

ReSeltas Feministas Populares

*Historias y resistencias:*

**COMPARTIENDO  
SABERES DESDE EL  
FEMINISMO  
POPULAR**

## **ReSeltas Feministas Populares:**

Gladys Astorga Mancilla  
Natacha Gómez Barahona  
Viviana Mallea Correa  
Sonia Nahuelan Catrileo  
Edith Olivares Pérez  
Beatriz Sepúlveda Jiménez  
María Elena Soto Verdugo  
María Stella Toro Céspedes

Nos encuentras en:  
Facebook: Re-Sueltas Populares  
Correo: fem.populares@gmail.com

Diseño y diagramación  
@sohellett

Santiago/1 de junio/2021



# Agradecimientos

**P**ara nosotras lo más importante es valorar y agradecer el aporte de todas las mujeres con las que nos hemos acompañado en este recorrido de historias, memorias y resistencias.

Son tantas, que no nos es posible individualizarlas.

Sin embargo, es necesario mencionar y también agradecer todos nuestros aprendizajes en los Talleres de la Mujer Pobladora de la zona sur de Santiago, en los que varias de nosotras participamos en los años 80 y 90 sin habernos asumido en ese entonces como feministas populares.

Esa experiencia fue para nosotras un espacio frecuente de encuentro, reflexión, acción y afectos, en los que comenzamos un proceso de crecimiento personal, colectivo y político junto con otras mujeres.

Agradecemos también a la Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres por hacer posible esta publicación.

Este cuadernillo se encuentra desbordado de agradecimientos...

# Índice

1. Nosotras las ReSeltas Feministas Populares .....	<b>6</b>
2. Compartiendo nuestros aprendizajes en un cuadernillo .....	<b>9</b>
3. Consideraciones teórico-metodológicas desde nuestra experiencia con la Educación Popular Feminista .....	<b>11</b>
4. Algunos de nuestros talleres .....	<b>17</b>
4.1. Patriarcado, identidad y autoestima .....	<b>19</b>
4.2. Orígenes de la violencia hacia las mujeres .....	<b>23</b>
4.3. Sexualidad, sensualidad y erotismo .....	<b>28</b>
4.4. Historia del movimiento de mujeres en Chile .....	<b>34</b>
4.5. Desafiemos el amor romántico .....	<b>39</b>
4.6. Autonomía desde el feminismo popular .....	<b>45</b>
4.7. Redes, organización y cuidados entre mujeres .....	<b>52</b>
5. Anexos .....	<b>59</b>
Anexo 1. Taller: Patriarcado, identidad y autoestima .....	<b>59</b>
Anexo 2. Taller: Orígenes de la violencia hacia las mujeres .....	<b>60</b>
Pirámide del poder .....	<b>61</b>
Anexo 3. Taller: Sexualidad, sensualidad y erotismo .....	<b>64</b>
Anexo 4. Taller: Historia del movimiento de mujeres en Chile .....	<b>67</b>
Anexo 5. Taller: Desafiando el amor romántico .....	<b>74</b>
Anexo 6. Taller: Autonomía desde el feminismo popular .....	<b>85</b>
Anexo 7. Taller: Redes, organización y cuidados entre mujeres .....	<b>88</b>
6. Algunos conceptos que nos podrían servir .....	<b>91</b>

# 1. Nosotras las ReSeltas Feministas Populares

**S**omos un colectivo de mujeres. Nos formamos como organización a principios de 1994. Nuestras raíces vienen del movimiento de mujeres pobladoras y también feministas, que durante los años 80 habíamos luchado contra la dictadura cívico-militar en Chile.

Paralelamente a esta lucha, realizamos un proceso personal y colectivo de reconocimiento y acción para transformar nuestra propia vida y la subordinación de las mujeres en la sociedad capitalista y patriarcal. Fue durante este proceso que nos fuimos reconociendo y asumiendo como feministas. En ese entonces, algunas de nosotras participamos de los Talleres de la Mujer Pobladora que eran apoyados por el Equipo Tierra Nuestra. Durante nuestra primera etapa nos llamamos Colectivo Feminista Popular de la Zona Sur y el año 2008 nos nombramos como ReSeltas Feministas Populares.

## ¿Por qué populares?

Sabemos de la discriminación no solo por ser mujeres sino también por ser pobres. Porque somos hijas de mujeres y hombres asalariados que fueron construyendo una cultura propia en que la

solidaridad ha estado puesta en el centro. La palabra feminismo le puso nombre a nuestras rebeldías y a nuestras luchas. Nos permitió comenzar procesos de deconstrucción de los mecanismos de poder que nos mantenían y mantienen atadas, oprimidas y discriminadas.

No nos bastaba con decir que éramos feministas: necesitábamos un complemento que diera cuenta de nuestras historias de vida, de nuestras raíces y por tanto también de nuestras luchas. El llamarnos feministas populares también nos ha permitido dar cuenta y sentirnos parte de las luchas emprendidas por el feminismo obrero de fines del siglo XIX y principios del siglo XX: de las compañeras que se organizaron en la pampa salitrera, del protagonismo de las pobladoras, las campesinas, las educadoras populares y tantas otras que abrieron caminos a mujeres como nosotras. Esto nos sitúa en un espacio que es el lugar desde el que actuamos como feministas.

Nuestro objetivo es construir saberes junto con otras para analizar y profundizar acerca de la realidad de las mujeres, desarrollando procesos de toma de conciencia, reflexión y acción, buscando salidas desde los espacios privados y

públicos, como respuesta y resistencia a la estructura capitalista, patriarcal y violenta en la que vivimos.

En este transitar, nos hemos encontrado con mujeres de distintas organizaciones, feministas y no feministas, con las que hemos ido construyendo redes y articulaciones a lo largo del tiempo. Entre otras hemos trabajado con talleres de mujeres pobladoras de La Bandera, Red de Mujeres de San Joaquín, Colectiva Las Humitas, Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres, Colectiva Mujeres Sobrevivientes Siempre Resistentes, Casa de la Mujer Margarita Pisano, Colectiva Zorras del Chena y Las Discriminadas. También con algunas instituciones no gubernamentales como la Corporación de Desarrollo Integral de la Familia (CODEINFA), la Fundación Educación Popular en Salud (EPES) y ECO, Educación y Comunicaciones.

Muchas de nuestras actividades de autogestión en la ciudad de Santiago han sido realizadas en el Centro Cultural Manuel Rojas en el barrio Yungay. Una mención especial que queremos hacer es el trabajo colaborativo que sostuvimos durante varios años con el colectivo Teatro de Rincón, con quienes realizamos ciclos de teatro –foro que es otra es otra estrategia educativa que hemos utilizado–.

Para nosotras ha sido trascendente cimentar nuestras relaciones con

otras organizaciones, espacios, redes, ONG y colectivas, desde la horizontalidad, la afinidad política y la posibilidad de llegar a más mujeres mediante la colaboración y el establecimiento de relaciones de reciprocidad, en las que las nociones de autonomía y autogestión son dos ejes centrales.

La autonomía, en tanto feministas populares, nos ha permitido asumir una postura y accionar crítico frente al poder y sus articulaciones expresadas en lo político, económico, social, cultural, religioso, etcétera.

Por medio de este ejercicio hemos ido desarrollando y defendiendo nuestra forma de hacer política, resistiendo a partir de nuestra libertad en la toma de decisiones y en la práctica cotidiana de reflexión y acción. También nos ha permitido conservar vivas las fuerzas con que se articula la organización popular, su capacidad de lucha y su toma de conciencia, manteniendo una lectura amplia y alerta ante los gobiernos de turno. La autonomía ha sido una de nuestras fortalezas en los momentos en que la institucionalidad y el mundo social entran en crisis.

La autogestión también la ejercemos como resistencia y recuperación de la memoria histórica de las organizaciones populares. El gestionar obliga a elaborar estrategias creativas, promueve el desarrollo de nuestras capacidades de liderazgo en el trabajo comunitario,



nos mantiene socialmente en diálogo y en movimiento generador de cambios.

Para nosotras, la autogestión no implica solo la obtención de

recursos económicos, sino que la entendemos también como recurso político vital en nuestras prácticas de autonomía como feministas populares.





## 2. Compartiendo nuestros aprendizajes en un cuadernillo

**E**l presente cuadernillo recoge parte de las estrategias metodológicas y saberes compartidos que hemos desarrollado como colectivo, y vivido con otras mujeres, desde distintos contextos y realidades sociales.

Consideramos relevante traspasar y compartir con organizaciones feministas y no feministas, nuestras experiencias, herramientas, saberes y aprendizajes, con los que hemos elaborado parte del material producido en algunos de los talleres realizados a lo largo de nuestra historia.

El contenido de este cuadernillo es un trabajo de creación colectiva que queremos compartir con todas aquellas compañeras que, al igual que nosotras, buscan iniciar o profundizar procesos de aprendizaje y toma de conciencia junto con otras mujeres, transformándonos en sujetas capaces de transformar la realidad.

Nuestro objetivo principal es aportar a organizaciones de mujeres y feministas, algunas de las reflexiones y elaboraciones teóricas y metodológicas a partir de la experiencia que hemos tenido

en diversos procesos educativos. Hemos elaborado sesiones educativas de distintas problemáticas que nos afectan y que han sido trabajadas desde el cruce político entre la educación popular y el feminismo.

Entregamos en este cuadernillo varias consideraciones teórico-metodológicas que esperamos sirvan para reflexionar en torno a la importancia de la educación popular para la práctica y acción política feminista, poniendo en común algunas ideas que han sido parte de nuestros propios debates, procesos de aprendizaje y crecimiento colectivo.

Este cuadernillo consiste en una serie de siete planificaciones de talleres temáticos que son: Patriarcado, identidad y autoestima

1. Orígenes de la violencia hacia las mujeres
2. Sexualidad, sensualidad y erotismo
3. Historia del movimiento de mujeres en Chile
4. Desafiamos el amor romántico

5. Autonomía desde el feminismo popular

6. Redes, organización y cuidados entre mujeres

La planificación de cada taller considera:

- El tema central
- La duración aproximada de cada taller y sus momentos
- Los objetivos
- Los contenidos de la sesión
- Los materiales que se necesitan
- Los logros o aprendizajes que obtuvimos durante su

ejecución y aquellos aspectos específicos que consideramos relevantes respecto de cada sesión

- Las técnicas y metodologías que empleamos en los diferentes momentos durante el desarrollo de cada sesión.

Agregamos también algunos materiales de apoyo en el capítulo de Anexos, los que pueden ser utilizados para, motivar y animar el aprendizaje.

Esperamos que este texto sea un aporte, que sirva de sustento a las diferentes organizaciones y que pueda ser apropiado, transformado, compartido y enriquecido.



### 3. Consideraciones teórico-metodológicas desde nuestra experiencia con la Educación Popular Feminista

Nuestra primera herramienta de aprendizaje y trabajo para iniciar procesos de transformación de realidad de las mujeres en los sectores populares, fue la educación popular, entendida como movimiento y pedagogía transformadora y libertaria que ha acompañado resistencias y procesos emancipadores de las mujeres en sus distintas luchas.

Con los años, hemos ido combinando el ejercicio de la educación popular, en tanto pedagogía crítica, con la acción y el pensamiento feminista, que incorpora al patriarcado como eje de opresión específico hacia las mujeres, situación que en ocasiones suele estar omitida en la educación popular. Hoy trabajamos desde esta integración, en lo que se ha denominado educación popular feminista, que articula ambas propuestas emancipadoras.

Nuestra apuesta metodológica se hace parte de una larga e invisibilizada historia de autoeducación y autoformación, que mujeres de distintas épocas han generado y protagonizado, por medio de la puesta en práctica de maneras

horizontales de comprender la construcción de conocimiento y los aprendizajes.

Nuestro lugar de partida son siempre nuestras propias historias y vivencias, es por esto que valoramos a las mujeres como sujetas humanas políticas con reflexión crítica en sus particularidades y diversidades, y reivindicamos su protagonismo en la historia más allá de la historia oficial.

Nuestra propuesta es promover aprendizajes que permitan visibilizar de manera práctica y concreta las opresiones y violencias que afectan nuestras vidas en lo cotidiano por ser mujeres, y cómo las discriminaciones se dan de manera diferenciada cuando somos pobres, indígenas, negras, lesbianas, disidentes sexuales, viejas o muy jóvenes.

También buscamos potenciar espacios de reflexión y acción, con una orientación de proceso que permita actuar en los distintos ámbitos de nuestras vidas con el fin de transformar lo personal y lo colectivo.

La educación popular promueve la reflexión y el accionar constante. Se basa en la toma de conciencia a partir de las experiencias, la participación con énfasis en el espacio geográfico, el diálogo, el análisis de los problemas sociales, políticos, económicos y culturales, desde la crítica permanente al sistema dominante, la autoformación y la construcción de saberes.

Desde el feminismo popular potenciamos la visibilización de nuestro rol como sujetas sociales y constructoras de la historia, críticas al sistema y a sus estructuras patriarcales. Para nosotras el feminismo popular apunta a la transformación radical de la sociedad y la eliminación de las relaciones de poder.

La educación popular feminista cuestiona los modelos formales y hegemónicos de educación estandarizados, sexistas y jerárquicos. Una de nuestras fortalezas al momento de diseñar un taller, escuela, charla, u otra forma de encuentro entre mujeres, es pensar

en las necesidades, características y particularidades del grupo como su contexto social, político, económico, cultural, edad, identidad de sus territorios, si son organizadas políticamente o no, si son feministas o no, y si están viviendo procesos de violencia. Esto nos permite recrear, actualizar, adaptar, y refrescar los diseños en función de dichas características.

Nuestro enfoque y nuestra práctica desde el feminismo popular ha sido resistir y combatir todos los mecanismos de discriminación, opresión y violencia que vivimos las mujeres, a partir de la construcción de redes y alianzas y la puesta en lo público de lo privado.

Ponemos al servicio de los encuentros, nuestras destrezas, oficios, talentos y experiencias, lo que resulta en una riqueza de enfoques multidisciplinarios. Pensamos juntas cada taller, vamos haciendo nuestra propia pedagogía. No somos la voz de las mujeres, entre todas construimos un saber.

## Algunos pasos que seguimos:

### **a) La planificación:**

La planificación se ejecuta tomando en cuenta las temáticas de interés de las mujeres y sus problemáticas específicas. Nos preocupamos por recoger sus

experiencias, las que, en la mayoría de los casos, están cruzadas por la violencia estructural que se evidencia tanto en el mundo público como privado.

Para planificar primero nos reunimos colectivamente y nos interiorizamos hacia quiénes va dirigido el taller, conversamos con algunas personas claves para que nos señalen cuáles son las características del grupo, las problemáticas y/o los temas que quieren abordar.

Antes de planificar cada taller nos informamos de algunas condiciones generales: cómo es el lugar donde se va a realizar el taller, si el mobiliario se ajusta a las necesidades y cantidad de personas, época del año, día y hora, si es necesario enfriar o calefaccionar el lugar, cuántas horas disponemos para la realización del taller, si las mujeres van con sus hijos, hijas, nietos, nietas u otras personas que estén a su cuidado, si el lugar tiene movilización pública de fácil acceso, el número aproximado de participantes, cómo se realizará la convocatoria, entre otras.

Luego nos volvemos a reunir, conversamos del tema o los temas que vamos a tratar para iniciar o profundizar procesos de reflexión y acción definiendo:

- Nombre del taller
- Objetivos
- Contenidos
- Metodología
- Responsables

- Materiales
- Tiempo total y tiempo por actividad
- Recursos económicos y humanos con los que contamos

## **b) Crear espacios de confianza:**

Es primordial construir un clima de confianza desde el inicio. Para esto, nos preocupamos de generar un espacio afectivo, amoroso y de contención donde nos sintamos libres de compartir experiencias de vida, expresar emociones de dolor, rabia, alegría, frustración, soledad, desilusión, miedo, vergüenza, anhelos, esperanzas, sueños, además de nuestras fortalezas y debilidades.

Como colectivo nos hacemos parte del proceso de taller, para esto establecemos una relación horizontal entre facilitadoras y participantes, lo que significa, entre otras cosas, que quienes facilitamos el taller participamos de la experiencia y no nos quedamos en el rol de facilitadoras. No somos ajenas a lo que nos pasa como mujeres y lo ponemos en común.

Cuidamos siempre de darles la bienvenida, agradecerles el interés por participar, recordarles que es un espacio de construcción colectiva, en donde cada una es importante de manera singular.

**c) En qué nos basamos para el desarrollo de nuestros talleres:**

Usamos la metodología de grupos de encuentro en que la voz de cada mujer es legítima y produce resonancia en las otras mujeres, facilitando procesos de toma de conciencia, de reflexión y análisis político.

Desarrollamos una escucha activa para acoger siempre lo emergente y urgente, sin ajustarnos rígidamente a lo planificado, entendiendo que este espacio de encuentro es ante todo un lugar de contención entre mujeres y para mujeres, que prioriza el proceso.

Buscamos facilitar un ambiente de aprendizaje motivante y respetuoso comprendiendo que cada mujer es una historia, una experiencia y un contexto particular que debe ser acogido y atendido. Esto implica establecer prácticas que faciliten la expresión libre de las participantes, abordando las opiniones divergentes que puedan surgir.

Usamos metodologías lúdicas principalmente para abrir las sesiones como una forma efectiva de romper el hielo, crear complicidad, e iniciar la conversación.

Desarrollamos material educativo creado por nosotras, y algunos re-creados que son parte del acervo de la educación popular, materiales que hemos ido

descubriendo y adaptando de forma tal que resulten amigables y cercanos, facilitando así el abordaje de los temas.

Valoramos y respetamos la expresión de las emociones, pues no creemos en la separación entre razón y emoción.

Incorporamos diversas expresiones del arte como la música, el baile, el dibujo, la escritura, y la conciencia del cuerpo, para facilitar la integración de las capacidades corporales, reflexivas, emocionales y afectivas, generando procesos de autoconocimiento que puedan favorecer el desarrollo de la autonomía.

Facilitamos y promovemos el uso de la palabra. Estimulamos que todas puedan tener un momento para expresarse, pero sin que esto implique una obligación, evitando así que se sientan incómodas o presionadas a hablar. Sugerimos que cada una haga uso consciente del tiempo permitiendo que todas se puedan expresar.

Empleamos un lenguaje cercano, directo y comprensible.

Algunos de los conceptos que usamos, como patriarcado, misoginia, neoliberalismo, racismo, colonialismo, feminismo, son trabajados a partir de las vivencias y reflexiones de las mujeres, para luego complementarlos con elementos teóricos.

Adecuamos nuestras metodologías a mujeres que no leen o escriben, o que tienen alguna dificultad cognitiva, auditiva, visual o de movilidad física.

Ponemos a disposición las técnicas, los métodos y los materiales utilizados en los talleres para que las mujeres puedan replicarlo en sus organizaciones, y aquellas no organizadas se motiven a compartirlo en sus espacios cotidianos.

Introducimos detalladamente cada tema. Si hubo una sesión anterior dejamos al inicio un momento para compartir lo reflexionado, y si hay una posterior hacemos un adelanto de lo que se tratará, para motivarlas a pensar respecto del tema.

Consideramos siempre el contexto material y las condiciones de vida en que cada mujer se encuentra, y donde el taller se desarrolla, por ejemplo: la clase, los procesos de migración, desplazamiento, racialización, el contexto territorial si es urbano o rural, las situaciones de encarcelación, etcétera.

#### **d) Preparando el espacio de trabajo:**

Llegamos antes para acondicionar el lugar y nos preocupamos de dejarlo limpio cuando nos vamos.

Evitamos al máximo el uso de plásticos o material desechable que sea contaminante del medio ambiente (vasos, platos, etcétera).

Nos ubicamos en el espacio de manera circular, para establecer una relación horizontal y facilitar la visión entre todas las participantes, de modo que la energía confluya desde y hacia el círculo.

Para la modalidad de trabajo grupal, definimos la cantidad de grupos según el número de participantes.

Ordenamos y organizamos el material para tenerlo a mano cuando se requiera.

Designamos responsables y nos distribuimos las distintas tareas y momentos del taller.

Preparamos los alimentos y bebestibles previo al inicio del taller.

Usamos identificadores con nuestros nombres.

Llevamos registro de asistencia de las participantes.

Hacemos registro fotográfico y/o audiovisual dentro de las posibilidades que tenemos.

#### **e) Evaluación:**

Nuestro proceso evaluativo incluye los siguientes momentos:

- **Evaluación de cada sesión en conjunto con las participantes**

Es un espacio fundamental de retroalimentación cuyo objetivo



es mejorar e incluir nuevas actividades o temáticas y replantearnos aquellas actividades que no funcionaron como habíamos pensado. Evaluamos qué aspectos de la sesión fueron bien recibidos y cuáles no; qué dinámicas, ejercicios y contenidos fueron comprensibles y en cuáles hubo alguna dificultad.

Para este ejercicio proponemos diferentes dinámicas en las que las participantes expresan su sentir al término de la sesión ya sea con una palabra, una frase, respondiendo pautas de evaluación, entre otras.

- **Evaluación al término del ciclo, actividad o evento en conjunto con las participantes**

Este espacio tiene como propósito evaluar nuestras acciones educativas en términos del proceso global. Nos permite saber las opiniones de las participantes en cuanto al cumplimiento de los objetivos, las estrategias, metodologías y utilidad para su entorno cotidiano y organizacional.

- **Evaluación interna como colectivo**

Al término de cada sesión, actividad y/o taller evaluamos aspectos logístico-prácticos tales como: la estrategia de convocatoria, si el territorio fue el más adecuado y accesible, la continuidad en la participación, si el espacio y el

horario facilitaron la asistencia.

Otro aspecto que revisamos entre nosotras es la pertinencia de los materiales utilizados, para saber si fueron efectivos o si requieren de cambios para futuras acciones. Junto con esto evaluamos el funcionamiento que tuvo cada una en el cumplimiento de los distintos roles y responsabilidades.

Finalmente evaluamos si se cumplieron los objetivos políticos que nos trazamos como colectivo y aquellos aspectos relacionados con la entrega de contenidos que para nosotras son centrales como: aproximarnos a los orígenes de la violencia patriarcal, revisar los procesos de conformación de identidades, visualizar nuestros aprendizajes de la sexualidad y el amor romántico, rescatar la memoria e historia del movimiento de mujeres y aportar a la generación de procesos de autonomía y organización de redes, todas herramientas válidas para la prevención de la violencia hacia las mujeres y construir juntas una propuesta transformadora desde el feminismo popular.

## 4. Algunos de nuestros talleres

**T**odos los talleres que compartimos en este cuadernillo han sido realizados de modo presencial. Tomamos la decisión de mantenerlos en este formato, porque son parte de las formas en que hemos vivido y practicado la educación popular feminista por medio del contacto personal, de poder mirarnos, abrazarnos, bailar y tocarnos. La pandemia por COVID-19 ha transformado y dificultado estas formas de construir en conjunto, sin embargo, nos parece válido compartirlas de todas maneras e imaginar si es posible adecuar estos talleres a un formato virtual, desafío que seguramente tendremos que enfrentar, pero que a la vez esperamos no nos aleje de la posibilidad de seguir encontrándonos cara a cara.

Las profundas diferencias sociales, económicas y culturales que se manifiestan día a día en nuestra sociedad y que se evidenciaron en el estallido y revuelta social ocurridos en Chile desde el 18 de octubre de 2019, se han acentuado en el contexto de la pandemia, desnudando brechas generacionales y de clase, que se expresan, por ejemplo, en las importantes distancias en el uso y cercanía con las tecnologías digitales entre mujeres mayores y jóvenes, entre

personas de sectores acomodados y la mayoría precarizada; junto con las abismantes diferencias en el dominio de equipos como celulares y computadores y en el acceso a internet. Situaciones que nos llaman a nuevas reflexiones en términos de que es una realidad a tomar en cuenta en el contexto actual si decidimos en algún momento realizar actividades o talleres en modalidad virtual. Para esta adaptación creemos necesario la realización de una consulta previa, con el fin de evaluar qué tan factible es hacer acciones de este tipo, y cuáles serían las metodologías que apoyen a las participantes antes, durante y después de la actividad virtual.



A continuación enumeramos los pasos al inicio de cada taller o sesión.

## Inicio

1. Preparación del espacio, verificación de limpieza y mobiliario adecuado a número de participantes, organización de los materiales y de refrigerios (30 min previos al inicio).
2. Recepción y bienvenida a las participantes. Tener presente que, si se incorpora una nueva participante, pedirle que se presente en el grupo.
3. Si existió una sesión previa, hacer un breve repaso instándolas a compartir las reflexiones y aprendizajes conseguidos.
4. Presentación detallada de los contenidos de los que se tratará la sesión y sus distintos momentos.



# 4.1. Patriarcado, identidad y autoestima

## TALLER: Patriarcado, identidad y autoestima



Duración: 3 horas aprox.

### **Objetivos de la sesión:**

Iniciar procesos de deconstrucción de la visión patriarcal de la identidad presente en las vivencias cotidianas de las mujeres.

Reconocer mediante de la autoobservación las capacidades, fortalezas y debilidades de las mujeres.

Iniciar o profundizar procesos conscientes de autovaloración hacia sí mismas y hacia otras.

Construir una identidad y una coherencia desde el yo interno: “yo quiero”, “yo pienso”, “yo siento”, “yo decido”, como ejercicio de autoconocimiento transformador.

### **Contenidos:**

La identidad y la autoimagen por medio de las historias de vida, potencialidades y talentos v/s la identidad y la autoimagen asignadas por el patriarcado.

Cómo afecta la cultura patriarcal a la autoestima de las mujeres.

Los malestares de las mujeres en una estructura social, cultural, económica y política impuesta y su impacto en nuestros cuerpos y en nuestra salud.

### **Logros y aprendizajes:**

Este taller nos ha permitido generar un clima de confianza entre mujeres diversas. Es por esto que muchas veces lo realizamos al principio

de un proceso más largo. El intercambio de vivencias y saberes entre mujeres de distintas edades ha sido muy valorado como una instancia para vincularse desde una intimidad, permitiéndoles conocerse y reconocerse en los relatos de las otras. Algunas participantes, por ejemplo, manifiestan que les ha servido para entender a las mujeres de sus familias y de sus entornos cercanos.

## **Materiales:**

- Pliegos de papel
- Papel tamaño carta
- Tarjetas
- Lápices
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Música
- Material de apoyo (ver Anexo 1)

## **Desarrollo: Primer momento**



Tiempo aproximado: 40 minutos.

### **• Observando mi autoimagen:**

Imaginería de autoexploración: se solicita a las participantes que se pongan cómodas, que cierren los ojos, que inhalen y exhalen, que tomen conciencia de su cuerpo y de su respiración. Se les dice que imaginen que están frente a un espejo y que observan su autoimagen (cómo se ven a sí mismas), que revisen su historia y que visualicen sus

potencialidades y talentos. Es importante que se piensen solas, sin nadie alrededor.

Una vez terminada la autoexploración, se abre el diálogo y responden: ¿Les fue fácil o difícil el ejercicio? ¿Por qué? ¿De qué se dieron cuenta? ¿Alguna querría compartir con las demás cómo vivió el ejercicio?

## Segundo momento



Tiempo aproximado: 55 minutos.

- **Deconstruyendo nuestra identidad asignada:**

Trabajo con tarjetas que contienen las siguientes palabras relacionadas con el poder, el control de nuestros cuerpos, y la identidad asignada (abuela - madre - esposa - dueña de casa - hija - hermana).

Sueños personales, miedos, frustración, confianza, maquillaje, seducción, tristeza, alegría, aprobación, placer, resignación, amor, libertad, rechazo, sabiduría, inteligencia, invalidez, rabia, envidia, eficiencia, rebeldía, competencia, culpa, seguridad, éxito, fracaso, vergüenza, indecisión, insatisfacción, depresión, erotismo.

Las mujeres se dividen en grupos:

En un pliego de papel en que está dibujado el contorno del cuerpo de una mujer, ubican las tarjetas con las palabras dadas y deciden colectivamente en qué parte de la figura situarlas.

Reflexionan cómo repercuten en sus cuerpos a nivel de emociones, sensaciones de bienestar y/o malestar, y en su relación con otras mujeres.

Dialogan a partir de la pregunta: ¿Cuánto de lo que hacemos, queremos, y sentimos es impuesto por nuestro entorno o por la sociedad en que vivimos?

- **Plenaria:**

Eligen una representante del grupo que comparte las reflexiones y cuenta por qué ubicaron las tarjetas en tal o cual lugar de la figura.

## Tercer momento



Tiempo aproximado: 45 minutos.

- **Mis herramientas:**

Tomando en cuenta lo que apareció en el primer ejercicio “Observando mi autoimagen” (historias de vida, potencialidades y talentos) y en el segundo ejercicio “Deconstruyendo nuestra identidad asignada”, se les pide que redacten un pequeño texto, escriban frases, dibujen o expresen de la forma que les sea más cómoda ¿qué ha significado para ellas las experiencias, reflexiones personales y/o grupales compartidas hasta el momento en la sesión?

Se entrega a cada compañera una hoja, un lápiz, poniendo a disposición otros materiales.

En la hoja van escritas las siguientes preguntas (solo como guía): ¿Qué aprendiste hoy que te pueda servir para realizar cambios personales? ¿Qué cambios harías? ¿Con qué herramientas cuentas para hacer dichos cambios?

Terminado el ejercicio, comparten sus creaciones.

- **Colectivizando nuestro afecto:**

Masaje grupal permitiéndose expresar y recibir afecto.

## Cierre:



Tiempo aproximado: 20 minutos.

Ubicadas en círculo, cada participante sintetiza en una palabra o



frase, lo vivido en el taller, en términos de aprendizajes, sentimientos, sensaciones, etcétera.

Agradecimientos y abrazo colectivo.

Se le entrega a cada una el material de apoyo impreso (ver Anexo 1).

## 4.2. Orígenes de la violencia hacia las mujeres

### **TALLER: Orígenes de la violencia hacia las mujeres**



Duración: 3 horas aprox.

#### **Objetivos de la sesión:**

Identificar las expresiones de la violencia patriarcal que vivimos las mujeres en los ámbitos privado y público.

Reconocer cómo las diferentes instituciones promueven, naturalizan y sostienen las diferentes formas de opresión hacia las mujeres.

Visibilizar el sistema político, económico, social y cultural en el que se fundamenta el origen de la violencia hacia las mujeres.

#### **Contenidos:**

Violencia patriarcal hacia las mujeres y sus diversas expresiones: simbólica, psicológica, física, económica, obstétrica, sexual, acoso laboral, callejero, institucional, etcétera.

Diferentes expresiones de violencia que se producen en el espacio público y privado.

Conceptos y definiciones relacionados a diferentes períodos históricos y continuos de violencia estructural asociados (patriarcado, misoginia, colonialismo, capitalismo, amor romántico, heterosexualidad obligatoria, democracia moderna, neoliberalismo).

## **Logros y aprendizajes:**

Las mujeres se abren a compartir sus historias personales de violencia, y logran conectar sus vivencias con la violencia estructural.

En esta sesión a veces sucede que algunas participantes sostienen dificultades para reconocer la violencia como una estructura y un continuo en sus vidas y/o en la vida de las mujeres en general. Esto pasa porque la violencia contra las mujeres ha sido naturalizada. Es importante mantener la calma y promover el respeto a las diferencias de opiniones. Algunas veces, la autonegación de la violencia es también un mecanismo de protección.

Las participantes aportan con sus saberes, incorporan datos históricos, emiten juicios y análisis acerca de la institucionalidad, interpe-lando su mal funcionamiento.

Relacionan las formas históricas de opresión con el clasismo, el racismo, el homo, lesbo, trans odio y con la discriminación.

## **Materiales:**

- Pliegos de papel
- Hojas tamaño carta
- Tarjetas
- Lápices
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Materiales de apoyo (ver Anexo 2)

## Desarrollo: Primer momento



Tiempo aproximado: 40 minutos.

Las mujeres se dividen en grupos. A cada uno se le entrega una tarjeta en la que se visibiliza una situación real de violencia (ver Anexo 2).

Cada tarjeta presenta una situación distinta.

Leen, comentan, y responden: ¿Qué forma de violencia identificas en la situación descrita?

¿Esta situación corresponde a una expresión de violencia que ocurre en el espacio público o privado?

Escriben en la tarjeta la expresión de violencia identificada y la pegan, según corresponda, en una cartulina instalada en un lugar visible y dividida en dos partes (espacio público / espacio privado).

### • Plenaria:

Comparten cómo fue la experiencia grupal respecto de la situación de violencia descrita y cómo resolvieron las preguntas.

Reflexionan y dialogan pertinente a lo siguiente: ¿Cómo podemos contribuir o cómo hemos contribuido en forma personal y/o colectiva para que las situaciones de violencia que vivimos las mujeres no se sigan reproduciendo?

## Segundo momento



Tiempo aproximado: 40 minutos.

Instalación en un sitio visible de imágenes y/u objetos simbólicos representativos de la violencia estructural que afecta a las mujeres.

Nota aclaratoria: Estas imágenes y objetos facilitan que las participantes visualicen y conecten con la violencia estructural. Algunas de las imágenes son fotos bajadas de internet, por ejemplo: instituciones como el Congreso, los Tribunales de Justicia, el Palacio de Gobierno, las Iglesias, etcétera.

Los objetos que hemos usado son: utensilios de limpieza (para representar el trabajo doméstico no remunerado), maquillaje y zapatos de taco alto (para representar los cánones de belleza), un rosario (para representar a las Iglesias y los valores/morales de las religiones), tarjetas de crédito (para representar el capitalismo en su versión neoliberal), banderas como la bandera de la diversidad sexual y la bandera mapuche (para representar las diversidades/las discriminaciones). En la actualidad se podrían emplear algunas de las pañoletas que se usan en las movilizaciones.

Luego de instalados los objetos, las participantes se conforman en grupos:

Observan las imágenes y/u objetos, eligen uno y reflexionan en torno a la pregunta: ¿Qué forma de violencia se representa por medio de esta imagen u objeto?

A partir de la imagen y/u objeto seleccionado se les pide que realicen una breve representación teatral.

- **Plenaria:**

Puesta en común de la experiencia, en la que relatan lo ocurrido durante la preparación de la representación; por qué eligieron determinado objeto o imagen; comentan la relación del objeto/imagen con la violencia patriarcal hacia las mujeres; y qué les pasó personal y colectivamente con el ejercicio.

## Tercer momento



Tiempo aproximado: 55 minutos.

Instalación en un lugar visible de la imagen la “pirámide del poder” en la que están escritos diferentes conceptos.

Nota aclaratoria: Para realizar este momento, utilizamos la figura de una pirámide dibujada sobre cartón piedra, la que está dividida en 8 segmentos desde la base hasta la cúspide (ver Anexo 2).

Esta figura nos ha servido para visualizar distintas estructuras políticas, sociales, culturales y económicas que están en la base de las distintas formas de violencia que vivimos las mujeres y que se traducen a la vez en estructuras históricas de poder, poniendo en la base la que es más antigua históricamente, como es el caso del patriarcado.

Continuando, en forma ascendente: misoginia, colonialismo, capitalismo, democracias modernas, heterosexualidad obligatoria, amor romántico y neoliberalismo.

Junto con esto elaboramos definiciones para cada una de estas estructuras (ver Anexo 2).

En círculo, trabaja el grupo completo. Se reparte entre las participantes, tarjetas con la definición de cada uno de los conceptos descritos en la pirámide, se les pide que las lean en voz alta.

Luego, identifican entre todas a qué concepto corresponde cada una de las definiciones leídas y las pegan en el segmento correspondiente de la pirámide.

- **Plenaria:**

Se abre la conversación, reflexionando y analizando cómo mediante de los distintos periodos históricos se ha ejercido violencia y discriminación hacia las mujeres.

## Cierre:



Tiempo aproximado: 25 minutos.

En círculo, las participantes expresan: ¿Qué dejo? ¿Qué me llevo? Comparten lo vivido y los aprendizajes que han sido significativos para ellas.

Agradecimientos y abrazo colectivo.

## 4.3. Sexualidad, sensualidad y erotismo

### TALLER: Sexualidad, sensualidad y erotismo



Duración: 3 horas aprox.

#### **Objetivos de la sesión:**

Facilitar un espacio reflexivo-vivencial, de contención en torno a cómo vivimos nuestra sexualidad las mujeres, entendiendo nuestros cuerpos como nuestro primer territorio físico, psíquico y afectivo de control patriarcal, al mismo tiempo que de resistencias y rebeldías.

Debatir en torno a mitos, tabúes y creencias que afectan la vivencia de una sexualidad plena.

Dialogar en torno a la búsqueda de una relación gozosa, plena, libre, sin culpa con nuestros cuerpos y nuestra sexualidad.

Comenzar a hacer consciente, sanar y reparar las heridas que deja la violencia en nuestros cuerpos.

#### **Contenidos:**

El cuerpo como primer territorio.

El cuerpo tiene memoria. Los rastros que deja la violencia en el cuerpo de las mujeres.

El patriarcado como sistema de dominación afectivo-sexual y modelo de control del cuerpo de las mujeres.

Mitos sexuales, creencias y aprendizajes sexistas.

Revisión de nuestros ciclos afectivo-sexuales: menarquia, ciclo de fertilidad, menopausia, climaterio.

Conocimiento físico-anatómico del sistema sexual-genital, reproductivo.

Vivencia de amor-goce, placer, sensualidad, erotismo, autoerotismo.

### **Logros y aprendizajes:**

En este taller las mujeres pudieron constatar que, en algún momento de sus vidas, todas vivieron violencia asociada a sus cuerpos y a la vivencia de su sexualidad.

La revisión de mitos, creencias y dogmas en torno a la sexualidad de las mujeres permitió que compartieran historias de violencia de las que fueron víctimas y que pudieron aliviar y liberar gracias a la presencia, contención y complicidad de las otras mujeres.

Pudieron darse cuenta de la interseccionalidad de las discriminaciones en tanto mujeres, madres, adolescentes, pobres, racializadas.

Las mujeres logran visibilizar la violencia obstétrica sin saber que era otra forma de violencia.

Mediante las láminas didácticas reconocen sus cuerpos, su fisiología y ven en eso otra herramienta para su autonomía.

### **Materiales:**

- Música
- Frazadas, mantas o cobertores
- Papel lustre
- Cartulina
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Materiales de apoyo (ver Anexo 3)



## Desarrollo:

- **Dinámica de inclusión y activación: Alga y Océano (música de fondo)**



Tiempo aproximado: 15 minutos.

Ponerse en parejas. Se explica que una de ellas será alga y la otra océano, y que luego de 5 minutos intercambiarán roles. La mujer-alga se ubica de pie, anclada con firmeza al suelo, su cuerpo relajado, cierra los ojos. La mujer-océano se ubica frente a ella y la observa. Cuando comienza la música se pide a la mujer-océano que observe qué necesita el cuerpo de su compañera ¿necesita relajarse porque está apretado?, ¿necesita activarse porque está aletargado?, ¿necesita cariño?, etc. Una vez identificada esa necesidad la mujer-océano usará sus manos para masajear, acariciar, dar calor, activar, limpiar, despertar, tranquilizar, etc. Luego de 5 minutos se les pide que cambien de roles. Una vez finalizado el ejercicio en que ambas fueron alga y océano se les pide que compartan qué les pasó, de qué se dieron cuenta, qué les gustó más o les costó más ser alga u océano. Esta dinámica invita a entrar en una observación intuitiva del propio cuerpo, del cuerpo de la otra y de sus necesidades. Además, invita a darse cuenta qué nos pasa cuando damos/recibimos afecto. Y observar cómo algunas mujeres se sienten más cómodas dando que recibiendo, ya que no están acostumbradas a recibir cariño o cuidados, esto porque está instalado en nuestros aprendizajes la postergación del propio placer y el goce, el no sentirnos merecedoras de cuidado y cariño, y el poner la necesidad de los otros por encima de las nuestras.

### Primer momento



Tiempo aproximado: 50 minutos.

- **Mi cuerpo, mi primer territorio-viaje por mi memoria emotiva (música de fondo)**

Se pide a las mujeres que se tiendan sobre una frazada, manta o cobertores, se pongan cómodas y cierren los ojos. Cuando todas se

hayan acomodado y cerrado los ojos, se les pedirá que tomen contacto consciente con sus cuerpos, que identifiquen cómo se sienten “aquí-ahora” y que observen el hecho de que están respirando. La facilitadora guiará un recorrido por medio de distintas etapas de las vidas de las mujeres. Se las invita a que en cada etapa evoquen recuerdos/vivencias y que las puedan identificar como huellas o rastros tatuados en sus cuerpos. Más abajo van sugerencias para facilitar ese recorrido.

***Se comienza por la niñez (recuerdos 4,5,6,7 años, cómo eran ellas a esa edad, a qué jugaban, cómo se sentían, otras), luego la pubertad (9,10, 11 años cómo vivieron la transformación de sus cuerpos, fue agradable, hubo situaciones desagradables, otras), su primera menstruación (cómo la vivieron), sus primeras experiencias sexuales (si las hubo o no, cómo se sintieron), maternidad o no maternidad (fue una decisión ser madres, cómo vivieron sus embarazos, partos, la crianza, cómo se sintieron), en sus relaciones de pareja (si están o no en pareja, cómo se ven a sí mismas, cómo se sienten en la relación, qué vivencias agradables y/o desagradables aparecen), en sus vidas hoy (mujeres jóvenes, adultas, en procesos de menopausia, climaterio, vejez, otros).***

Una vez llegado al final del recorrido, en el momento actual de la vida, se las invita a mirar nuevamente estas etapas, en cámara rápida, y observar en sus recuerdos/vivencias si hubo miradas reprobatorias, castigos, frases, comentarios que les dijeron personas cercanas cuando niñas, jóvenes, adultas por el hecho de ser mujeres, que las haya marcado e impedido tener una vivencia más plena, libre y gozosa de su sexualidad.

Terminada esta parte, se les pide que guarden esas memorias, reafirmando el hecho de que cada uno de los recuerdos que aparecieron en este viaje, sean dolorosas, difíciles, gozosos, es una oportunidad de volver a mirarlos, darles un espacio para expresarlos, compartirlos con el grupo e integrarlos para su sanación. Se da la instrucción de que lentamente abran los ojos y retornen al espacio de taller.

### • **Ronda de compartir colectivo**

**Sugerencias para las facilitadoras:** Para guiar el recorrido por las distintas etapas recomendamos enriquecer la narración pidiéndoles que observen :

1. Si están solas y/o llega alguien a sus recuerdos espontáneamente, o bien observen a otras personas que fueron significativas en esas etapas. Importante que observen a esas personas en relación con ellas mismas y sus vivencias personales.
2. Los lugares de sus recuerdos, incorporando sensaciones, aromas, colores, otras.
3. Sensaciones corporales, si les da calor, frío, si se sienten tranquilas, bloqueadas, tensas, si hay culpa, incomodidad, malestar, cansancio, dolor, abatimiento, otras.
4. Emociones que aparecen: alegría, rabia, tristeza, vergüenza, miedo, otras.
5. Emociones y sensaciones placenteras, zonas que las erotizan, dónde se activan, aquellas partes de su cuerpo que les gusta, que encuentran bellas, gozosas, amorosas, libres, que las hace sentir vivas, plenas.

## Segundo momento



Tiempo aproximado: 40 minutos.

### • “Derribando Mitos”

Teniendo como referencia lo vivido en los dos ejercicios anteriores, se invita a las mujeres a reflexionar en torno a sus vivencias personales sobre la base de mitos y creencias asociados a la sexualidad de las mujeres.

Las participantes se dividen en grupos. Cada grupo escoge una compañera para leer un texto donde se enumeran ciertos “mitos” asociados a la sexualidad de las mujeres (ver Anexo 3). Se explica que los mitos funcionan como opiniones erróneas o distorsionadas que pueden afectar el ejercicio de una sexualidad plena. En relación con cada uno de los mitos, las mujeres reflexionarán y compartirán en forma libre su experiencia. Para cerrar, se abre un intercambio para compartir las reflexiones de cada grupo, además de problematizar respecto de las relaciones de dominio que se dan en el ámbito de la sexualidad en el mundo privado.

## Tercer momento



Tiempo aproximado: 30 minutos.

- **¿Cuánto me conozco?**

Se entrega a las participantes una lámina en la que están dibujados los órganos sexuales femeninos internos y externos (ver Anexo 3). Se les pide que entre todas escriban los nombres de cada una de sus partes. Esta actividad tiene como objetivo que las mujeres se den cuenta cuánto se conocen y puedan constatar cómo la sexualidad femenina está asociada a un espacio “oscuro”, “tabú”, del que no se habla mucho. Este ejercicio es también una invitación a hablar con claridad de la sexualidad, nombrando cada uno de los órganos sexuales por su nombre, sin usar sobrenombres ni sentir vergüenza, ej.: uretra, vagina, vulva, clítoris.

## Cuarto momento



Tiempo aproximado: 30 minutos.

- **Mi cuerpo es mío**

Después de lo vivido y reflexionado, se plantea a las mujeres una pregunta orientada a ver los mecanismos de dominación que ejercen control de sus cuerpos, los que al estar naturalizados no es posible verlos con claridad y problematizarlos.

En esta parte las participantes trabajarán de manera individual. Se les pide que respondan la siguiente pregunta: ¿Crees que se ejerce control de tu cuerpo y/o de tu sexualidad? De ser así ¿Mediante qué mecanismos se ejerce el control de tu cuerpo en particular y del cuerpo de las mujeres en general?

Se les pide que escriban su respuesta en una cartulina y luego compartan su reflexión con el grupo.

## Cierre:



Tiempo aproximado: 15 minutos.

- **Compartiendo mi danza personal (música de fondo)**

Para el cierre, se les pide a las participantes que vuelvan al círculo inicial y se ubiquen de pie en una ronda. Al son de una música alegre, de tambores o de tradición latinoamericana se las invita a bailar, dejarse llevar por la música y disfrutar del baile. Luego, se las invita a pasar al centro de la ronda (de manera voluntaria), y compartir con el grupo su danza personal, sus movimientos de goce, donde aflore su sensualidad, gracia y belleza. El grupo anima y acompaña la danza. Cuando hayan salido todas a bailar en la ronda, se las invita a despedirse con un abrazo, agradeciendo lo vivido.

Se cierra la sesión.

## 4.4. Historia del movimiento de mujeres en Chile

### TALLER: Historia del movimiento de mujeres en Chile



Duración: 3 horas aprox.

#### **Objetivos de la sesión:**

Reconocer la historia del movimiento de mujeres en Chile relacionándola con las historias y trayectorias individuales y colectivas de las participantes.

Identificar hitos relevantes en la historia del movimiento de mujeres y feminista como un ejercicio de memoria, validación y reconocimiento.

## **Contenidos:**

Reconocimiento de la organización obrera y lucha de las mujeres de la pampa (Centros Femeninos Belén de Sárraga, huelga de las cocinas apagadas, etc.), prensa feminista, derecho a la educación, reconocimiento de las diferencias de acceso entre hombres y mujeres, derechos ciudadanos, relevancia de las organizaciones y movimiento sufragista de la época en pos del derecho a voto (MEMCH<sup>1</sup>), lucha de las mujeres contra la dictadura (1973 -1990), organizaciones de subsistencia, organizaciones de resistencia y derechos humanos, resurgimiento del movimiento de mujeres en ese contexto histórico.

Reconocimiento de cada una como sujeta histórica y productora de saberes.

Ruptura de la idea de la historia como una estructura hegemónica y academicista.

Validación de la historia cotidiana y popular e importancia de las organizaciones de mujeres en las transformaciones políticas y sociales.

## **Logros y aprendizajes:**

Las participantes de este taller tienden a reconocer que hay una historia que no se conocía y que no había sido contada en la educación formal (escuela, liceo, universidad, etc.), diferenciando entre la historia oficial y la historia que ha sido construida por las mujeres.

Los contenidos y algunas de las fuentes que se revisan pueden ser apropiados, extendidos y profundizados, por ejemplo, por la búsqueda en páginas web como Memoria Chilena.

Se releva la importancia de los espacios de reunión y organización de las mujeres, cualquiera que estos sean, ubicándolos dentro de la historia popular y de la historia de las mujeres.

---

<sup>1</sup> Nos referimos al Movimiento pro Emancipación de las Mujeres de Chile (MEMCH) que surgió en 1935 en Santiago y que tuvo presencia en diversas ciudades del país.

## **Materiales:**

- Tarjetones, papel, cartulina u otro material similar
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Pliegos de papel
- Música
- Parlantes
- Textos de apoyo (ver Anexo 4)

## **Desarrollo: Primer momento**



Tiempo aproximado: 30 minutos.

- **Dinámica de presentaciones: “Mi historia, nuestra historia” (música de fondo)**

Escribir o dibujar en un papel, tarjeta o tarjetón, que se le entregará a cada una, una breve reseña personal: “Mi nombre es...” “Y soy...” Luego pedir que se la peguen en el pecho, que se pongan de pie y caminen por el lugar al ritmo de la música, mirando los tarjetones de las compañeras.

Quando la música se detenga elegir a una compañera para compartir su presentación personal, la que debe contener aspectos de la historia familiar de cada una, reconociendo a otras mujeres, ancestras, etc. Una vez que las dos integrantes de cada pareja se hayan presentado, se les pide a las parejas que se presenten de manera cruzada (yo presento a mi compañera y ella me presenta a mí).

## Segundo momento



Tiempo aproximado: 60 minutos.

- **Se arman cuatro grupos**

Entregar a cada grupo un relato previamente escrito (ver Anexo 4), que recupera cuatro hitos de la historia de las mujeres en Chile:

1. Las mujeres de la pampa y el movimiento obrero.
2. La lucha por el derecho a la educación.
3. El movimiento por los derechos ciudadanos y el derecho a voto.
4. La lucha de las mujeres contra la dictadura.

Cada grupo lee el documento y representa con dinámicas teatrales el momento histórico que corresponde a lo leído. Pueden representarlo o buscar la manera que más les acomode, para mostrarlo al resto de las participantes.

Cuando todos los grupos han preparado su dinámica se da paso a las representaciones.

En la plenaria final se comentan las representaciones grupales, reconociendo la importancia de cada momento histórico para el avance y consolidación del movimiento de mujeres.

## Tercer momento



Tiempo aproximado: 30 minutos.

- **Dinámica: Nuestras antecesoras (música de fondo)**

Se le pide a las mujeres que se ordenen en una fila (una detrás de la otra).

Luego, se les invita a girar y mirar a cada una de las mujeres que están detrás de ellas, imaginando que cada una de esas mujeres son sus antecesoras.



Solicitarles que giren nuevamente, de manera que la mujer que quedó última en la fila sin nadie detrás, ahora pueda tener la experiencia de mirar a las mujeres detrás de sí.

Posteriormente, se les pide que cierren los ojos y que se conecten con las mujeres que hemos conocido hoy y con las mujeres que han sido parte de su propia historia, reconociéndolas, valorando sus luchas, tratando de comprender sus tensiones, agradeciendo y proyectando lo que nos han dejado.

- **Ronda de comentarios: ¿Quiénes son nuestras antecesoras? ¿De quiénes somos antecesoras nosotras?**

### Cierre:



Tiempo aproximado: 25 minutos.

Evaluación con las participantes:

En una ronda de cierre, las que quieran, completan la siguiente frase... “Las mujeres en la historia hemos...”.

Agradecimientos y abrazo colectivo.

## 4.5. Desafiemos el amor romántico

### TALLER: Desafiemos el amor romántico



Duración: 3 horas aprox.

#### **Objetivos de la sesión:**

Problematizar el concepto de amor romántico como una construcción social que afecta la vida de las mujeres y sus relaciones con otros/as.

Reconocer algunas prácticas del amor romántico como un modelo propio de la estructura machista y del régimen heterosexual, que genera control y dependencia afectiva, violencia, entre otros.

Identificar y elaborar algunas alternativas éticas que permitan el establecimiento de relaciones sexoafectivas de una manera libre y en bienestar.

#### **Contenidos:**

Amor romántico.

Mitos y creencias acerca del amor romántico.

Familia y monogamia.

Heterosexualidad como régimen político.

El amor romántico y sus expresiones más allá de las relaciones de pareja como construcciones culturales, aprendidas mediante el proceso de socialización y profundizadas por distintos agentes: la familia, la escuela, los medios de comunicación.

## **Logros y aprendizajes:**

Las mujeres reconocen la existencia de un fuerte arraigo de los mitos del amor romántico y la romantización de las relaciones en sus vidas, como una entrega y sacrificio sin límites.

Ellas logran reconocer prácticas de riesgo, abuso, violencia, manipulación, control y sentido de propiedad en las relaciones de pareja.

Las participantes logran identificar y problematizar estas prácticas y descubrirlas como mecanismos que promueven la dependencia e impiden el establecimiento de relaciones desde el goce y la autonomía.

## **Materiales:**

- Golosinas
- Tarjetones u hojas en blanco
- Pliegos de papel
- Plumones
- Lápices por participante
- Cinta adhesiva
- Materiales de apoyo (ver Anexo 5)

## **Desarrollo**

Para esta sesión se instalarán en la sala algunas láminas relacionadas con el tema, las que deben ser previamente impresas (ver Anexo 5). Las láminas pueden ser puestas sobre los muros o pueden colgarse en un cordel a la manera de “ropa tendida”.

A medida que las mujeres van llegando, se las invita a recorrer y mirar las imágenes.

## Primer momento



Tiempo aproximado: 15 minutos.

- **Dinámica de inclusión: La Dulzura**

En una mesa se ponen varias golosinas diferentes (dulces, calugas, gomitas, chocolates, etc.). Se ponen también unas tarjetas con un número (1, 2, 3, 4, 5...) según la cantidad de participantes. Se les pide que elijan una golosina y una tarjeta numerada.

Comienzan a caminar por el espacio al ritmo de alguna música, y a un determinado tiempo se les solicita que se detengan y formen parejas entre números continuos. Así, la participante que tiene el número 1 deberá reunirse con la número 2, la número 3 con la número 4, la número 5 con la número 6, etcétera.

Cuando se encuentran, se les pide que intercambien entre ellas la golosina que cada una eligió, expresando a la compañera una demostración de afecto: un beso, un abrazo, etc. Se les pide contar cómo se sintieron al tener que intercambiar la golosina que habían elegido con otra compañera y al recibir/dar la demostración de afecto.

## Segundo momento



Tiempo aproximado: 60 minutos.

Se pide a las mujeres que se sienten en círculo.

Se entrega a cada una una tarjeta u hoja, y un lápiz y se indica que tomen un tiempo para reflexionar y escribir una definición acerca de: ¿Qué es el amor? ¿Cómo lo entiendo? ¿Cómo lo aprendí? ¿Cómo lo vivo y experimento?

Se da un tiempo adecuado para el ejercicio.

Una vez que todas han concluido y escrito, se les indica que pongan la tarjeta doblada dentro de una bolsa o cajita que se hace circular.

Dentro de la bolsa o cajita se han depositado previamente otras tarjetas con conceptos escritos y/o mitos del amor romántico así como: “si no te cela es porque no te quiere”, “todas tenemos un príncipe azul”, “el amor todo lo puede”, “amar implica sacrificios”, “el amor siempre triunfa”, “si no te hace sufrir, no es amor”, “el verdadero amor es para toda la vida”, “si la pareja es infiel, es porque algo le falta en la casa” “amar es darlo todo sin pedir nada a cambio”, “los polos opuestos se atraen”, y otras.

Luego se pide a una participante que saque una de las tarjetas al azar, la lea en voz alta y todas intervengan compartiendo opiniones.

Se va rotando la bolsa hasta que todas han sacado y leído una tarjeta de las que cada una ha escrito, y se han acabado las tarjetas de conceptos.

## Tercer momento



Tiempo aproximado: 45 minutos.

Dividimos a las participantes en grupos.

Repartimos a cada grupo las hojas con letras de canciones populares impresas (ver Anexo 5). Idealmente a cada grupo deben corresponderle canciones diferentes, pero si son demasiados grupos pueden repetirse.

Se da a cada grupo un tiempo para que analicen: ¿Qué aprendemos del amor? ¿Qué es lo que se reproduce y se enseña por medio de las canciones? ¿Cómo influyen las letras de las canciones en la forma en que nos relacionamos con otros/otras? ¿En qué otros lugares aprendemos lo que es el amor y cómo debe ser el amor? (teleseries, literatura, cuentos, escuela, familia, cine, publicidad, etc.) ¿Qué ejemplos podemos dar de eso? (alguna película, alguna teleserie) ¿Qué otras letras de canciones similares conocemos?

Luego, cada grupo cuenta al colectivo sus reflexiones.

Se les puede invitar también a que canten una parte de la canción.

Se guía la discusión reflexionando acerca de que las letras de las canciones no son casuales, sino que son mecanismos de aprendizaje muy directos que tienden por ejemplo a banalizar y normalizar la violencia. Las letras de las canciones populares generan significados que construyen un universo simbólico colectivo.

## Cierre



Tiempo aproximado: 30 minutos.

Como dinámica de cierre, se instalan en un muro o pizarra varios tarjetones o láminas impresas con las siguientes ideas:

- El amor romántico es una construcción cultural aprendida.
- El amor romántico nos enseña a idealizar nuestras relaciones.
- El amor romántico anula nuestra individualidad y nuestra autonomía.
- El amor romántico nos enseña que todo es entrega y sacrificio.
- El amor romántico nos enseña que enamorarnos es lo mejor que nos puede pasar en la vida.
- El amor romántico nos dice que una persona “sin amor” o sin pareja no está realizada porque el amor es el mayor objetivo de la vida y es para siempre.
- El amor romántico nos enseña que debemos cambiar por la otra persona, y que debemos soportarlo todo.

Cada una recoge y lee una tarjeta y se comenta en colectivo: ¿Cómo interpretas lo que dicen las tarjetas? ¿Cómo inciden estos aprendizajes en la manera de relacionarnos? ¿A quién/es sirve que las relaciones entre las personas se establezcan y desarrollen mediante del amor romántico?

## **Se guía esta dinámica facilitando las siguientes reflexiones:**

El amor romántico, tal como se le concibe, es un dispositivo muy útil para la estructura del patriarcado y para el sometimiento de las personas, especialmente de las mujeres. Se relaciona con la “economía de cuidados”, es decir, con las tareas que suelen desarrollar las mujeres “por amor”: cuidado de la vida doméstica, cuidado de personas dependientes, dedicación completa por el bienestar de la familia. Reflexionar respecto de las nociones acerca del amor maternal: “la madre debe darlo todo por sus hijos/as”; “hay que aguantar al marido por los hijos/as”. El amor es dinámico; no es para siempre. El amor no es incondicional. No debe aguantar prácticas violentas ni malos tratos.

Los celos, el control, la posesión, no son signos ni sinónimos de amor.

La familia monógama y heterosexual no ha existido siempre y no es la única forma de relación humana.

La heterosexualidad es un régimen político. La familia y la pareja no lo son todo en la vida. Analizar ciertas prácticas de control y manipulación que están normalizadas bajo la lógica del amor y la “confianza”: revisar el teléfono, tener las claves de las redes sociales que usa la pareja, saber dónde va cuando sale, con quiénes se relaciona, controlar sus horarios, limitar o controlar su libertad de movimiento, poner candados cerrados con los nombres de la pareja en un lugar público, etcétera.

El amor no debe ser sufrimiento ni condena: amar y relacionarse es un ejercicio y una acción voluntaria que debe ser plena y gozosa y que implica cuidados, y responsabilidad afectiva con una misma y con los otros/as.

Se relacionan estas reflexiones con las láminas que se han instalado en la sala.

## 4.6. Autonomía desde el feminismo popular

### TALLER: Autonomía desde el Feminismo Popular



Duración: 3 horas aprox.

#### **Objetivos de la sesión:**

Compartir qué entendemos por autonomía.

Sensibilizar respecto de la relación personal con la autonomía por medio de un ejercicio corporal.

Reflexionar desde la experiencia, cómo vivimos la autonomía en el espacio privado y en el espacio público.

Identificar la importancia de planificar actividades colectivas autónomas, considerando algunos pasos como establecer objetivos, definir actividades, ver con qué recursos se cuenta.

#### **Contenidos:**

Construcción colectiva del concepto de autonomía.

Acercamiento a conceptos tales como: feminismo popular y educación popular.

Planificación de una acción colectiva, como ejercicio político autónomo.

#### **Logros y aprendizajes:**

Se logró crear un clima de confianza en el que se compartieron vivencias íntimas relacionadas a la búsqueda, falta o construcción de la autonomía. Varias participantes manifestaron no haberse cuestionado anteriormente qué significaba para ellas la autonomía.



Valoración del feminismo popular y la educación popular como herramientas de aprendizaje y organización desde la autonomía.

## **Materiales:**

- Hojas blancas tamaño carta
- Pliegos de papel
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Plumones
- Lápices de pasta
- Pliegos de papel
- Dibujo de un árbol en un pliego de cartón piedra
- Música
- Materiales de apoyo (ver Anexo 6)

## **Desarrollo: Primer momento**



Tiempo aproximado: 85 minutos.

### **• Mi relación personal con la autonomía**

Dinámica de Presentación/Inclusión en parejas. Con música de fondo, caminan por la sala de manera pausada, ocupando el espacio en forma libre, poniendo atención a su respiración; relajándose.

Mientras caminan, responden internamente: ¿Qué es para mí la autonomía?

Se detienen, se miran, se encuentran con la compañera más cercana y se preguntan mutuamente: ¿Qué es para ti la autonomía?

Sentadas en círculo, se presentan de manera cruzada y dicen: “El nombre de mi compañera es...” “Y para ella la autonomía es...”

Mientras se presentan, una de las facilitadoras escribe las palabras claves que van diciendo las participantes, las que posteriormente se utilizarán para la construcción del “Árbol de la autonomía” (Tercer momento).

- **Mi cuerpo, el reflejo de mi malestar**

Se divide a las participantes en grupos.

En un pliego de papel dibujan la silueta de una de las integrantes. Reflexionan colectivamente en qué parte de este cuerpo identifican la restricción al libre ejercicio de su autonomía. Deciden cómo registrarlo en la silueta.

Relatan una experiencia de vida personal, identificando en qué lugar de su cuerpo resuena o ha resonado el malestar (en cualquier etapa de la vida: niñez, adolescencia o en la actualidad) y reflexionan: ¿Cómo podría revertir esta situación?

- **Plenaria:**

Presentan su trabajo, decidiendo autónomamente la forma de realizarlo, para esto pueden usar todos los materiales que haya disponibles (ej. plumones, hojas, etcétera).

- **Cierre Primer momento con retroalimentación de las facilitadoras**

## Segundo momento



Tiempo aproximado: 60 minutos.

- **Autonomía desde el Feminismo Popular: reflexión y acción**

Divididas grupalmente, leen el texto “Feminismo Popular” (ver Anexo 6), lo analizan, reflexionan y visualizan cómo se ejerce la práctica de la autonomía en el Feminismo Popular.

Desde lo leído, planifican una acción colectiva, utilizando los elementos dados en el texto.

¿Qué harán? ¿Para qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? y ¿Dónde?

Se les proporciona los materiales disponibles para que realicen su planificación, por ejemplo: pliego de papel, plumones, lápices y hojas, etcétera.

- **Plenaria manteniendo los mismos grupos:**

Dos participantes por grupo, sintetizan lo conversado, analizado y reflexionado a partir de la lectura, y exponen la propuesta de acción colectiva.

## Tercer momento



Tiempo aproximado: 5 minutos.

- **Nuestro “Árbol de la autonomía”**

Se les presenta el “Árbol de la autonomía” (ver Anexo 6), construido con las palabras claves que surgieron en la pregunta: ¿qué es para ti la autonomía? (Primer momento).

Previamente se ha seleccionado una o más palabras por participante, las que están escritas en tarjetas con forma de hojas y fueron pegadas en el árbol.

Conservando los mismos grupos del momento anterior construyen una definición colectiva a partir de la siguiente consigna: “La Autonomía” es para nosotras.

- **Plenaria**

Eligen a una compañera que lee la definición del concepto de autonomía construido colectivamente.

### **Cuarto momento**



Tiempo aproximado: 15 minutos.

- **Ronda para compartir lo vivenciado: sentadas en círculo, conversan de los aprendizajes que se llevan, desde la experiencia personal y/o colectiva**

### **Cierre:**



Tiempo aproximado: 5 minutos.

Dispuestas en círculo, cada una de las participantes resume en una palabra lo significativo.

Agradecimientos y abrazo grupal.







## 4.7. Redes, organización y cuidados entre mujeres

### TALLER: Redes, organización y cuidados entre mujeres



Duración: 3 a 4 horas aprox.

#### **Objetivos de la sesión:**

Visibilizar y tomar conciencia de qué impide una buena relación afectiva y política entre mujeres.

Promover espacios de vinculación, organización y sororidad para un fortalecimiento integral, individual y colectivo entre mujeres.

Desarrollar y reconocer las capacidades de las mujeres para encontrar soluciones a conflictos y problemáticas mediante un reflexionar colectivo.

Planificar una acción colectiva que permita difundir y visibilizar los aprendizajes que hayan sido identificados como significativos para las participantes.

#### **Contenidos:**

El mito de Pandora. El patriarcado, su sistema de creencias y la reproducción de estereotipos.

Nuestro cuerpo y cómo nos afectan las emociones.

Sororidad en las relaciones afectivas y políticas entre mujeres.

La importancia de organizarse y fortalecer nuestras capacidades con el propósito de alcanzar objetivos comunes.

La acción colectiva. Una práctica efectiva para generar cambios transformadores de la realidad.

## **Logros y aprendizajes:**

Toma de conciencia de la importancia del apoyo entre mujeres para generar cambios y de la necesidad de la autocrítica permanente, pues también hemos sido socializadas en el patriarcado y se nos ha enseñado que las otras mujeres son nuestras adversarias.

Este taller implica mirar nuestros propios prejuicios y los juicios que a veces hacemos de otras mujeres, además de las dificultades y tensiones que se dan dentro de las organizaciones y espacios de red.

Se releva la importancia de poner en práctica el principio de la Educación Popular del “saber hacer”, mediante la planificación colectiva y puesta en práctica de una acción comunitaria.

## **Materiales:**

- Hojas tamaño carta
- Lápices
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Cartulina
- Una caja
- Materiales de apoyo (ver Anexo 7)

## **Desarrollo:**

Se sugiere que este taller se realice en dos sesiones.



## Primer momento



Tiempo aproximado: 90 minutos.

- **Dinámica: La caja de Pandora**

Relato del mito griego, “La caja de Pandora”.

Terminado el relato, responden: ¿Qué piensan de que a Pandora se le atribuya el haber “soltado todos los males” que aquejan a la humanidad?

¿Se nos sigue culpando a nosotras de los males de la humanidad?  
¿Cómo o cuándo nos damos cuenta?

¿Qué se dice usualmente de una niña o mujer cuando es curiosa?

## Segundo momento

- **La caja y nosotras:**

Se invita a cada participante a sacar desde una caja, una tarjeta en la que está escrita una palabra con la que se denosta y enjuicia negativamente a las mujeres.

Ejemplos: peladora, copuchenta, suelta, resentida, marimacha, mala madre, sabelotodo, etcétera.

Según lo que dice la tarjeta, responden: ¿Dijiste o pensaste de otra mujer alguna vez lo que dice tu tarjeta? ¿Cómo reaccionó si lo supo?

¿Te han dicho alguna vez que eres...? ¿Podrías compartir con nosotras cómo te sentiste? ¿Qué parte de tu cuerpo remueve esa palabra?

Pegan la tarjeta en una figura del contorno de una mujer (dibujada en un pliego de papel y puesta en un lugar visible), en el lugar que identificaron en su cuerpo previamente.

La última palabra de la caja se encuentra pegada en el fondo, de modo que nadie la pueda sacar.

Nota: En el mito, la palabra es “Esperanza”, acá es reemplazada por la palabra “Sororidad”.

Se muestra a las participantes la última palabra y se distribuye una hoja, a cada una, con el significado de la palabra sororidad (ver Anexo 7).

- **Trabajo grupal:**

Con lo vivenciado durante la sesión, reflexionan: ¿Qué son los estereotipos femeninos? ¿De qué forma impiden que nos relacionemos entre nosotras? ¿De dónde viene este aprendizaje? ¿Qué significa relacionarnos en sororidad? ¿Cómo podríamos generar cambios que permitan vincularnos de manera sororal?

Se les entrega una hoja con las preguntas mencionadas anteriormente y se pone a disposición los materiales.

- **Plenaria:**

Una vocera relata lo compartido en el grupo.

- **La caja sororal:**

Elaboran o recopilan *frases sororales* para ponerlas dentro de una caja, con la finalidad de ir derribando los mitos, transformándolos en pensamientos o sentimientos afectivos, para compartirlas entre nosotras y con otras mujeres.

Nota aclaratoria: La caja con las frases será usada en una acción que se planificará en este taller.

Lectura del texto: “Sororidad, Pacto entre mujeres”, de Marcela Lagarde (ver Anexo 7).

## Tercer momento



Tiempo aproximado: 50 minutos.

- **Trabajo grupal:**

Divididas en dos grupos, desarrollan lo siguiente: ¿Qué factores internos y externos dificultan que las mujeres podamos organizarnos y participar activamente?

De acuerdo con lo reflexionado, problematizado y compartido: ¿Qué capacidades nos gustaría desarrollar o fortalecer individualmente? ¿Cuáles para trabajar en conjunto con otras mujeres?

Una integrante por grupo relata las conclusiones.

- **Dinámica: El traslado peligroso**

Nota aclaratoria: La siguiente dinámica fue extraída y adecuada por nosotras del texto guatemalteco “Escuela de formación política feminista” de la Asociación Feminista La Cuerda, la Asociación de Mujeres de Petén – Ixqik y la Alianza Política Sector de Mujeres.

Se pegan dos cintas adhesivas en el suelo de forma paralela a una distancia aproximada de 50 cm cada una, simulando un puente sobre un río.

Al final o comienzo de cada “puente” se ponen tres sobres, con las palabras (una por sobre):

Zorro - Maíz – Gallina.

Se pide la participación voluntaria de seis personas para formar dos equipos de tres. Uno para cada puente. Las otras mujeres participantes desarrollarán el papel de observadoras.

- **Cómo realizar la dinámica**

Se forman los equipos, abren los sobres y muestran a las personas observadoras lo que hay dentro.

Cada equipo tiene que pasar cada uno de los elementos que contienen los sobres al otro lado del río, procurando que al final del ejercicio estén los tres intactos.

La integrante del grupo que atraviesa “el puente”, pasa mostrando el cartel con el nombre de cada elemento que está trasladando.

Si el ejercicio se está realizando de manera equivocada, se les solicita volver a iniciar. Las observadoras pueden participar aprobando o no, sin dar explicaciones, de manera que los equipos se organicen y reflexionen respecto de lo que están haciendo.

El ejercicio concluye cuando uno de los dos equipos hace el traslado correctamente.

La clave para la realización exitosa del ejercicio es la siguiente:

Primero pasar la gallina al otro lado para proteger el maíz; volver por el zorro y llevarlo donde está la gallina, pero devolverse con ella para protegerla del zorro; dejar la gallina al inicio; pasar el maíz y dejarlo con el zorro; volver, recoger la gallina y pasarla al otro lado.

- **Plenaria:**

Concluida la dinámica, se inicia la reflexión acerca del ejercicio y el intercambio de opiniones a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué tiene que ver la situación con los esfuerzos de vinculación por parte de las mujeres? ¿Qué elementos contiene esta dinámica que reflejan cómo nos organizamos?

## **Cuarto momento**



Tiempo aproximado: 60 minutos.

- **Planificando juntas**

Divididas en dos grupos, pensar y hacer el ejercicio de planificar una acción de 2 a 3 horas de duración (Ej. una sesión de taller, un stand

en una feria, un mural, un volanteo, etcétera) en que podamos difundir contenidos significativos que identifiquemos a partir de esta jornada.

Se les entrega una plantilla para trabajar en la planificación (ver Anexo 7).

- **Plenaria:**

Presentar las planificaciones grupales y decidir en conjunto la realización de una acción común, la que quedará registrada para su ejecución en el mismo formato de plantilla utilizado anteriormente.

### **Cierre:**



Tiempo aproximado: 15 minutos.

Rito de finalización: Quema de tarjetas en las que está escrito aquello de lo que las mujeres se quieren desprender a partir de este taller.

Agradecimientos y abrazo colectivo.

## 5. Anexos

### Anexo 1. Taller: Patriarcado, identidad y autoestima

#### **Texto: Complicidad en movimiento**

El desarrollo de la identidad del ser humano comienza desde que nacemos. Desde ese momento vamos valorando ideas, experimentamos el fluir de nuestro emocionar, nuestros deseos, preferencias, rechazos, miedos, fantasías y sentimientos acerca de lo que somos o podemos llegar a ser o hacer dentro de un mundo marcado por la lógica masculina.

La cultura patriarcal vigente considera lo masculino como lo dominante y superior y lo femenino como lo subordinado e inferior, estableciendo un principio de jerarquía y de dominio entre hombres (masculinizados) y mujeres (feminizadas) que experimentan la vida desde esos espacios resignificados por este binomio. Las identidades constituyen pluralidades y variaciones en un tiempo histórico determinado y son, de por sí, experiencias del ser de cada individuo-individualidad. Se debe comprender desde su multidimensionalidad: biológica, política, social, económica, religiosa y/o espiritual, entre otras. Por tanto, hombres y mujeres se debaten en diversas identidades: de clases, etnia, territorialidad, gustos, creencias, etcétera.

**Autoidentidad:** es el aspecto dinámico de los procesos de una individualidad autónoma. Está relacionada con la construcción del mundo interno o espacio propio que cada ser humano debiera tener. Es el dialogar con nuestro yo interno para iniciar un camino de liberación. La autoidentidad puede ser un campo fecundo para la deconstrucción de lo genérico normativo y opresivo en la subjetividad de las mujeres.

**Identidad asignada:** son aquellos aspectos de la identidad que se nos presentan como estáticos e inmutables. Aquellos componentes de la identidad femenina asignados por la cultura patriarcal, en donde

las mujeres son definidas como seres para otros. Esta es una idea fragmentada que ha sido construida a partir de lo femenino desvalorizado y lo masculino sobrevalorado.

**Identidad optada:** se refiere a aquellos aspectos de la identidad que se van despertando, desarrollando y descubriendo. Consiste en utilizar como herramientas la razón y la intuición para vivir acorde a las propias necesidades, sueños y opciones diversas.

(Marcela Lagarde).

## Anexo 2. Taller: Orígenes de la violencia hacia las mujeres

### Situaciones de violencia hacia las mujeres

Los siguientes ejemplos son testimonios anónimos para el trabajo grupal con la finalidad de identificar la violencia hacia las mujeres, sus diferentes expresiones y el espacio donde esta se ejerce.

Al trabajar este momento de manera grupal se propicia un clima íntimo, de confianza, que facilite que alguna compañera comparta su experiencia personal. Es importante acompañar este momento y estar atenta si alguna necesita contención individual, aunque se procura que sea el grupo el que actúe como contenedor.

### Relatos testimoniales

Relato 1:

*“Estaba trabajando de lo mejor, pero me pasó algo malo. Mi jefe me llevó a su oficina y me dijo que estaba pensando subirme el sueldo. Me alegré más que otro poco. Pensé que por fin me reconocían mi trabajo, pero al final, me invitó a salir para que habláramos del tema. Hasta ahí no más llegué...”*

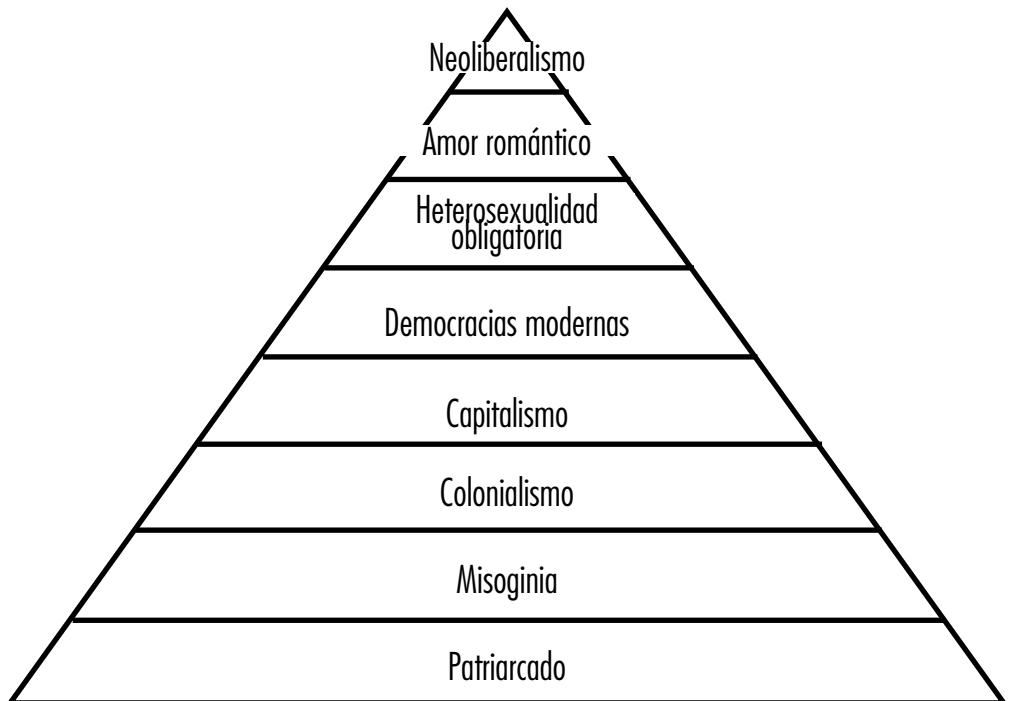
Relato 2:

*“Estando embarazada se me presentó un problema estomacal y fui a parar a la urgencia. Ahí estuve mucho rato esperando que me atendieran, cuando sale un doctor que venía junto con la enfermera que me tomó la presión y me dice delante de toda la gente, que lo que tengo no es un dolor de estómago, que era un intento de aborto. Me dio mucha rabia, impotencia y pena”.*

Relato 3:

*“Me gusta mucho participar, además que aprendo tanto con todas ustedes, pero voy a tener que dejar de participar. Mi marido me dijo que ya no me va a pasar plata para la comida si sigo saliendo...”.*

## Pirámide del poder





## **Patriarcado:**

- Forma de organización política, económica, religiosa y social basada en la idea de autoridad del varón.
- Manifestación e institucionalización del dominio masculino hacia las mujeres y los/las niños/as de la familia, dominio que se extiende a la sociedad y a la naturaleza en general.
- Proceso que se desarrolló en el transcurso de casi 2.500 años, desde aproximadamente el 3.100 al 600 a.n.e (\*)

(\*) antes de nuestra era.

## **Misoginia:**

- Forma de deshumanización de lo femenino ubicándolo en las polaridades de lo que se entiende como malo (mujer – “puta”) y como bueno (virgen – “madre”).
- Odio a las mujeres, que históricamente se ubica en el siglo VIII.
- Se reproduce a partir de la confluencia de algunos principios de la filosofía griega (Platón y Aristóteles), el cristianismo (la patrística) y el judaísmo.

## **Colonialismo:**

- Sistema que se basa en el dominio económico, político, social y cultural de un pueblo, reino, Estado, gobierno por sobre otro pueblo y territorio. Se ha realizado por la fuerza y ha llevado a la apropiación y/o eliminación de pueblos completos.
- Se ha producido en distintos momentos históricos, siendo relevante el proceso de expropiación cultural, política y económica que se implantó por medio de la violencia en 1592 con el llamado “descubrimiento” de América.
- Formación de relaciones sociales fundadas en la idea de que hay “razas” superiores a otras.

## **Capitalismo:**

- Sistema económico y social basado en la propiedad privada de los medios de producción, en la idea de que el capital (\$) es el único generador de riquezas y el predominio del mercado por sobre otras formas de intercambio económico.
- Históricamente se ubica en Europa a partir del siglo XVI (aproximadamente). Uno de los procesos con que más se identifica es con la aparición de la Revolución Industrial en el siglo XVIII, sin embargo, en la actualidad más que caracterizarse por la producción de bienes se caracteriza por el intercambio y la especulación financiera y comercial.
- Se nutre del colonialismo.

## **Democracias modernas:**

- Si bien los orígenes de esta idea política se suelen ubicar en la Grecia clásica, su aspecto moderno se relaciona entre otros procesos con la Revolución Francesa (1789, siglo XVIII) y la promesa de igualdad, libertad y fraternidad.
- Además de la instauración de sistemas representativos de participación política y de la noción de la existencia de derechos humanos (que solo reconoció en un principio a los hombres) y de la ubicación de la soberanía en las personas.

## **Heterosexualidad obligatoria:**

- El matrimonio heterosexual se establece como la forma “normal” y única de vivir las relaciones de pareja.
- La sexualidad se normaliza y se reglamenta, mediante la idealización e institucionalización de las relaciones heterosexuales. Su base ideológica es el binarismo sexual; es decir, la reducción del ser humano a dos categorías distintas y complementarias: hombres y mujeres.

## **Amor romántico:**

- Noción que se establece en el siglo XVIII, consiste en ciertos

discursos acerca del amor que elogiaban las relaciones “virtuosas” (la mayoría de las veces idealizadas) y complementarias entre hombres y mujeres (media naranja). El amor se representa como un sentimiento inscrito en la naturaleza humana.

### **Neoliberalismo:**

- Discurso hegemónico (dominante) en la actualidad que se basa en la liberalización de la economía, el libre comercio en general y una drástica reducción del gasto público y la intervención del Estado en la economía en favor del sector privado, el que pasa a desempeñar las competencias tradicionalmente asumidas por el Estado.
- Proceso que se ubica a partir del siglo XX.

## **Anexo 3. Taller: Sexualidad, sensualidad y erotismo**

### **Reflexionando acerca de los mitos de la sexualidad de las mujeres**

A continuación va un listado de mitos, o falsas creencias, que hemos escuchado respecto de nuestra sexualidad desde que éramos niñas o adolescentes, ya sea en nuestras familias, en el colegio, en la radio, la televisión, en las iglesias, etc. Te invitamos a conversar referente a cuántos de ellos han restringido una vivencia más libre y plena de tu sexualidad.

#### **Mitos acerca de la sexualidad de las mujeres**

1. Las mujeres no se masturban, y si lo hacen, no lo reconocen.
2. Las mujeres no sienten placer durante la relación sexual y fingen el goce para no ser rechazadas por sus parejas.

3. Los hombres con un pene grande tienen un mejor desempeño sexual.

4. Las mujeres no necesitan tener relaciones sexuales tan frecuentemente como los hombres.

5. El hombre debe tener mayor experiencia sexual para guiar a las mujeres.

6. La esposa debe satisfacer sexualmente al marido, aunque no tenga ganas.

7. El deseo sexual de las mujeres disminuye e incluso se acaba con la menopausia.

8. La mujer es pasiva y el hombre es activo. La mujer no puede tomar la iniciativa, ni manifestar sus deseos, eso le corresponde a los hombres.

9. Se deben tener relaciones sexuales solo por amor o para tener hijos.

10. El sexo anal es doloroso y pervertido.

11. Tener relaciones sexuales durante la menstruación es sucio y molesto.

12. El "Punto G" proporciona el máximo placer en la mujer.

13. La mujer solo alcanza el orgasmo mediante la penetración.

14. El sexo oral solo le gusta a los hombres.

15. Las mujeres no disfrutan del sexo anal.

16. La vagina tiene mal olor y hay que perfumarla antes de tener relaciones sexuales.

17. Tener relaciones sexuales durante el embarazo le hace daño al feto.

18. Existen solo dos tipos de orgasmos: el vaginal y el clitoridiano.

19. Las mujeres son multiorgásmicas.

20. Las mujeres se excitan muy lentamente, a diferencia de los hombres, por eso quedan insatisfechas en la relación sexual.

21. Las mujeres son más románticas que eróticas, por eso necesitan recibir cariño y ser acariciadas antes de ser penetradas.

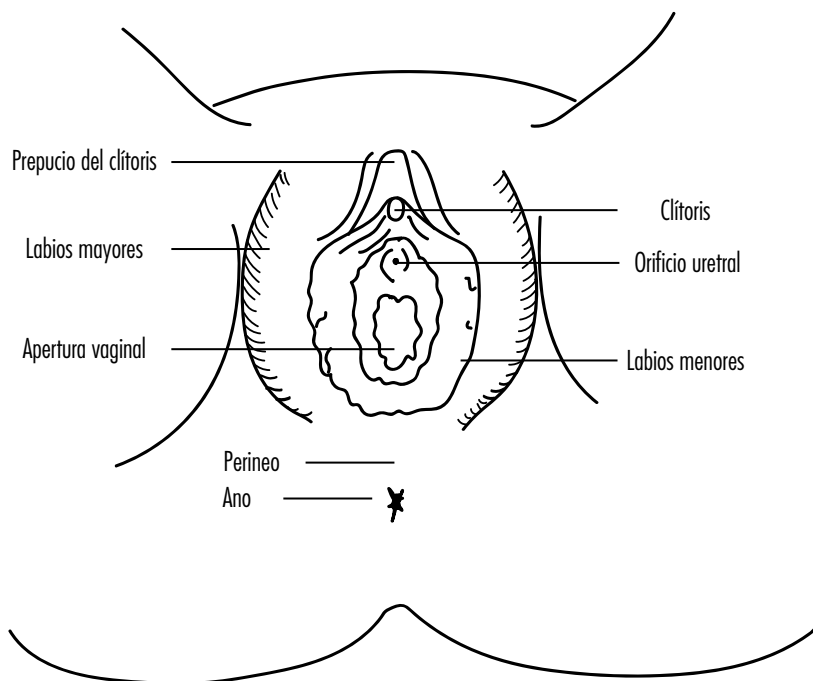
22. La sexualidad entre mujeres es antinatural, por lo tanto, enferma.

23. Las mujeres que se emparejan con otras mujeres es porque vivieron experiencias traumáticas con los hombres.

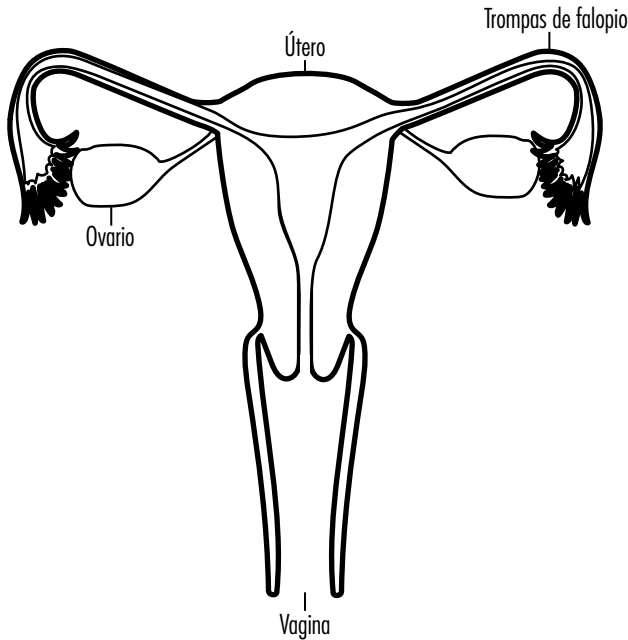
24. En las relaciones entre mujeres siempre hay una que asume el rol del hombre (activo) y la otra asume el rol de la mujer (pasivo).

25. Las mujeres cuando tienen relaciones sexuales con otras mujeres no alcanzan el mismo placer que en las relaciones heterosexuales (entre un hombre y una mujer) porque no existe la penetración.

## Órganos sexuales externos



## Órganos sexuales internos



## Anexo 4. Taller: Historia del movimiento de mujeres en Chile

### Texto 1

## Movimiento obrero y feminismo

Corren los últimos años del siglo 19 y los primeros del 20.

Cientos de miles de mujeres trabajan en Chile en condiciones de completa precariedad: mujeres de las salitreras en el norte, mujeres obreras en las zonas urbanas en fábricas y talleres.

¿Qué hacer para mejorar nuestras condiciones?, se preguntan....

En 1913, llega a Chile Belén de Sárraga, una mujer española, invitada por dirigentes radicales y por el dirigente sindical Luis Emilio Recabarren, quien la invitó a distintas ciudades del país.

Belén observa cómo viven las mujeres y decide iniciar varias conferencias en distintas ciudades, a las que asisten muchas personas. Quiere combatir el machismo, el fanatismo religioso, que las mujeres se eduquen, salgan de la casa, trabajen en mejores condiciones, y terminar con tantas injusticias.

Luego de su visita, se organizan los “Centros de Mujeres Librepensadoras Belén de Sárraga”. Dicen ellas en su declaración de principios:

“Este centro se compone de mujeres que voluntariamente y solo por amor a la verdad, se comprometen a no tener en lo sucesivo ninguna relación directa ni indirecta con el clericalismo y sus instituciones. Todas las mujeres que componen este centro se comprometen a propagar estos bienhechores pensamientos por medio de visitas domiciliarias a sus amigas, invitándolas a conferencias, exhortándolas a leer, estudiar y buscar la verdad”.

Varios años antes, en distintos puntos del país, las mujeres trabajadoras se organizan: aparecen las mancomunales de obreras, las sociedades de resistencia y muchas organizaciones que lucharon por los derechos de las mujeres trabajadoras: una de las primeras organizaciones fue la “Sociedad de Obreras de Socorros Mutuos de Valparaíso” fundada en 1887 por Micaela Cáceres, quien junto con otras trabajadoras de la casa de modas Günter se reunieron para juntar dinero para una compañera gravemente enferma, constituyéndose luego como organización.

Las mujeres organizadas de la época fueron capaces de dar grandes pasos.

Entre 1905 y 1907 se publica en Valparaíso el periódico *La Alborada*, idea de la obrera tipógrafa Carmela Jeria, y en 1908 se publica en Santiago el periódico de la Asociación de Costureras *La Palanca*. Ambos se definieron como prensa obrera feminista. Carmela Jeria señalaba en una de las editoriales de *La Alborada*:

“Cuando las hijas del pueblo se encuentren libres, por completo de añejas preocupaciones, de torpes rutinas, entonces caminarán resueltas y serenas,

protejidas por sus propias energías intelectuales, a conquistar aquellos derechos que hasta hoy han sido monopolio exclusivo del hombre”.

## Texto 2

### ¿Cómo era la educación en Chile para las mujeres?

En el año 1812 muy pocas mujeres de élite podían acceder a la educación: el censo realizado ese año estableció que alrededor del 10% de las mujeres sabía leer y el 8% sabía escribir muy básicamente.

El derecho a la educación era casi exclusivo para algunos hombres de las clases más acomodadas. Las mujeres no podían acceder a estudios.

Recién en 1860 se dicta la Ley General de Instrucción Primaria que permite tanto a hombres como mujeres asistir a la escuela, pero las mujeres eran educadas principalmente para cumplir con el rol de madre y esposa, actividades manuales, música y administración de la casa, sin preocuparse de su desarrollo intelectual.

Las profesoras Antonia Tarragó e Isabel Le Brun, muy inquietas por permitir el acceso de las mujeres a la educación, fundan los dos primeros colegios que demandaron una educación humanista y científica para las mujeres. Tarragó funda en 1864 el colegio Santa Teresa, Le Brun funda en 1875 el “Colegio de la Recoleta”, en ambos se proporcionaba a las jóvenes una educación igual que la que recibían los hombres, y exigieron al gobierno de la época que las estudiantes egresadas pudieran ser aceptadas y dar exámenes para ingresar a la universidad.

En 1877 se dicta el llamado decreto Amunátegui, se fundan luego los liceos para niñas y se permite el acceso de las mujeres a la universidad. Dice el decreto:

“Considerando:

Que conviene estimular a las mujeres a que hagan estudios serios y sólidos;

Que ellas pueden ejercer con ventaja algunas de las profesiones denominadas científicas;



Que importa facilitarles los medios de que puedan ganar la subsistencia por sí mismas;

Se declara que las mujeres deben ser admitidas a rendir exámenes válidos para obtener títulos profesionales con tal que ellas se sometan para ello a las mismas disposiciones a que están sujetos los hombres”.

En ese entonces Eloísa Díaz ingresa a la Universidad de Chile y se titula como la primera mujer médica chilena en 1886. Solo se le permitía asistir a clases si iba acompañada de su madre.

Ernestina Pérez ingresa también a la misma escuela y se titula como médica cirujana siete días después de Eloísa.

Ernestina viajó a Alemania a especializarse en Ginecología, pero como en ese país no estaba permitido el acceso de las mujeres a la carrera médica, se le separaba de los alumnos varones con un biombo.

El camino para las mujeres que quisieran educarse fue muy duro. La prensa conservadora de la época opinaba:

“La misión natural de la mujer, aquella noble misión que la Providencia le ha confiado para el bien de la sociedad y del individuo, consiste principalmente en ser buena y abnegada madre de familia, esposa fiel y consagrada a los deberes domésticos e hija sumisa y obsequiosa para con sus padres”.

### **Texto 3**

## Mujeres y participación política

Por muchas décadas se consideró que las mujeres no podíamos participar en política, ni mucho menos votar, se decía que las familias se desarmarían, que éramos demasiado emotivas, que no entendíamos la política. En definitiva, pensaban que no teníamos las mismas capacidades, ni intereses que los hombres.

Sin embargo, en distintos momentos aparecieron mujeres que pensaban que esto no era así. En el año 1875 algunas mujeres de sectores acomodados de San Felipe, La Serena y probablemente otras ciudades de Chile, se presentaron en los registros electorales para inscribirse, pues no había nada que dijera explícitamente en la ley que no

podían votar; en 1874 el derecho a voto se había ampliado a los “chilenos alfabetizados” (es decir, a los chilenos que sabían leer y escribir), el debate se abrió, pero tuvo como resultado que años más tarde se prohibiera explícitamente el voto a las mujeres.

Ya entrado el siglo XX, principalmente a partir de 1920 surgieron diversas organizaciones que demandaron el voto femenino, una de ellas fue el Partido Cívico Femenino, por medio de su revista *Acción Femenina* compartió sus demandas y pensamientos con otras mujeres. Escribía en 1924 Roxane, seudónimo que usaba Elvira Santa Cruz Ossa.

“Y así como el conflicto entre el capital y el trabajo se resuelve por medios prácticos, elevando los salarios, nacionalizando las fábricas y evitando las desigualdades y abusos irritantes, así el problema feminista debía resolverse dignificando el trabajo de la mujer asignándole igual categoría que la del hombre en las diferentes profesiones humanas e iguales derechos civiles ante la ley”.

La demanda de iguales derechos para las mujeres apuntó a tres ámbitos centrales: la educación; los derechos civiles, en particular para que las mujeres casadas no perdieran la posibilidad de manejar sus bienes y de tener la tutela de sus hijos e hijas; y los derechos políticos que implicaba poder votar y ser candidatas. No fue rápida la obtención de ninguno de ellos, en el caso del derecho a voto fue una lucha de más de 20 años en la que se obtuvieron logros graduales, primero el voto municipal (1934) y después el voto pleno (1949), pues sectores políticos tanto de izquierda como de derecha se mostraban resistentes a estos derechos, pues dudaban de cómo iban a votar las mujeres.

Las sufragistas chilenas se organizaron, salieron a la calle, marcharon, hicieron mítines, trataron de influir en los políticos, publicaron periódicos y revistas, hicieron congresos, se contactaron con grupos similares en otros países, y formaron alianzas entre ellas, como fue el caso de la conformación en 1944 de la Federación Chilena de Instituciones Femeninas, la FECHIF, que estuvo encabezada en sus inicios por Amanda Labarca, destacada educadora y feminista.

Una de las organizaciones más conocidas de este período fue el Movimiento Pro Emancipación de las Mujeres de Chile (MEMCH), se fundó en 1935 y estuvo compuesto por mujeres como Elena Caffarena, Marta Vergara, Olga Poblete, Flor Heredia, Eulogia Román y muchas otras a lo largo de todo Chile. El MEMCH se

propuso perseguir “la emancipación integral y en especial la emancipación económica, jurídica, biológica y política de la mujer”. Ellas decían “Igual salario por igual trabajo” y demandaban educación sexual, acceso a anticonceptivos y aborto legal, pues veían que los embarazos reiterados empobrecían y consumían la vida de las mujeres pobres.

## Texto 4

# Feminismo y organizaciones de mujeres en dictadura

La dictadura militar que se impuso en Chile con el golpe de 1973, significó la imposición de un gobierno de facto que por medio de la fuerza persiguió a todas las personas que consideró adversarios y que ejerció distintas formas de violencia política por parte del Estado, como fueron el encarcelamiento, la tortura, los allanamientos, las erradicaciones, los despidos arbitrarios, el exilio y la muerte. Además de la prohibición de todas las formas de participación, que se expresaron en el cierre del Congreso, la prohibición de la sindicalización y de la participación política en sus distintas formas, se instaló un modelo económico basado en la libre competencia, el lucro a destajo y la privatización de los servicios sociales como las pensiones, la salud y la educación.

El bombardeo de La Moneda, es la imagen que todavía perdura de esos años, así como la utilización de distintas partes de la ciudad para detener, torturar y desaparecer personas como fue el caso del Estadio Nacional, ¡¡¡sí, el mismo que se usa hoy para los partidos de la selección!!!, donde se mantuvo detenidas a miles de personas durante los primeros meses de la dictadura, en este contexto y a pesar del miedo y los riesgos que esta situación significaba hubo un grupo de mujeres que a los pocos meses, en octubre de 1973, lograron volver a agruparse.

La “Agrupación de Mujeres Democráticas” conformada por mujeres que si bien muchas se conocían de antes, fue al encontrarse en las largas filas que se armaban fuera del Estadio Nacional que decidieron agruparse para luchar por la defensa de los derechos humanos y de los derechos de las mujeres, también violentados en ese contexto. Ellas cuentan:

“Nacimos como la más temprana reacción de oposición organizada al golpe militar del 73 en Chile, en un período de dolor y muerte, de persecución y violencia, de desconcierto y confusión”

“Fuimos pioneras de las organizaciones sociales de derechos humanos”.

Pocos años después comenzaron a conformarse y a multiplicarse diversas organizaciones encabezadas por mujeres como son las agrupaciones de familiares de personas afectadas por la represión política, los comités de derechos humanos y las organizaciones de subsistencia, pues las crisis económicas (1977 y 1982), la cesantía y los temporales afectaron fuertemente a los más pobres. Las protagonistas de este proceso fueron las mujeres pobladoras que se agruparon primero en los comedores infantiles y luego en los comedores populares, las ollas comunes, los grupos de salud, los talleres populares, los comprando juntos, los talleres laborales, la confección de artesanías como las arpilleras, los talleres de mujeres como fue el caso de los Talleres de la Mujer Pobladora de la Zona Sur de Santiago y el feminismo popular.

A fines de los años 70, también hubo algunas mujeres que tomaron el feminismo como parte de sus banderas de lucha con la dictadura y contra las distintas formas de opresión que vivimos las mujeres, pues pensaban que el autoritarismo que se vivía en el país tenía expresiones que se manifestaban en las vidas cotidianas de las mujeres, mediante las diversas formas de violencia, entonando voz en cuello un lema que sigue vigente hasta hoy y que surgió junto con la conformación del movimiento feminista y sus distintas acciones y manifestaciones públicas: “Democracia en el país y en la casa”.

# Anexo 5. Taller: Desafiando el amor romántico

## **Texto: La soledad y la desolación**

### **Marcela Lagarde**

Nos han enseñado a tener miedo a la libertad; miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad. El miedo a la soledad es un gran impedimento en la construcción de la autonomía, porque desde muy pequeñas y toda la vida se nos ha formado en el sentimiento de orfandad; porque se nos ha hecho profundamente dependientes de los demás y se nos ha hecho sentir que la soledad es negativa, alrededor de la que hay toda clase de mitos. Esta construcción se refuerza con expresiones como las siguientes: “¿Te vas a quedar solita?”, “¿Por qué tan solitas muchachas?”, hasta cuando vamos muchas mujeres juntas.

La construcción de la relación entre los géneros tiene muchas implicaciones y una de ellas es que las mujeres no estamos hechas para estar solas de los hombres, sino que el sosiego de las mujeres depende de la presencia de los hombres, aun cuando sea como recuerdo.

Esa capacidad construida en las mujeres de crearnos fetiches, guardando recuerdos materiales de los hombres para no sentirnos solas, es parte de lo que tiene que desmontarse. Una clave para hacer este proceso es diferenciar entre soledad y desolación. Estar desoladas es el resultado de sentir una pérdida irreparable. Y en el caso de muchas mujeres, la desolación sobreviene cada vez que nos quedamos solas, cuando alguien no llegó, o cuando llegó más tarde. Podemos sentir la desolación a cada instante.

Otro componente de la desolación y que es parte de la cultura de género de las mujeres es la educación fantástica para la esperanza. A la desolación la acompaña la esperanza: la esperanza de encontrar a alguien que nos quite el sentimiento de desolación.

La soledad puede definirse como el tiempo, el espacio, el estado donde no hay otros que actúan como intermediarios con nosotras mismas. La soledad es un espacio necesario para ejercer los derechos autónomos de la persona y para tener experiencias en las que no participan de manera directa otras personas.

Para enfrentar el miedo a la soledad tenemos que reparar la desolación en las mujeres y la única reparación posible es poner nuestro yo en el centro y convertir la soledad en un estado de bienestar de la persona.

Para construir la autonomía necesitamos soledad y requerimos eliminar en la práctica concreta, los múltiples mecanismos que tenemos las mujeres para no estar solas. Demanda mucha disciplina no salir corriendo a ver a la amiga en el momento que nos quedamos solas. La necesidad de contacto personal en estado de dependencia vital es una necesidad de apego. En el caso de las mujeres, para establecer una conexión de fusión con los otros, necesitamos entrar en contacto real, material, simbólico, visual, auditivo o de cualquier otro tipo.

La autonomía pasa por cortar esos cordones umbilicales y para lograrlo se requiere desarrollar la disciplina de no levantar el teléfono cuando se tiene angustia, miedo o una gran alegría porque no se sabe qué hacer con esos sentimientos, porque nos han enseñado que vivir la alegría es contársela a alguien, antes que gozarla. Para las mujeres, el placer existe solo cuando es compartido porque el yo no legitima la experiencia; porque el yo no existe.

Es por todo esto que necesitamos hacer un conjunto de cambios prácticos en la vida cotidiana. Construimos autonomía cuando dejamos de mantener vínculos de fusión con los otros; cuando la soledad es ese espacio donde pueden pasarnos cosas tan interesantes que nos ponen a pensar. Pensar en soledad es una actividad intelectual distinta que pensar frente a otros.

Uno de los procesos más interesantes del pensamiento es hacer conexiones; conectar lo fragmentario y esto no es posible hacerlo si no es en soledad.

Otra cosa que se hace en soledad y que funda la modernidad, es dudar. Cuando pensamos frente a los otros el pensamiento está comprometido con la defensa de nuestras ideas, cuando lo hacemos en soledad, podemos dudar.

Si no dudamos no podemos ser autónomas porque lo que tenemos es pensamiento dogmático. Para ser autónomas necesitamos desarrollar pensamiento crítico, abierto, flexible, en movimiento, que no aspira a construir verdades y esto significa hacer una revolución intelectual en las mujeres.

No hay autonomía sin revolucionar la manera de pensar y el contenido de los pensamientos. Si nos quedamos solas únicamente para pensar en los otros, haremos lo que sabemos hacer muy bien: evocar, recordar, entrar en estados de nostalgia. El gran cineasta soviético Andrei Tarkovski, en su película "Nostalgia" habla del dolor de lo perdido, de lo pasado, aquello que ya no se tiene.

Las mujeres somos expertas en nostalgia y como parte de la cultura romántica se vuelve un atributo del género de las mujeres.

El recordar es una experiencia de la vida, el problema es cuando en soledad usamos ese espacio para traer a los otros a nuestro presente, a nuestro centro, nostálgicamente. Se trata entonces de hacer de la soledad un espacio de desarrollo del pensamiento propio, de la afectividad, del erotismo y sexualidad propias.

En la subjetividad de las mujeres, la omnipotencia, la impotencia y el miedo actúan como diques que impiden desarrollar la autonomía, subjetiva y prácticamente.

La autonomía requiere convertir la soledad en un estado placentero, de goce, de creatividad, con posibilidad de pensamiento, de duda, de meditación, de reflexión. Se trata de hacer de la soledad un espacio donde es posible romper el diálogo subjetivo interior con los otros y en el que realizamos fantasías de autonomía, de protagonismo pero de una gran dependencia y donde se dice todo lo que no se hace en la realidad, porque es un diálogo discursivo.

Necesitamos romper ese diálogo interior porque se vuelve sustitutivo de la acción; porque es una fuga donde no hay realización vicaria de la persona porque lo que hace en la fantasía no lo hace en la práctica, y la persona queda contenta pensando que ya resolvió todo, pero no tiene los recursos reales, ni los desarrolla para salir de la vida subjetiva intrapsíquica al mundo de las relaciones sociales, que es donde se vive la autonomía.

Tenemos que deshacer el monólogo interior. Tenemos que dejar de funcionar con fantasías del tipo: "le digo, me dice, le hago". Se trata más bien de pensar "aquí estoy, qué pienso, qué quiero, hacia dónde, cómo, cuándo y por qué" que son preguntas vitales de la existencia.

La soledad es un recurso metodológico imprescindible para construir la autonomía. Sin soledad no solo nos quedaremos en la precocidad sino que no desarrollamos las habilidades del yo. La soledad puede

ser vivida como metodología, como proceso de vida. Tener momentos temporales de soledad en la vida cotidiana, momentos de aislamiento en relación con otras personas es fundamental, y se requiere disciplina para aislarse sistemáticamente en un proceso de búsqueda del estado de soledad.

Mirada como un estado del ser –la soledad ontológica– la soledad es un hecho presente en nuestra vida desde que nacemos. En el hecho de nacer hay un proceso de autonomía que al mismo tiempo, de inmediato se constituye en un proceso de dependencia. Es posible comprender entonces, que la construcción de género en las mujeres anula algo que al nacer es parte del proceso de vivir.

Al crecer en dependencia, por ese proceso de orfandad que se construye en las mujeres, se nos crea una necesidad irremediable de apego a los otros.

El trato social en la vida cotidiana de las mujeres está construido para impedir la soledad. El trato que ideológicamente se da a la soledad y la construcción de género anulan la experiencia positiva de la soledad como parte de la experiencia humana de las mujeres. Convertirnos en sujetas significa asumir que de veras estamos solas: solas en la vida, solas en la existencia. Y asumir esto significa dejar de exigir a los demás que sean nuestros acompañantes en la existencia: dejar de conminar a los demás para que estén y vivan con nosotras.

Una demanda típicamente femenina es que nos “acompañen” pero es un pedido de acompañamiento de alguien que es débil, infantil, carente, incapaz de asumir su soledad. En la construcción de la autonomía se trata de reconocer que estamos solas y de construir la separación y distancia entre el yo y los otros/as.



**Letras de canciones para imprimir y entregar a los grupos.  
Se pueden copiar en un cuerpo de letra más grande  
para facilitar la lectura.**

También se pueden incorporar otras canciones.

### **LA MEDIA VUELTA**

(Canción tradicional mexicana)

Te vas porque yo quiero que te vayas  
a la hora q yo quiera te detengo  
yo sé que mi cariño te hace falta  
porque quieras o no, yo soy tu dueño  
yo quiero que te vayas por el mundo  
y quiero que conozcas mucha gente  
yo quiero que te besen otros labios  
para que me compares hoy como siempre

### **BRUTA, CIEGA, SORDOMUDA**

Shakira

Porque este amor ya no entiende  
de consejos, ni razones  
se alimenta de pretextos  
y le faltan pantalones  
este amor no me permite  
estar en pie  
porque ya hasta me ha quebrado  
los talones  
aunque me levante volveré a caer  
si te acercas nada es útil  
para esta inútil

Bruta, ciega, sordomuda,  
torpe, traste y testaruda,  
es todo lo que he sido  
por ti me he convertido  
en una cosa que no hace  
otra cosa más que amarte  
pienso en ti día y noche  
y no sé cómo olvidarte

## **¿POR QUÉ ES TAN CRUEL EL AMOR?**

Ricardo Arjona

El que tu no estés  
no te aparta de mí  
entre menos te tengo  
más te recuerdo  
aunque quiera olvidarte  
estás en mi mente  
y me pregunto mil veces  
¿por qué es tan cruel el amor?  
que no me deja olvidar  
que me prohíbe pensar  
que me ata y desata  
y luego de a poco me mata  
me bota, levanta y me vuelve a tirar  
¿por qué es tan cruel el amor?  
que no me deja olvidar

## **ME MUERO POR CONOCERTE**

Alex Ubago

Me muero por conocerte, saber qué es lo que piensas  
Abrir todas tus puertas  
Y vencer esas tormentas que nos quieran abatir  
Centrar en tus ojos mi mirada, cantar contigo al alba  
Besarnos hasta desgastarnos nuestros labios  
Y ver en tu rostro cada día crecer esa semilla  
Crear, soñar, dejar todo surgir, aparcando el miedo a sufrir.

## **YO TE AMO TE AMO**

Yuri

Yo no estoy soñando,  
tú eres mi dueño  
Esto es un sueño  
y te amo te amo.  
Sé que tú y yo discutimos,  
Mas te amo te amo, yo solo te amo.  
Tómame, déjame, cómprame, véndeme,  
Átame, suéltame, quiéreme, olvídame  
Tómame, déjame, cómprame, véndeme  
Átame, suéltame, quiéreme, olvídame  
Tu siempre contento, mas te amo te amo  
Yo te amo te amo

## **QUÉMAME LOS OJOS**

Bolero tradicional

Deja que mis sueños  
se aferren a tu pecho,  
para que te cuenten  
cuan grande es mi dolor,  
déjame estrujarte  
con este loco amor  
que me tiene al borde  
de la desolación...  
Déjame que mis manos no sientan el frío,  
el frío terrible de la soledad,  
quéname los ojos si es preciso vida,  
pero nunca digas que no volverás.

## **MENTIROSA**

Cumbia tradicional

Eres muy bonita, pero mentirosa  
engañas a los hombres,  
siempre con mentiras  
con mentiras mentirosa  
Que ni se te ocurra, cometer una locura  
Porque esta relación va directo a la basura  
Me han contado por ahí,  
que es lo que tu tramas  
Cuando yo no estoy existe mucho drama  
La gente habla regando la noticia  
Que me piensas hacer una maliza  
Pero aquí yo mando,  
yo soy el jugador  
Me fascinan mucho las mujeres y el licor

## **UNA CERVEZA**

Ráfaga

Una cerveza voy a tomar  
Una cerveza quiero tomar y así olvidarme  
De aquella trampa, de aquella trampa mortal  
Otra cerveza voy a pedir  
Otra cerveza para brindar y no quedarme  
Sin esperanzas, sin esperanzas tal vez  
Porque vos

Se nota que no me querés  
Se nota que ya no hay amor  
Entonces ya no hay más que hacer  
Y yo me dedico al alcohol  
Se nota que no me querés  
Se nota que ya no hay amor  
Entonces ya no hay más que hacer  
Y yo me dedico al alcohol

#### **4 BABIES**

Maluma

Estoy enamorado de cuatro babys  
Siempre me dan lo que quiero  
Chingan cuando yo les digo  
Ninguna me pone pero  
Dos son casadas  
Hay una soltera  
La otra medio psycho  
Y si no la llamo se desespera

#### **DESPACITO**

Luis Fonsi

Despacito  
Quiero desnudarte a besos despacito  
Firmar las paredes de tu laberinto  
Y hacer de tu cuerpo todo un manuscrito  
Sube, sube, sube  
Sube, sube  
Quiero ver bailar tu pelo  
Quiero ser tu ritmo  
Que le enseñes a mi boca  
Tus lugares favoritos (favoritos, favoritos, baby)  
Déjame sobrepasar tus zonas de peligro  
Hasta provocar tus gritos  
Y que olvides tu apellido

## **PROPUESTA INDECENTE**

Romeo Santos

Si te invito a una copa  
Y me acerco a tu boca  
Si te robo un besito  
A ver, ¿te enojas conmigo?  
¿Qué dirías si esta noche  
Te seduzco en mi coche?  
Que se empañen los vidrios  
Y la regla es que goces  
Si te faltó el respeto  
Y luego culpo al alcohol  
Si levanto tu falda  
¿Me darías el derecho  
A medir tu sensatez?  
Poner en juego tu cuerpo  
Si te parece prudente  
Esta propuesta indecente

## **CONTIGO**

Joaquin Sabina

Yo no quiero domingo por la tarde  
Yo no quiero columpio en el jardín  
Lo que yo quiero corazón cobarde  
Es que mueras por mí  
Y morirme contigo si te matas  
Y matarme contigo si te mueres  
Porque el amor cuando no muere mata  
Porque amores que matan  
nunca mueren

**Ejemplo de láminas que pueden instalarse en muros o sobre cordeles, para decorar la sala e invitar a las participantes a que recorran y las observen.**

AMOR ROMANTICO	ALTERNATIVAS ETICAS
♥ MEDIA NARANJA	👤 SOLX ME VALGO Y ELIJO COMPARTIR
♥ EMPAREJADISIMXS	👤 ESPERA. ESO LO HE DECIDIDO YO?
♥ MONOGAMXS	👤 MEJOR LO HABLAMOS
♥ FIELES	👤 LEALES A LO PACTADO
♥ CELOSXS	👤 COMPERSION (ESTA BIEN ESCRITO)
♥ MUY MUY ENAMORADXS PARA SIEMPRE	👤 MUY MUY ENAMORADXS LO QUE DURE
♥ NUESTRO AMOR TODO LO PUEDE	👤 ACEPTEMOSLO. NO. CUIDADOS Y RESPONSABILIDAD
♥ PORQUE YO QUIERO. NO PORQUE LO DIGA LA TV	👤 VIVIMOS EN MATRIX //
♥ JUGAR A CASITAS	👤 RED AFECTIVA
♥ PASION ETERNA	👤 COMPANERXS DE VIDA

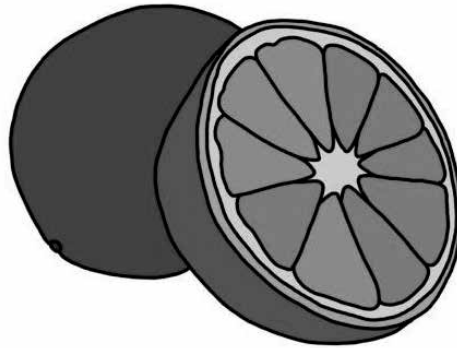
SI EL AMOR  
APRIETA Y LASTIMA  
NO ES TU TALLA



las mujeres  
no son  
centros de  
rehabilitación



Tú eres mi media naranjita.



# Anexo 6. Taller: Autonomía desde el feminismo popular

## **Texto: Feminismo Popular**

Provenimos del movimiento de mujeres y otros espacios de participación social y política. Mayormente hijas de mujeres y hombres asalariados. Conocemos por experiencia la discriminación no solo por ser mujeres o lesbianas sino también por ser pobres.

Nos fuimos dando cuenta que estos espacios estaban permeados por relaciones de poder que no nos permitían expresar libremente nuestras opiniones, pensamientos, ni tomar decisiones en forma autónoma. Éramos un engranaje más del sistema estructurado, manejado con el fin de perpetuar la dominación en todo ámbito, en el que no nos sentíamos contenidas ni representadas.

La palabra feminismo le puso nombre a nuestras rebeldías y a nuestras luchas. Nos permitió comenzar procesos de deconstrucción de los mecanismos de poder que nos mantenían y mantienen oprimidas y discriminadas.

Nuestro feminismo lo ejercemos en la práctica cotidiana, instándonos a cambiar la vida a diario mediante los aprendizajes individuales y colectivos. Nuestro espacio de construcción política está en los territorios, barrios y poblaciones donde se dan las mayores opresiones: con las pobladoras, cuidadoras, dueñas de casa, temporeras, trabajadoras precarizadas, vendedoras, estudiantes endeudadas, mujeres migrantes, funcionarias sin contrato, mujeres, lesbianas, organizadas y no organizadas, mujeres, lesbianas, con o sin procesos.

No nos bastó decir que éramos feministas, necesitábamos una identidad que diera cuenta de nuestras historias de vida y nuestras raíces. Nos nombramos feministas populares porque nos sentimos parte de las luchas históricas de otras mujeres, que transgrediendo lo establecido nos abrieron el camino para construir un feminismo con identidad de clase.

También nos organizamos para repudiar el capitalismo neoliberal y



sus políticas de explotación, extractivismo y opresión. Rechazamos todos los ejercicios de poder y violencia hacia las mujeres, lesbianas y trans. Luchamos contra el patriarcado y su violencia estructural. Nuestro feminismo es de este continente y quiere recuperar nuestra memoria.

Nuestra manera de hacer política es crear vínculos fuertes, haciendo y aprendiendo con otras, acompañándonos, compartiendo nuestras historias, avanzando en procesos de toma de conciencia individuales y colectivas, fortaleciendo nuestras capacidades, creatividad y talentos personales; ejerciendo nuestra autonomía para salir de la culpabilidad y victimización como constructo social impuesto por el sistema de dominación, expresando nuestra sororidad o *affidamento*, afectos y contención en los procesos de reparación.

Usamos el juego, el arte, la creatividad, el lugar del cuerpo y la vivencia como elementos en la realización de nuestros talleres u otras actividades.

Nuestra metodología de trabajo es la educación popular con perspectiva feminista popular.

La educación popular es una corriente que promueve la reflexión y accionar constante. Se basa en la toma de conciencia de las experiencias, la participación con énfasis en el espacio geográfico, el diálogo, la problemática social crítica al sistema dominante, la autoformación, los saberes, la historia, etcétera.

Nuestro enfoque desde el feminismo popular es resistir y combatir todos los mecanismos de discriminación, opresión y todas las formas de violencia que vivimos las mujeres, lesbianas y trans, por pertenecer a una clase oprimida, colonizada, explotada, discriminada y precarizada.

Es resistir y deconstruir, en conjunto con otras, para la reconstrucción de una sociedad en la que podamos desarrollarnos con todas nuestras potencialidades a partir de la colectivización y puesta en lo público de lo privado, de la construcción de alianzas y de la concepción del feminismo y en particular del feminismo popular, desde una postura que apunta a la transformación de la sociedad y la desestructuración de las relaciones tradicionales de poder.

# El árbol de la autonomía



# Anexo 7. Taller: Redes, organización y cuidados entre mujeres

## **SORORIDAD**

Palabra que se origina del término inglés *sisterhood*, nombrado por primera vez en los años 70 por Kate Millet. Apunta a un pacto ético, político y práctico entre mujeres que se establece sobre la base de apoyo y confianza mutua, para proponer relaciones horizontales que reconozcan las diferencias, y el fin de todas las formas de opresión y violencia.

### **Texto: Sororidad, pacto entre mujeres** **Marcela Lagarde**

Qué sería de las mujeres sin el aliento y el apoyo en situaciones de crisis que son tantas.

No habríamos sobrevivido a los avatares de la vida sin otras mujeres conocidas y desconocidas, próximas o distantes en el tiempo y en la tierra.

Cuántas madres han sido figuras fundantes, transmisoras de nuestra lengua y con ella de los cimientos de nuestra visión del mundo, y coautoras de nuestra identidad. Cuántas han sido sostén de sus hijas a lo largo de la vida.

Qué mujer no ha tenido el apoyo cómplice o lo ha dado a alguna hermana, tía y prima, suegra y cuñada. Desde el entendimiento o el conflicto las parientas se han apoyado en el día a día.

Qué decir de las abuelas y las nietas en mágicos encuentros generacionales y de las hijas que en las vueltas de la vida acaban siendo madres de sus madres.

Y las amigas, las compañeras y las colegas que acompañan a otras en riesgo por infinidad de cosas.

Las mujeres que nos han curado y cuidado, las que nos han enseñado el mundo, con íntima cercanía por encima de los tabúes y normas sociales.

Qué habría sido de las mujeres en el patriarcado sin el entramado de mujeres alrededor, a un lado, atrás de una, adelante, guiando el camino, aguantando juntas.

¿Qué sería de nosotras sin nuestras amigas?

¿Qué sería de las mujeres sin el amor de las mujeres?



## Hoja de planificación

Nombre actividad:

Lugar:

Fecha:

Objetivo general:

A quiénes está dirigida:

Cómo podemos difundir esta actividad:

Actividad (descripción)	Tareas (necesarias para realizar la actividad)	Plazos	Recursos humanos	Recursos materiales	Responsables

## 6. Algunos conceptos que nos podrían servir

**Autoestima:** Es como una se quiere y valora desde su apariencia y en el reconocimiento de las capacidades, talentos y destrezas con las que cuenta para gestionar su vida y ponerlas a disposición generosamente para construir o transformar con otras.

Tomar conciencia de “quién soy”, “qué quiero”, “me acepto”, permite liberarse de las culpas, de la violencia patriarcal, y de otras ataduras que nos hacen sentir incómodas, para tomar nuestras propias decisiones, sin condicionarnos a lo que se espera de nosotras.

**Autoimagen:** Forma parte de la autoestima y es la opinión que se tiene del aspecto personal y su valoración. Suele estar sujeta a la emocionalidad, pensamientos, sentimientos, y vivencias que afectan íntimamente, así como a factores externos (evaluación de la imagen por otras/os). Aceptarse y quererse permite desenvolverse con mayor seguridad en los distintos ámbitos por los que se transita.

**Autonomía:** Libertad y poder de decisión tanto en lo individual como lo colectivo, en relación con los diferentes procesos en los que las mujeres logran desarrollar la capacidad de romper con las diferentes formas de control y dominación a las que han estado sometidas históricamente.

**Clase:** La clase se determina, en general, por las condiciones de vida, el trabajo que se desarrolla, y los recursos económicos al que se puede tener acceso o del que disponen diferentes grupos sociales. Sin embargo, en esta definición global, capitalismo y patriarcado mantienen a las mujeres, por el hecho de serlo, bajo su sistema de dominación, por medio del control sobre sus cuerpos y vidas, devaluadas y explotadas económicamente.

**Climaterio:** Es todo el periodo que precede o sucede a la menopausia. Generalmente es entre dos a tres años antes y después de la menopausia, caracterizado principalmente por los efectos del cambio hormonal, en que también ocurren cambios en el estado de ánimo, características de la piel, pelos, uñas, etcétera.

**Deconstruir:** Toma de consciencia por la que mediante el pensamiento crítico se desarticulan las ideas preconcebidas desde la estructura dominante opresora, para comenzar un proceso de emancipación.

**Feminismo:** Movimiento político, social e intelectual que suele ubicarse en el mundo occidental en el siglo XVIII, siendo vinculado a procesos de transformación, democratización y modernización de las sociedades como fue la Revolución Francesa, sin embargo hay muchos antecedentes anteriores, en los que junto con la demanda de derechos civiles y políticos para las mujeres, hay una larga trayectoria de distintas formas de lucha y denuncia protagonizadas por mujeres que demandaron una mejor educación y el ser vistas como sujetas integrales.

**Emancipar:** Proceso histórico de liberación, en el que muchas mujeres en diferentes épocas, individual y colectivamente han luchado para derribar toda forma de poder opresivo patriarcal, cuyo fin es la subordinación.

**Horizontalidad:** Es la relación no jerárquica y de valoración entre mujeres que se organizan políticamente. En las organizaciones es importante establecer relaciones horizontales porque permite que las potencialidades individuales se pongan al servicio del trabajo colectivo.

**Machismo:** Deriva de la palabra macho, tiende a referirse a la predominancia de lo masculino, es la forma en que se expresa cotidianamente el patriarcado por medio de distintos dispositivos que instalan relaciones sociales, culturales, económicas y políticas en las que se considera que lo masculino es superior.

**Menarquia:** Es la primera menstruación, asociada a la primera ovulación. Es un periodo complejo al que muchas veces no se le presta la atención requerida siendo sorpresiva en la vida de muchas mujeres, que no están informadas ni son apoyadas para enfrentar este ciclo sin ansiedades ni miedos.

**Menopausia:** Corresponde al período que se inicia con la última menstruación. Ya no hay ovulación. La cultura patriarcal en la que estamos inmersas, al darle una connotación negativa a esta etapa en la vida de la mujer, le genera menoscabo e inseguridades, sintiéndose disminuida en su “ser mujer”, sexualmente limitada, con miedo al paso del tiempo, soledad, aislamiento, etc. Desde la perspectiva feminista es posible resignificar este proceso, en comunión con otras,

transformándolo en un tiempo de cuidado y disfrute personal y colectivo, compartiendo lo que nos pasa comprensiva y afectivamente.

**Mitos:** Son narraciones que explican un hecho o la organización de una norma según un relato fundacional, que es repetido y resignificado en distintas épocas.

**Patriarcado** (aprox. 3.100 al 600 a.C.): “Forma de organización política, económica, religiosa y social basada en la idea de autoridad y liderazgo del varón, en la que se da el predominio de los hombres sobre las mujeres, el marido sobre la esposa, del padre sobre la madre y los hijos e hijas, y de la línea de descendencia paterna sobre la materna. El patriarcado ha surgido de una toma de poder histórico por parte de los hombres, quienes se apropiaron de la sexualidad y reproducción de las mujeres y de su producto, los hijos e hijas, creando al mismo tiempo un orden simbólico mediante los mitos y la religión que lo perpetuarían como única estructura posible” (Fuente: Dolors Reguant, *Explicación abreviada del patriarcado*, 2007).

**Racismo:** Es la supuesta superioridad de una raza entendida como dominante (blanca) sobre cualquier otra considerada inferior (indígenas, afrodescendientes, etcétera).

**Sexismo:** Orden político, social y simbólico que ha permitido que las mujeres y las personas con una sexualidad disidente sean ubicadas en una escala de menor valor dentro de la sociedad, pues son evaluadas de acuerdo con los significados que se atribuyen al sexo biológico femenino, que en nuestra cultura occidental se entiende como naturalmente inferior, el sexismo se expresa, por ejemplo, en la idea de que las mujeres son menos racionales que los hombres, de que todas las mujeres quieren ser madres, en los usos comerciales de los cuerpos femeninos, en las connotaciones peyorativas de expresiones como “es niñita”, “afeminado”, etcétera.

**Sexualidad:** Se relaciona con factores biológicos, sociales, políticos, culturales, espirituales, psicológicos, económicos y éticos. Todas las personas somos seres sexuados. El erotismo también es parte de la sexualidad y se relaciona con la expresión del deseo, tiene múltiples formas. Es la forma de actuar, sentir, vivir, comunicar, dar y recibir, es la manera en que como seres sexuados nos relacionamos con los demás.

**Socialización:** Proceso con el que aprendemos y adoptamos las conductas y creencias aceptadas por nuestro entorno respecto de cómo “deben ser” y comportarse los hombres y las mujeres. Todas las




sociedades estimulan, incentivan, rechazan o mantienen formas de comportamiento diferenciadas entre los sexos. Se considera que la familia, la escuela, las Iglesias, los medios de comunicación y el Estado son agentes de socialización.

**Tabú:** Conductas instaladas cultural y socialmente por un modelo dominante que prohíbe y coarta la libertad de acción para realizar cambios significativos en las formas de pensar y actuar.







**ReSeltas  
Feministas Populares**