repite dos veces.
9. Al término, las facilitadoras comentarán al grupo sobre:  
El “factor sorpresa” de algunas situaciones que pueden ocurrir en el taller, o sea, nos pueden tomar desprevenidas.  
Esas situaciones requieren que pensemos rápido.  
Esas situaciones pueden descolocar al grupo.
10. Finalmente pedimos al grupo que comparta situaciones inesperadas que pueden ocurrir en el taller o que, inclusive, han ocurrido en algún taller al que hayan asistido previamente.
11. La facilitadora anota estas situaciones en un papelógrafo pegado en la pared.

\* Ejercicio adaptado de: Coppens, F. y Van del Velde H. Técnicas de Educación popular. Curso EC-D-4.1. Módulo 4. Programa de especialización en “Gestión del Desarrollo Comunitario”. Nicaragua. Abril, 2005.

## ACTIVIDAD 28

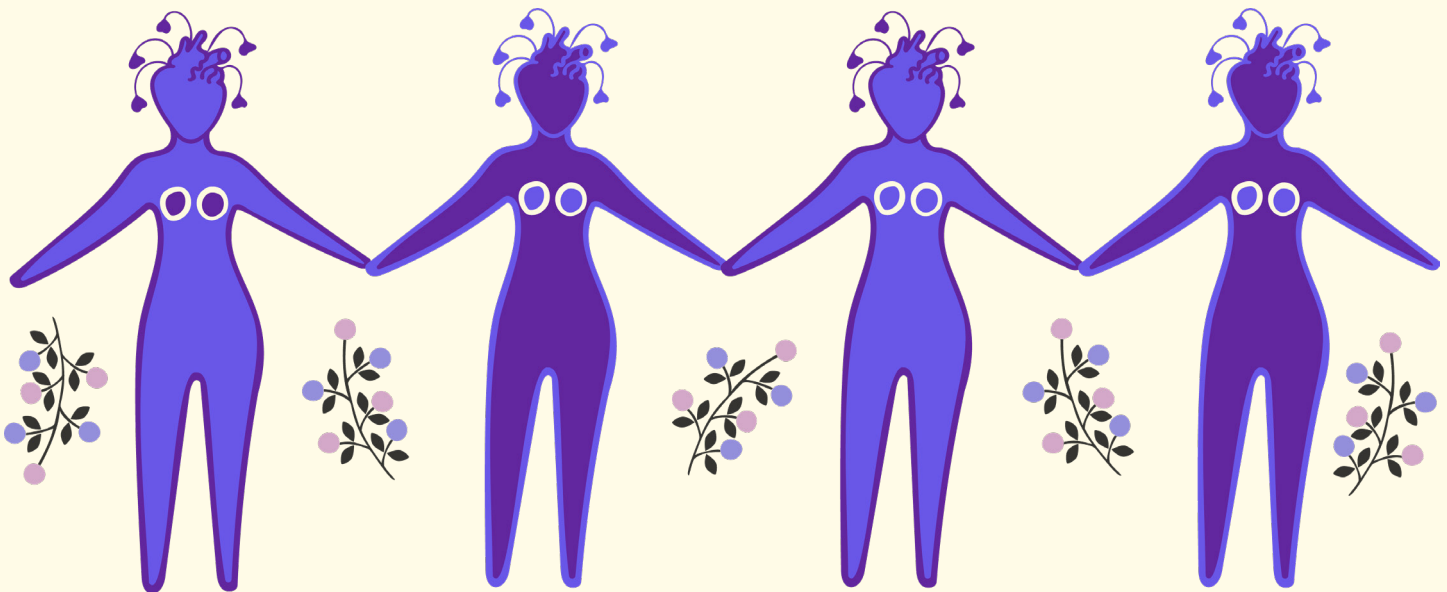
**Objetivo:** Reflexionar sobre situaciones inesperadas durante la facilitación de un taller (Continuación)

**Tiempo:** 20 minutos

**Material:** Papelógrafos, plumones, maskin tape

**Desarrollo:**

1. Se pide a las participantes que se integren en equipos de tres personas y discutan sobre qué podrían hacer en cada una de las situaciones que mencionaron en la primera parte del ejercicio y que fueron anotadas por la facilitadora en el papelógrafo.
2. Si son pocas situaciones, se puede hacer lluvia de ideas en plenaria.
3. Al final, los equipos escriben sus propuestas en los papelógrafos y los pegan en la pared para que las demás participantes lean las respuestas de todas.



Las situaciones inesperadas son inevitables, pero, conforme vayamos teniendo más y más experiencia en la facilitación de talleres de formación, podremos idear maneras más atinadas de resolverlas.

Recuerda que no estás sola, sino que puedes apoyarte en tus compañeras y ellas en ti. Además, antes de dominar el arte de la cocina de la abuela, hubo muchos platillos que tuviste que hacer una y otra vez. ¡Ánimo!



## Resumen 14

### Consejos para facilitar un taller

Un taller es un pequeño proceso, en el que es importante cuidar ciertas acciones antes, durante y después:

Antes:

- ▶ Conocer la información de las personas que participarán.
- ▶ Saber el número de participantes.
- ▶ Preparar las actividades.
- ▶ Elaborar la carta descriptiva
- ▶ Preparar los materiales.
- ▶ Cuidar la seguridad de las facilitadoras, procurar ser dos facilitadoras

Durante:

- ▶ Cuidar nuestro lenguaje
- ▶ Cuidar los acuerdos de convivencia
- ▶ Cuidar los tiempos

Después:

- ▶ Recoger los materiales
- ▶ Ordenar el espacio
- ▶ Cuidar la seguridad de vuelta a casa
- ▶ Evaluar el taller
- ▶ Evaluarnos como equipo

Es frecuente que en los talleres ocurra alguna situación inesperada y es normal que sintamos nervios de que algo se nos salga de las manos. En el apartado anterior encontrarás algunos consejos de qué hacer para algunas de estas situaciones; pero lo más importante es confiar en ti misma, en tu capacidad para acompañar ese proceso y confiar también en el grupo y en el proceso colectivo que se va tejiendo en cada taller.

### 3.4 ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

En este manual hemos intentado recoger la experiencia de Tzome Ixuk en el apoyo a mujeres que han vivido experiencias de opresión y violencia. También, hemos incluido algunas informaciones y ejercicios para fortalecer nuestras herramientas como acompañantes psicosociales y formadoras de acompañantes.

Sin embargo, siempre es recomendable contar con referencias de materiales para profundizar en temas de interés y enriquecer nuestra práctica. También es muy lindo saber que no estamos solas en nuestra labor, sino que existen muchas organizaciones y colectivos, que desde distintos países y rincones, también luchan por una vida digna para todas las mujeres.

En este apartado te ofrecemos las páginas de internet de algunas organizaciones que en diversos países que realizan acompañamiento psicosocial a mujeres, así como a diversos grupos que se organizan para ejercer y exigir sus derechos humanos.

Ponemos el nombre de la organización, dónde está, y el enlace a su centro de documentación, donde podrás encontrar diversos materiales: manuales, investigaciones, reflexiones, así como sistematización de experiencias de acompañamiento.

#### ■ Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir, México

<https://ilsb.org.mx/multimedia/>

#### ■ ALUNA, Acompañamiento psicosocial, México

<https://www.alunapsicosocial.org/publicaciones>

#### ■ Equipo Comunitario de Acción Psicosocial, Guatemala

<https://ecapguatemala.org.gt/?cat=3>

■ **Grupo de Acción Psicosocial**, su sede está en España, pero su centro de documentación contiene trabajos de muchos países, colectivos y organizaciones. Es uno de los centros de documentación más completos, te invitamos a consultarlo

[www.psicosocial.net](http://www.psicosocial.net)

#### ■ Equipo argentino de trabajo e investigación psicosocial (ATIP), Argentina

<https://www.eatip.org.ar/publicaciones-2>

#### ■ CINTRAS, Chile

<http://www.cintras.org/publicaciones.htm>

### 3.5 RECUERDA: NOTAS PARA LA LECTORA

A continuación, te dejamos estas recomendaciones, esperando que te ayuden a tu proceso como formadora de acompañantes psicosociales de mujeres sobrevivientes de violencias.

■ **La formación es también una forma de acompañamiento** pues las formadoras nos mantenemos cerca de las mujeres que acompañan, para escucharlas, conocer sus necesidades y dudas, y generar con ellas espacios donde podamos **aprender juntas** y mejorar su labor.

■ **La resiliencia de la mujer** que ha vivido violencia se refiere a su capacidad para reconectar con su fuerza y potencia femeninas, que se vieron disminuidas por la violencia y el dolor. Esta resiliencia le permitirá reconectar con sus primeras fuentes infantiles de felicidad y recordarse que **ella misma es su propio territorio seguro**.

■ **Organizarnos como mujeres** nos permite crear redes de **resistencia colectiva**. Las dos fuerzas resultantes de esta resistencia colectiva son la **sororidad** -amistad entre mujeres que reconocen sus diferencias- y la **construcción de un tejido social (multicolor) distinto y transformador** de la realidad.

■ La **formación o capacitación entre mujeres** es una forma de resistencia colectiva.

■ **Un taller es una práctica de educación popular**, o sea, del pueblo, que permite la construcción colectiva de aprendizaje y se basa en el **equilibrio entre teoría** (ideas, reflexiones, diálogo) **y práctica** (acción, tareas, herramientas).

■ **No hay talleres buenos ni malos**, sino oportunidades de aprendizaje, siempre únicas y mejorables en el futuro.

■ Un taller está integrado por las siguientes **fases**: presentación, acuerdos de convivencia, actividades y cierre.

■ Es recomendable que, como facilitadoras, tengamos en cuenta los elementos a cuidar **antes, durante y después** de la realización de un taller.

■ **Las situaciones inesperadas en un taller** nos ocurren a todas las facilitadoras. Imaginarlas y pensar en posibles formas de hacerles frente nos ayudará a generar cada vez respuestas más apropiadas. Principalmente para cuidar a las participantes, tanto en lo personal, como en su proceso grupal de formación.

***¡confía en ti, en tu palabra, en tu canto y en tu vuelo! ¡mucho éxito!***

## EJEMPLO CARTA DESCRIPTIVA SEGUNDO APARTADO

Tema del taller:	“El taller como formación de acompañantes de mujeres”
Fecha:	[Indicar]
Lugar:	[Indicar]
Horario:	[Indicar]
Objetivo del taller:	Familiarizarse con la preparación de talleres de formación para mujeres acompañantes psicosociales de mujeres.
Requerimientos previos:	Salón para 15 personas, sillas, dos mesas, materiales para actividades, refrigerio
Participantes:	Mujeres acompañantes, colaboradoras de Tzome Ixuk
Facilitadoras:	[Nombres]

### DÍA 1. DE LA RESILIENCIA INDIVIDUAL A LA RESISTENCIA COLECTIVA

**16:00 a 16:20**

#### ACTIVIDADES

##### **FASE: Presentación**

Las facilitadoras se presentan, dan la bienvenida, comentan objetivo del taller y dan informaciones logísticas.

Dinámica de presentación:

Se hace una ronda de participación en la que cada mujer comparte: nombre, comunidad, desde cuándo acompaña mujeres sobrevivientes de violencia, por qué desea ser formadora de otras acompañantes, y una cualidad que es importante que tenga una formadora.

Las facilitadoras toman nota de las respuestas en un papelógrafo.

**MATERIALES:** Maskin tape, plumones

**16:20 a 16:35**

## ACTIVIDADES

### FASE: Acuerdos de convivencia

Las facilitadoras explican a qué se refieren los ACUERDOS DE CONVIVENCIA y piden a las participantes que propongan los que crean necesarios para trabajar adecuadamente durante el taller.

Las facilitadoras complementan con otras propuestas que no se hayan mencionado, sin olvidar:

- ▶ La confidencialidad: lo que aquí hablamos, aquí se queda, todas nos comprometemos a no compartir con nadie fuera de este círculo lo que compartan las demás compañeras.
- ▶ El respeto a la palabra de cada compañera: nos escuchamos sin juzgarnos y sin interrumpirnos.

**MATERIALES:** Papelógrafo, maskin tape, plumones

**16:35 a 17:10**

## ACTIVIDADES

### FASE: Actividad 21. Resiliencia

ROSA EN LA TIERRA DE LOS MONSTRUOS.

En equipos de tres mujeres, leerán juntas el cuento de Rosa.

1. Una vez terminada la lectura dialogarán entre las tres compañeras sobre lo siguiente:

- ¿Cómo me siento a partir de la lectura de este cuento?
- ¿Qué situación tuvo que enfrentar Rosa en su niñez?
- ¿Cómo hizo para transformarla?
- ¿Qué piensas y sientes sobre los demás personajes de la historia?
- ¿En qué partes del cuento encuentras resiliencia individual y colectiva?, ¿por qué?

1. Después de responder a las preguntas anteriores, cada equipo realizará un dibujo sobre Rosa y las acciones de resiliencia individual y colectiva que muestra la historia.

2. Al finalizar, pegamos los dibujos en la pared para que todas los puedan ver.

Las facilitadoras exponen brevemente qué es la resiliencia y su relevancia para reconstruirse tras la violencia.

**MATERIALES:** Documentos impresos con el cuento (uno por persona), hojas blancas, plumas, colores o plumones de colores y maskin tape.

17:20 a 17:50

## ACTIVIDADES

### FASE: Actividad 22. Resistencia colectiva

EL CÍRCULO GIRATORIO. Este ejercicio consta de tres momentos.

1. Primera parte. Se repartirá a cada persona un corazón de papel y un plumón, y se le pedirá que tome algunos minutos para pensar en su resiliencia, es decir, pensará en:
2. ¿Cuáles han sido mis recursos internos para enfrentar la adversidad a lo largo de mi vida y reconectar con mi fuerza y potencia?
3. Después de pensarlo, las escribirá en el corazón y se lo pegará en su blusa o vestido, justo donde se localiza su corazón.

A continuación, todas caminarán por el salón, en silencio, leyendo los corazones de sus compañeras

1. Segunda parte. Todas forman un círculo, en el que todas se miran de frente.
2. Las facilitadoras reparten una hoja blanca a cada persona y se les pide que anoten una forma en que las mujeres de Tzome Ixuk me han apoyado.
3. Una vez escrita, la pegan en su pecho, a un lado del corazón.
4. Cuando todas hayan terminado, una a la vez dirá en voz alta la forma de apoyo que ha escrito en su pecho.

1. Tercera parte. A continuación, se toman de las manos y cada una girará su cuerpo un cuarto de vuelta a la derecha, sin soltarse de las manos, de manera que cada una quedará de frente a la espalda de la otra compañera.
2. Con cuidado, y sin soltarse de las manos, todas se acercarán a la compañera que tienen frente a sí, hasta que cada una de las participantes quede sentada en las piernas de la compañera que se encuentra detrás.

**IMPORTANTE:** si alguna persona tiene algún problema de espalda, rodillas o si por su condición de salud prefiere no participar en esta parte del ejercicio, se le pedirá que se coloque en el centro del círculo.

**MATERIALES:** Corazones de papel elaborados con hojas de colores, hojas blancas cortadas por la mitad, papelógrafo, plumones y maskin tape.

17:20 a 17:50

## ACTIVIDADES

### FASE: Actividad 22. Resistencia colectiva

Las facilitadoras agradecen al grupo su participación en el primer día. Al terminar se da un aplauso y todas se despiden.

## DÍA 2. PREPARACIÓN DE TALLERES DE FORMACIÓN.

**10:00 a 10:15**

### ACTIVIDADES

#### FASE: Presentación

Las facilitadoras:

1. Dan la bienvenida a las participantes al segundo día de taller.
2. Hacen un breve resumen de los contenidos de la jornada anterior.
3. Repasan los acuerdos de convivencia

**MATERIALES:** Maskin tape, plumones.

**10:15 a 10:40**

### ACTIVIDADES

#### FASE: Actividad 25. Identificar las fases de un taller

##### LETREROS CON FASES DE UN TALLER

Las facilitadoras explican que la formación entre compañeras, es decir, compartir saberes, es una forma de resistencia colectiva.

1. Las facilitadoras han preparado previamente una serie de letreros de cartulina con diferentes frases.
2. Se entregan los letreros al grupo amplio de mujeres.
3. La tarea consistirá en colocarlos sobre el piso del salón en un orden lógico. Para ello, el grupo dispondrá de 15 minutos.
4. Posteriormente, las facilitadoras revisarán el orden en que quedaron los letreros e irán haciendo preguntas para que las mujeres reflexionen si ese orden es el más adecuado o si consideran que hay que cambiar algo.
5. Una vez que hay consenso, las facilitadoras colocarán otros letreros de cartulina -también elaborados previamente- para indicar las fases del taller.
6. Al final, se pide al grupo que defina con sus propias palabras las cuatro fases del taller.

Las facilitadoras explican brevemente las fases de un taller, su relación con la educación popular y el equilibrio entre teoría y práctica.

**MATERIALES:** Letreros elaborados previamente con cartulinas de colores.

**10:45 a 11:45**

## ACTIVIDADES

**FASE: Actividad 26. Antes, durante y después de un taller**

### EL RECETARIO

1. Las participantes se numeran del uno al tres para formar tres equipos.
  2. A continuación, cada equipo elegirá un guiso o postre para escribir la receta en un papelógrafo.
  3. La petición es anotar TODO lo que tienen que hacer, paso a paso, sin omitir nada de lo que implica la actividad de cocinar ese platillo.
  4. Para esta actividad los equipos tendrán 15 minutos.
  5. Una vez que estén las tres recetas escritas, los equipos pegarán en la pared su papelógrafo y elegirán una compañera que usará el delantal y pasará al frente a explicar la receta. **IMPORTANTE:** esta actividad no tiene por objetivo corregir el procedimiento, sólo exponerlo ante el grupo. Cada compañera dispondrá de 5 minutos para ello.
  6. A continuación, las facilitadoras pegarán otro papelógrafo y pedirán a las participantes que hagan una lluvia de ideas nombrando las tareas de la facilitadora de un taller.
  7. Mientras esto ocurre, las facilitadoras irán escribiéndolas en este orden: antes, durante y después, diciendo las semejanzas con el proceso de cocinar (sin escribirlas), usando las recetas de las compañeras e indicando información faltante
- Si ya no hay ideas, las facilitadoras pueden concluir y dar paso a la exposición sobre el antes, durante y después de un taller.

**MATERIALES:** Tres delantales, papelógrafos, plumones de colores, maskin tape.

**11:45 a 12:00**

## ACTIVIDADES

Receso

Refrigerio

**12:00 a 12:40**

## ACTIVIDADES

**FASE: Actividad 27. Situaciones inesperadas**

### EL MUNDO

1. Se pide a las participantes que retiren su silla y dejen espacio libre al centro del salón.
2. A continuación, todas, incluyendo a las facilitadoras, forman un círculo de cara al centro.
3. Una de las facilitadoras lanzará la pelota a alguna participante, al tiempo que mencionará una de las siguientes tres palabras: aire, tierra, agua.



4. La compañera que recibe la pelota ha de responder rápidamente mencionando un animal que se desenvuelva principalmente en ese medio (agua, tierra o aire).
  5. Después de responder, la compañera lanza nuevamente la pelota a la facilitadora.
  6. La facilitadora lanza nuevamente la pelota a alguien más y dice nuevamente alguno de los tres elementos.
  7. Tras varias lanzadas, la facilitadora grita: ¡mundo!, y todas las participantes deben cambiar de sitio en el círculo.
  8. Se repite dos veces.
  9. Al término, las facilitadoras comentarán al grupo sobre:
    - El “factor sorpresa” de algunas situaciones que pueden ocurrir en el taller, o sea, nos pueden tomar desprevenidas.
    - Esas situaciones requieren que pensemos rápido.
    - Esas situaciones pueden descolocar al grupo.
  1. Finalmente pedimos al grupo que comparta situaciones inesperadas que pueden ocurrir en el taller o que, inclusive, han ocurrido en algún taller al que hayan asistido previamente.
  2. Las facilitadoras anotan estas situaciones en un papelógrafo pegado en la pared.
- Las facilitadoras exponen sobre algunas situaciones inesperadas en los talleres y qué se puede hacer.

**MATERIALES:** Pelota blanda o cojín mediano, papelógrafo, plumones, maskin tape.

**12:40 a 13:00**

## ACTIVIDADES

### FASE: Cierre taller

Las facilitadoras agradecen la participación de las personas y hacen una ronda de despedida en la cual cada persona comenta si reafirma su deseo de ser formadora de acompañantes y qué tarea personal se lleva para trabajar en sí misma.  
Aplauso y despedida.

Este taller de cinco horas es un taller introductorio. Es importante que nuestra formación sea constante, para revisar nuestra práctica, para identificar nuevos temas en los que hay que prepararnos, para enriquecer nuestros ejercicios, etc. Por lo que es recomendable organizar nuestros talleres de formación frecuentemente: cada dos o tres meses, por ejemplo.

***¡Mucho éxito en tus talleres!***

## Directorio de Organizaciones e instituciones de Tzome Ixuk para canalizaciones de casos

*Atención psicológica para mujeres víctimas de violencia | Talleres formativos | Canalización a servicios de salud, incluyendo salud sexual y reproductiva.*

### **Hospital Básico Comunitario Las Margaritas, Chiapas.**

Calle Central sur oriente, Barrio Los Positos  
Correo: terebig7@hotmail.com  
Teléfono: 9671020464  
Contacto: Teresa Guillén Gómez

*Apoyo a personas vulnerables ante la presencia de un fenómeno perturbador, así como trabajos coordinados con las diferentes instituciones.*

### **Secretaria de protección civil municipal.**

Boulevard del sol s/n barrio de salsalum, a un costado de ceramat.  
Correo: hevr851005-dg9@hotmail.es  
Teléfono: 9631807019  
Contacto: Raúl Hernández Velasco

*Orientación y asesoría a personas migrantes, en particular a mujeres | Talleres sobre género, migración y/o uso de tecnologías | Aplicación SORORAPP como herramienta de información y defensa de derechos de mujeres en contextos de movilidad humana*

### **Colectiva Movilidades Libres y Elegidas A.C**

Chiapa de Corzo #16 Barrio El cerrillo San Cristóbal de Las casas, c.p. 29220, Chiapas  
Correo: contacto@colibres.org  
Facebook: @colectivacolibres  
Twitter: @colibresorg  
Instagram: @colibres.org  
Teléfono de acompañamiento: 9671064302  
Contacto: Karla Jiménez 9671483587

*Canalizar las atenciones de requerimiento de agua a el espacio de atención al refugio y/o familias que requieran el servicio de agua en pipa.*

### **Sistema de agua potable y alcantarillas y saneamiento municipal, SAPAM**

Las Margaritas  
Correo: rodric1974@hotmail.com  
Teléfono: 9635652742  
Contacto: Ignacio Rodríguez Cruz

*Apoyo psicológico | Acompañamiento de niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia*

### **DIF Municipal**

1ra avenida poniente norte, Fraccionamiento Vida mejor, Las Margaritas, Chiapas  
Correo: rozmeri\_lc@hotmail.com  
Teléfono: 9611869215  
Contacto: Rosmeri López Cruz

*Espacio de denuncia | Referencia a organizaciones | Acompañamiento espiritual*

### **Parroquia de Santa margarita**

Correo: sanchez6809@yahoo.com.mx  
Teléfono para Whatsaap: 9631352205  
Teléfono para llamadas: 9631716496  
Contacto: José de Jesús Landín García

*Acompañamiento integral a mujeres en las migraciones | Espacios Formativos sobre temas de movilidad humana | Asesoría y orientación*

**Formación y Capacitación A.C | Programa Género y Migración**

Julio M. Corzo #33, Barrio Santa Lucía, San Cristóbal de las Casas / Con presencia en Comitán de Domínguez.  
Correo: alejaelizalde@gmail.com  
Facebook: orientación y asesoría.  
Teléfono: 9636328400  
Acompañamiento en Comitán: 9631476836  
Contacto: Alejandra Elizalde Trinidad

*Atención integral a mujeres víctimas de violencia | Referencia a instituciones*

**Centro municipal de atención especializada a mujeres víctimas de violencia**

Cel. 9633459132  
Contacto: Selene Guadalupe Velasco Ancheyta

*Orientación y asesoría sobre derechos de mujeres trabajadoras del hogar | Aplicación DIGNAS como herramienta de información y exigencia de derechos*

**Centro Nacional para la Capacitación Profesional y Liderazgo de las Empleadas del Hogar A.C., CACEH**

www.caceh.org.mx  
Tel. 5510662703  
Contacto: Marcelina Bautista

*Acompañamiento a mujeres trabajadoras del hogar | Espacios formativos sobre derechos laborales*

**Red de Mujeres Sindicalistas**

Cel. 5539840772  
Contacto: Norma Malagón

*Espacios formativos sobre derechos laborales, a los cuidados y la salud sexual y reproductiva para trabajadoras del hogar | Articulación en situaciones de denuncia y acompañamiento a violaciones de derechos humanos laborales*

**Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir A.C.**

Cel. 5517006675  
Correo: makieze.medina@ilsb.org.mx  
Contacto: Makieze Medina

*Espacios formativos sobre derechos laborales, dirigidos a trabajadoras del hogar | Articulación en situaciones de denuncia y acompañamiento a violaciones de derechos humanos laborales*

**NOSOTRXS A.C.**

Cel. 5513933798  
Correo: teresa.lazcano@nosotrxs.org  
Contacto: Teresa Lazcano

*Espacios de formación para trabajadoras del hogar | Acompañamiento en situaciones de violaciones a derechos humanos laborales*

**Colectivo de Empleadas Domésticas de los Altos de Chiapas, CEDACH A.C.**

Cel. 9671650786  
Correo: jimenezpaula7007@gmail.com  
Contacto: Paula Jiménez

*Orientación, asesoría y acompañamiento a personas en contextos de movilidad humana y personas buscadorxs de desaparecidxs.*

**Voces Mesoamericanas, Acción con Pueblos Migrantes A.C.**

Cel. 9671032606

Correo: ledon@vocesmesoamericanas.org

Contacto: Aldo Ledón

*Sesiones de contención emocional para personas que acompañan a otras personas | Espacios de autocuidado y cuidado colectivo*

**Colectivo El Rebozo**

Cel: 9631026509

Correo: anaelena@rebozo.org.mx

Contacto: Ana Elena Barrios

*Sesiones de contención emocional para personas que acompañan a otras personas | Espacios de autocuidado y cuidado colectivo*

**Psicoactuando**

Cel. 4444196014

Correo: psicologayaneli@gmail.com

Contacto: Yaneli Cruz Guillén

## Referencias

▲ **Barrios, A.E., *Sembrando Buen Vivir desde nuestro corazón*** | sistematización de procesos de “fortalecimiento del corazón” con colectivos que trabajan por el Buen Vivir en Chiapas | ENLACE Comunicación y Capacitación AC. 2015.

▲ **Calderón, A., Hoyos A., y Ospitia J. *Caminando juntas*** | Herramientas de autocuidado y bienestar colectivo | Guía teórica | Sisma Mujer | Colombia, 2020.

▲ **Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer**  
Convención de Belem Do Pará.  
[https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/mujer/Material\\_difusion/convencion\\_BelemdoPara.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/mujer/Material_difusion/convencion_BelemdoPara.pdf)

▲ **Coppens, F. y Van del Velde H. *Técnicas de Educación popular*** | Curso EC-D-4.1. Módulo 4, Programa de especialización en “Gestión del Desarrollo Comunitario” | Nicaragua, abril, 2005.

▲ **Correa, C. *La violación sexual en la represión política.***  
<https://docplayer.es/12240050-Por-clemencia-correa-gonzalez.html>

▲ **Cyrulnik, Boris, *Los patitos feos*** | La resiliencia | Una infancia infeliz no determina la vida | Penguin Random House. México, 2015.

▲ **Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.**  
<https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>

▲ **ECAP, Equipo Comunitario de Acción Psicosocial** | Técnicas de escucha responsable | Serie Cuadernos de Salud Mental No. 1 | Guatemala 1998.

▲ **Echeburúa, E. y Del Corral P. *Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿cuándo, cómo y para qué?*** | Psicología Conductual | Vol. 15, N° 3, 2007, pp. 373-387 | Universidad del País Vasco, España.

▲ **Entrenamiento psicoterapéutico para el manejo del estrés en incidentes críticos** | Guía metodológica | Secretaría de Desarrollo Social | Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social | Toluca, Estado de México, 2011.

▲ **Gantiva C. A., *psychologia, Intervención en crisis: una estrategia clínica necesaria y relevante en Colombia*** | Avances de la Disciplina | On-line version ISSN 1900-2386, Psychol. av. discip. vol.4 no.2 Bogotá July/Dec. 2010, consultado en línea.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1900-23862010000200012](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862010000200012)

▲ **Grupos de Apoyo para Mujeres afectadas por Violencia** | Manual de Agendas para el Trabajo Grupal | ACNUR, San José, 2010.

▲ **Guía de actuación en atención especializada para abordar la violencia de pareja hacia las mujeres** | Comunidad de Madrid | Servicio Madrileño de salud (s/f).

▲ **Hernández, I., 2020, Colonialismo, capitalismo y patriarcado en la historia y los feminismos de Abya Yala** | Revista Estudios Psicosociales Latinoamericanos, 3: 29-47.

▲ **Lagarde, M. El derecho humano de las mujeres a una vida libre de violencia.**  
[https://catedraunescohdh.unam.mx/catedra/CONACYT/16\\_DiplomadoMujeres/lecturas/modulo2/2\\_MarcelaLagarde\\_El\\_derecho\\_humano\\_de\\_las\\_mujeres\\_a\\_una\\_vida\\_libre\\_de\\_violencia.pdf](https://catedraunescohdh.unam.mx/catedra/CONACYT/16_DiplomadoMujeres/lecturas/modulo2/2_MarcelaLagarde_El_derecho_humano_de_las_mujeres_a_una_vida_libre_de_violencia.pdf)

▲ **Ley de Acceso a una Vida Libre de Violencia para las Mujeres en el Estado de Chiapas.**  
<https://www.poderjudicialchiapas.gob.mx/archivos/manager/613CE37A-5F12-4808-A53B-F7C74168D097.pdf>

▲ **Ley General de acceso de las mujeres a una Vida Libre de Violencia.**  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley\\_General\\_de\\_Acceso\\_de\\_las\\_Mujeres\\_a\\_una\\_Vida\\_Libre\\_de\\_Violencia.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf)

▲ **Manual sobre Derechos Humanos de las Mujeres Indígenas** | IIDH | Costa Rica, 2008.

▲ **Pichardo M., Martínez B., Méndez M.E., Magaña A., Zapata E. Mujeres rurales en el trabajo del hogar, remunerado y no remunerado: violencia en espacios multisituados** | Regiones y Desarrollo Sustentable, 2022, XXII: 43 ISSN electrónico: 2594-1429 ISSN impreso: 1665-9511.

▲ **Rayas, L. Armadas. Un análisis de género desde el cuerpo de las mujeres combatientes** | El Colegio de México | Centro de Estudios Sociológicos | Programa Interdisciplinario de Estudios de la Mujer | México, 2009.

▲ **Segato, R. Las estructuras elementales de la violencia** | Ensayos sobre género entre la antropología, el psicoanálisis y los derechos humanos | Universidad Nacional de Quilmes | Argentina, 2003.

▲ **Significado del término “resiliencia”.**  
<http://etimologias.dechile.net/?resiliencia>

▲ **Velázquez Y., Peña F., Ruíz L., Trabajadoras del hogar: grupo vulnerable al maltrato y desigualdad laboral** | La ventana, Revista de estudios de género | versión impresa ISSN 1405-9436 Vol.6 no.51, Guadalajara ene-jun. 2020 Epub 16-Sep-2020 | Disponible en:  
<https://doi.org/10.32870/lv.v6i51.7086>

▲ **Villalobos, A. Intervención en crisis en situaciones de desastre: intervención de primera y segunda instancia** | Revista médica de Costa Rica y Centroamérica LXVI (587) 5-13; 2009.

▲ **Violencia de Género contra mujeres en zonas indígenas de México** | SEGOB, CONAVIM. CIESAS, CONACYT | México, 2017.

▲ **Violencia y Mujeres Migrantes en México** | Sin Fronteras | México, 2004.