

Guía metodológica

PARA UNA EDUCACIÓN

POPULAR FEMINISTA y ANTI RACISTA



Textos:

Denisse Ariana Larrondo (AKA Emilia)
y Cony Carranza Castro.

Ilustraciones:

Bea Aparicio

Diseño gráfico:

Iker Domínguez

Traducción:

Iñigo Gallastegi

Coordinación:

Lumaltik Herriak



Cony Carranza Castro

Educadora Popular feminista y anti-racista, de origen Salvadoreño.

Llegó al País Vasco hace 20 años.

Trabajó y aprendió con educadoras populares en el Salvador y desde esa experiencia -que marcó su vida- reivindica la educación popular como una apuesta a la transformación social que conduzca a la justicia.

En los talleres, encuentros que facilita se invita a partir de lo esencial, de las vivencias cotidianas de las personas de las que saben, piensan y sienten para luego reflexionar desde una visión crítica que genere herramientas para enfrentarse con poder y capacidad de transformación.

Incluye prácticas colectivas de escucha del cuerpo, emociones y sentires dando lugar al movimiento, al juego, la alegría, a lo soñado.



Ariana Larrondo AKA Emilia

Socióloga, melómana y activista anti-racista. Nacida y malcriada en México.

Del 2011 al 2017 ejerció como investigadora y educadora en la Universidad Iberoamericana de Puebla.

En 2017 viaja a Euskal Herria para realizar el máster en Ética para la Construcción Social donde presenta la tesis: Mujeres Migradas, Cuidados y Responsabilidad Social. De forma paralela se vincula desde el afecto y la política con la asociación Mujeres del Mundo-Babel.

Su padre fallece en 2018 y la idea del retorno se queda atrás.

Emilia abraza el camino de la migración y desarrolla diversos proyectos vinculados al género, la educación, la migración, la interculturalidad, la música y el baile.

“Hija del Nopal: ritmo y resistencia popular” nace en 2018 para reivindicar la cultura de AbyaYala y hacernos gozar.

Indice

PRESENTACIÓN	7
PARTE 1. Feminismo Antirracista, porqué es necesaria esta perspectiva.	11
PARTE 2. Elementos claves para una Educación Popular.	15
● Trastocar el poder para la transformación social.	16
● Poner el cuerpo, el juego y el movimiento.	17
● Traer las emociones, los sentipensares.	17
● Sanación personal y colectiva.	18
● Las Facilitadoras.	19
● El Grupo.	19
PARTE 3. Cómo usar esta Guía.	21
● Recomendaciones.	21
● Consideraciones éticas.	24
PARTE 4. Herramientas Prácticas.	27
TEMA 1. Identificación de violencias machistas y racistas en mujeres migradas y/o racializadas.	27
● Ellas sienten, nosotras también.	27
● El racismo en nuestro mundo.	36
● Diversas y diferentes: cuerpos libres de violencia.	41
TEMA 2. Reflexión sobre reproducción de racismos por parte de mujeres blancas.	45
● Miradas que hablan y sienten.	45
● Yo paro el bulo, el racismo es estructural.	50
● No más excusas: sí al compromiso antirracista.	53
TEMA 3. Sanar es político: espacios de diálogo mixtos desde la sanación y los afectos para la construcción colectiva.	61
● Ritual de sanación: sanas tú, sano yo, sanamos todas.	61
● La sanación será feminista o y descolonial o no será.	65
● Trenzar experiencias, sanación y alianzas.	71
ANEXO	79
GLOSARIO	89
RECURSOS DE APOYO	93
BIBLIOGRAFÍA	97

Presentación

La Guía que tienes en tus manos es un recurso para reflexionar y adquirir herramientas que posibiliten hacer frente a las diversas y múltiples violencias derivadas del machismo y del racismo, reconociendo la influencia de otros sistemas de opresión basados en la clase, el adultismo, el capacitismo, la heteronorma, etc.

Este diseño metodológico abrevia de la Educación Popular e incorpora la perspectiva feminista descolonial para identificar y comprender la forma en que se originan, mantienen y reproducen las violencias racistas. El objetivo es generar herramientas para crear resistencias ante la violencia heteropatriarcal y racista mediante la politización de la sanación a nivel individual y colectiva. Se trata de desarrollar acciones materiales y/o simbólicas de reparación asumiendo el reto de trabajar con grupos de mujeres migradas y/o racializadas, grupos de mujeres blancas y grupos mixtos desde la política del cuidado colectivo.

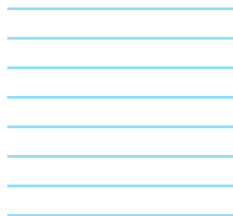
Desde el 2019 Lumaltik-Herriak desarrolla proyectos sobre la defensa feminista del cuerpo-territorio: el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación -individual y colectiva- como una herramienta política, la creación y cuidado de redes de afectos y de la posibilidad de crear alianzas entre mujeres diversas. Dentro de este trabajo, una de las apuestas más significativas de Lumaltik ha sido reconocer la diversidad que existe entre las mujeres y por tanto, trabajar sus necesidades particulares. Para ello, se propone generar espacios de Habitación Propia, es decir, espacios seguros donde las mujeres migradas y/o racializadas puedan compartir sus experiencias y posicionar sus demandas sin que estén expuestas a otras relaciones de poder.

Comprometerse con una Educación Popular Feminista y Antirracista requiere conocer el origen y desarrollo del heteropatriarcado y del colonialismo, pero no sólo se trata de una cuestión de “adquirir conocimientos”, se necesita ge-

nerar un pensamiento crítico y acciones que desarticulen estas violencias a nivel individual, pero también desde lo colectivo. En nuestra experiencia se requiere trabajar con mujeres diversas y diferentes: con compañeras migradas y/o racializadas que estén dispuestas al encuentro con mujeres blancas -que sean capaces de pensar en otras mujeres que no sean parecidas a ellas- con disposición a revisar sus privilegios y también con la capacidad de sostener la incomodidad.

Esta Guía es una herramienta metodológica con dinámicas sencillas que llegan a ser provocadoras de preguntas, reflexiones y acciones para enfrentar a un sistema social que nos violenta y enferma. Algunas de las dinámicas que presentamos han sido utilizadas en nuestra trayectoria profesional y otras han sido inspiradas y recreadas para la ocasión. Estas dinámicas están diseñadas para trabajar con mujeres migradas y/o racializadas de AbyaYala y con mujeres blancas, muchas de ellas han formado parte del recorrido de Lumaltik y no necesariamente han participado en espacios feministas, sin embargo, tienen disposición a formar parte de la transformación social desde los feminismos. Son en su mayoría mujeres de base que inician procesos de reflexión y concientización que requieren de dinámicas creativas, que reconozcan su experiencia concreta e inviten al intercambio, dinámicas que conecten y vinculen entre diversas y diferentes para crear redes que generen acciones en espacios que posibiliten la participación política y social: colectivas, asociaciones, movimientos sociales, etc.

Es importante aclarar que nos referimos a “mujeres migradas” como aquellos cuerpos que han sido atravesados por la Ley de Extranjería, mientras que el término de “mujeres radicalizadas” señala los cuerpos que son leídos como poseedores de una identidad racial, es decir, son cuerpos que encarnan la producción de la raza -en tanto que- mantienen una relación de diferenciación establecida por la legitimación del colonialismo, la raza lleva aparejadas experiencias de racismo (González García, 2021).



Por otro lado, puntualizamos como “mujeres blancas” a aquellas que por su lugar de origen (Europa), gozan de un pasaporte sin límites, cierto poder adquisitivo y una apariencia racial que las blindo de la discriminación por raza, es decir, son mujeres beneficiadas del privilegio blanco.

Esta Guía ofrece 9 dinámicas participativas para trabajar las siguientes temáticas:

- A.** Identificación de violencias machistas y racistas hacia las mujeres, especialmente mujeres migradas y/o racializadas e identidades no binarias.
- B.** Reflexión sobre la reproducción del racismo por parte de mujeres blancas.
- C.** Creación de espacios de diálogo mixtos desde la sanación y los afectos para la construcción colectiva.

El primer bloque va dirigido a mujeres migradas y/o racializadas, y su objetivo es identificar las consecuencias de las violencias machistas y racistas desde una perspectiva sistémica, pero también visibilizar las experiencias de resistencia. Esta mirada permite comprender que el ejercicio de la violencia no es un fin en sí mismo, sino un medio para subordinar a las mujeres, controlar su cuerpo y su participación sociopolítica.

El segundo eje está dirigido a mujeres blancas y busca cuestionar los estereotipos y prejuicios racistas que condicionan las formas en que se relacionan con las mujeres racializadas y/o migradas, también se analiza las formas en que opera el racismo estructural en la vida de las mujeres migrantes y finalmente se apuesta a la elaboración de un compromiso antirracista mediante el cuestionamiento del privilegio racial.

Por último, el tercer apartado apuesta al desarrollo de un espacio mixto donde se politice la sanación individual y colectiva desde el cuidado para impulsar redes de afecto y

la creación de alianzas entre mujeres diversas y diferentes que sumen a la construcción de una sociedad feminista y antirracista.

*Parte 1**Feminismo Antirracista, ¿por qué es necesaria esta perspectiva?*

Una cuestión central en la Educación Popular con perspectiva Feminista y Antirracista es señalar y concientizar las relaciones de desigualdad que existen no solo entre hombres y mujeres, sino también aquellas que permean entre las propias mujeres (Carranza et al., 2022).

El feminismo blanco hegemónico asume que todas las mujeres son iguales, por lo tanto, la lucha debe centrarse solo en cuestiones de género, pasando por alto otros ejes de opresión.

Por el contrario, el feminismo descolonial es explícitamente antirracista, en él se reflexiona sobre una matriz múltiple de opresión donde se teje: raza, clase, sexualidad y género.

No obstante, el feminismo descolonial señala que no basta con desarrollar un análisis descolonial antirracista, el compromiso práctico para combatir el racismo estructural es esencial (Curiel, 2024). Por lo tanto, esta propuesta articula la esencia de la Educación Popular: la transformación social, con el compromiso antirracista reclamado por el feminismo descolonial.

Para combatir los prejuicios, estereotipos y la violencia que emanan del racismo es necesario trascender la mirada que lo coloca como el resultado de prejuicios individuales, más allá, es necesario comprender que el racismo es un elemento constituyente de las relaciones de poder existentes en la sociedad. La ideología racista justificó la esclavitud y el genocidio vinculado al afán de expansión de las potencias coloniales europeas, esta lógica sigue operando hoy día bajo sutiles leyes de extranjería y la criminalización de las fronteras.

La colonialidad es un patrón mundial de dominación fundado en una clasificación racial y étnica de la población, esta estructura de dominación y explotación se inicia en el colonialismo, pero se extiende hasta el presente: “lo que comenzó en América fue mundialmente impuesto. La población de todo el mundo fue clasificada, ante todo, en identidades `raciales´, y dividida entre los dominantes/ superiores `europeos´ y los dominados/inferiores `no europeos´” (Quijano, 2007, p. 120). El color de la piel fue definido como la marca “racial” diferencial más significativa (el elemento más visible), por ello, se adjudicó a los dominadores/superiores europeos el atributo de “raza blanca”, y a todos los dominados/inferiores “no-europeos”, el atributo de “razas de color” (Ibíd.) En base a esto, el racismo como fenómeno ideológico expresa la creencia de que ciertos individuos son superiores o inferiores en relación a ciertas diferencias raciales y se manifiesta en prácticas sociales discriminatorias y de abuso de poder.

Resulta imprescindible que lo blanco no es un color. Lo blanco es una definición política que representa los privilegios históricos, políticos y sociales de un determinado grupo que tienen acceso a estructuras e instituciones dominantes en la sociedad. La blancura representa la realidad y la historia de un determinado grupo, cuando señalamos lo que significa ser blanco, hablamos de política y no de biología (Kilomba, 2023). Considerar la identidad blanca como natural y neutra ha contribuido a perpetuar el privilegio blanco desde una presunción de universalidad, entendiendo que la otredad es la que debe integrarse dentro del estándar euroblanco (Dyer, 1997:1 Citado en: Kenza-Benzidan, 2017).

La colonialidad define nuestra forma de estar en el mundo, condiciona nuestros valores, creencias y acciones, por ello es indispensable evidenciarla, elaborar una reflexión crítica, una acción feminista y decolonial que transforme las estructuras de poder basadas en la raza y el género.

Por último, es importante distinguir entre colonialismo y colonialidad, el primero es una relación de dominación directa, política, social y cultural, por el contrario, la colonialidad, opera desde dentro “implica la colonización del imaginario de los dominados” (Quijano, 1992). Si bien los procesos de descolonización en AbyaYala ocurrieron en el siglo XIX y en muchos países se produjeron recién tras la Segunda Guerra Mundial, el pensamiento colonial sigue vigente. La colonialidad define nuestra forma de estar en el mundo, condiciona nuestros valores, creencias y acciones, por ello es indispensable evidenciarla, elaborar una reflexión crítica, una acción feminista y descolonial que transforme las estructuras de poder basadas en la raza y el género.

Finalmente, otra crítica esencial del feminismo descolonial es la naturalización de la heterosexualidad, un elemento clave del sistema heteropatriarcal. Cheryl Clarke y Barbara Smith señalan el lesbianismo como un acto de resistencia, estas activistas señalan que la heterosexualidad asegura la reproducción de las instituciones machistas y el control sobre los cuerpos femeninos... “así como la fundación del capitalismo occidental dependió del tráfico de esclavos en el Atlántico Norte, el sistema de dominación patriarcal se sostiene por la sujeción de las mujeres a través de la heterosexualidad obligada” (Clarke, 1988:100-101, en Curiel 2007, p.96). Esta propuesta representa un nuevo significado para la descolonización de los cuerpos y la sexualidad de las mujeres.

Desmontar las categorías binarias que operan en nuestras vidas y avanzar hacia procesos de horizontalidad, autonomía y sororidad para trabajar por la sanación individual y colectiva son pistas que los feminismos nos aportan en este proceso.

Parte 2

Elementos claves para una Educación Popular Feminista y Antirracista

La Educación Popular (EP) es una apuesta metodológica que se basa en un proceso participativo y transformador donde la construcción del conocimiento parte de la experiencia práctica de personas y comunidades. De esta manera, se teoriza a partir de sus experiencias, estableciendo nexos entre conocimientos previos y los nuevos a través de un trabajo grupal basado en el diálogo y la reflexión (Suarez Guzmán, et al., 2018). Mediante la comprensión estructural de las condiciones que determinan las condiciones de vida, la EP desarrolla conocimientos, estrategias y habilidades para transformar la sociedad hacia la justicia global (De Cock y Pereira, 2021).

De acuerdo a Freire no se trata de transferir conocimientos, sino de crear las posibilidades para su producción (1997) asumiendo una mirada crítica del mundo. Esa conciencia crítica se logra en base a un diálogo grupal donde se comparten situaciones vitales significativas, que se analizan tomando como referencia el contexto más amplio para entender sus causas. La finalidad última es promover procesos en los que -en este caso- "las mujeres sin poder" cuestionen las estructuras que limitan su desarrollo y participación social.

Para esta Guía es imprescindible generar procesos que permitan pasar de la conciencia cotidiana a la

Sentipensar es aquella actitud que supera el movimiento entre la razón y el corazón, es capaz de juntar el saber y el sentir, reconociendo el vínculo estrecho que subyace a la relación mente-cuerpo, razón-corazón, saber-sentir.

Comunidades de la ribera colombiana

conciencia crítica. La conciencia crítica consiste en ser capaz de concebir las opresiones y las violencias que viven las mujeres y los cuerpos feminizados no como simples relaciones interpersonales sino como relaciones de poder que estructuran la sociedad.

La EP permite desarrollar un proceso colectivo de discusión y reflexión, posibilita colectivizar el conocimiento individual, enriquecerlo y potenciar un conocimiento colectivo donde todas somos partícipes de su elaboración, y por tanto, de sus implicaciones prácticas y transformadoras. Esta metodología es popular y vivencial: por ello, se requiere de un acompañamiento en clave de proceso, donde sean las propias mujeres participantes quienes asuman el protagonismo de su propio desarrollo.

A continuación, algunos aspectos metodológicos a tomar en cuenta:

A. TRASTOCAR EL PODER PARA LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL

La Educación Popular es una pedagogía que reconoce el conocimiento situado, es decir, parte de la práctica, de lo que la gente vive, sabe y siente. La experiencia vital de las mujeres y su contexto son claves para construir una reflexión desde ellas y para ellas. Esta propuesta educativa ofrece dinámicas para abordar diversas situaciones y problemas cotidianos derivados de la violencia machista y/o racista.

Desde la perspectiva de la EP la práctica educativa es siempre política, por lo cual la enseñanza-aprendizaje es un acto político, la clave es saber a favor de qué, con quién(es) se pueden formar alianzas y contra que va dirigida (De Cock, 2021). Sobre esta práctica se desarrolla un proceso teórico, pero no desde lo abstracto sino como un proceso sistemático, ordenado y progresivo en el que se considere el ritmo de las participantes para que ellas puedan ir descubriendo las

herramientas teóricas que les permitan ir profundizando de acuerdo al nivel de avance del grupo. El proceso teórico parte de lo cotidiano, lo personal y parcial, dentro de lo social para ir a lo colectivo, lo histórico y lo estructural (Vargas y Bustillos, 1999).

Este proceso de desarrollo teórico tiene que regresar a la práctica para impulsar transformaciones en clave de justicia y dignidad. Así, la teoría retorna a la realidad con nuevos elementos que permiten superar el sentipensar del cual se parte para comprender (de manera integral) no solo los efectos sino las causas que originan y reproducen la violencia machista y racista.

B. PONER EL CUERPO, EL JUEGO Y EL MOVIMIENTO

Parte esencial de esta metodología es el juego, este elemento da lugar al movimiento, al encuentro, a verse y sentirse con las Otras desde la cercanía y el respeto. Explorar con y desde el cuerpo, la mente, los sentires, lo soñado y todo aquello que nos invite a transformar el mundo desde lo colaborativo y no desde la competencia y el individualismo.

Esta Guía apuesta por lo lúdico, lo creativo en alegre rebeldía donde todo espacio de encuentro pase por procesos metodológicos que coloquen de manera central el cuerpo, traerlo al “aquí y ahora” para sentirlo y cuidarlo, crear una atmósfera de confianza con Otras y desde las Otras (Algava, 2006)

C. TRAER LAS EMOCIONES, LOS SENTIPENSARES

Las opresiones derivadas del heteropatriarcado y el racismo buscan de una u otra manera cosificar y mercantilizar los cuerpos femeninos provocando desprecio, anulación,

vergüenza y desconexión, ya sea por raza, edad, peso, identidad u orientación sexual, etc.

Cuerpos que muchas veces viven encarcelados en pensamientos negativos, invalidando sentires y emociones como la rabia, la tristeza, etc. Se trata de Cuerpos heridos, históricamente excluidos, pero que también se disponen a sentir, a validarse y resistir, cuerpos que se atreven a sentir la alegría del juego y del gozo en el encuentro con la Otra.

En el desarrollo de las dinámicas propuestas se invita a validar y sostener todas las emociones, tomar conciencia del cuerpo en su totalidad, con sus movimientos, ciclos y sentires. Somos cuerpos en movimiento, cuerpos que atraviesan ciclos, marcados por afectos, apegos y procesos de desapego, más aún cuando la migración y el racismo han marcado el ser.

Por lo anterior, se hace necesario iniciar caminos de sanación, de resistencia y de re-existencia.

***D.* SANACIÓN PERSONAL Y COLECTIVA**

La sanación pasa por reconocer que los sistemas -heteropatriarcal y colonial- han creado un tejido de opresiones en las que las mujeres se han visto envueltas, oprimidas, violentadas y heridas.

Sanar significa reconocer esas heridas y disponerse a emprender un camino de sanación que abarca la dimensión personal y colectiva, es un proceso que lleva tiempo e implica ciertas responsabilidades. Ese camino puede ser a momentos en soledad, lo necesario. Nuestra apuesta es acompañarnos y hacer red, porque la sanación pasa por la conciencia social y política.

Pensar en colectivo implica tejer redes y alianzas entre mujeres diversas. Por ello, se requiere de mujeres que estén dispuestas al encuentro y a sostener la incomodidad deri-



vada del reclamo de la reparación, de la necesidad de crear otra manera de re-existir en esta sociedad, en un mundo que exige ser descolonizado.

E. LAS FACILITADORAS

Ser facilitadora es tener vocación de aprender con todas, el objetivo es hacer que en cada taller las participantes hayan sentido que ese tiempo invertido ha sido valioso en su proceso de aprender y transformarse con las Otras.

Su actuación va mucho más allá que preparar el espacio, la guía metodológica, dar la palabra, jugar, reflexionar etc., se requiere vocación de acompañar y dejarse acompañar por las participantes. Es hacer de cada encuentro un espacio para escuchar, cuestionar y aprender, creando complicidad y cercanía entre las participantes.

Las facilitadoras también poseen “autoridad”, pero su característica no es unidireccional, se entreteje mediante relaciones de poder con las Otras y no sobre las Otras. Sabe que las participantes son mujeres con experiencias propias y con conocimientos, su objetivo es crear poder compartido.

F. EL GRUPO

Se trata de mujeres que comparten situaciones en común y también presentan sus propias singularidades tales como procedencia geográfica, situación administrativa, edad, raza, clase social, formación, capital cultural, empleo, etc. Es decir, las facilitadoras deben ser conscientes de la diversidad del grupo, y por tanto de las interseccionalidades presentes. El objetivo es politizar las múltiples y diversas situaciones vitales para comprenderlas como opresiones estructurales que deben ser transformadas.

Parte 3

Cómo usar esta guía

Esta Guía cuenta con 9 dinámicas, cada una tiene un objetivo y está estructurada en 3 momentos:

Primero: Se parte de la experiencia personal de las mujeres, es el momento de introspección y de encuentro consigo mismas. Es importante que las participantes se contacten con sus experiencias personales y con su propia interioridad, con el fin de que los procesos de transformación operen en su propia unidad mente-cuerpo-espíritu.

Segundo: la reflexión sistémica, es el momento para trabajar conceptos de forma clara y sencilla. Estos nos ayudarán a comprender nuestras experiencias de violencia no como una cuestión meramente personal, sino como el resultado de un sistema que crea estructuras que articulan nuestra cotidianidad y la de nuestra sociedad.

Tercero: el cierre, es el momento donde se recoge lo trabajado en la sesión y se proponen acciones para transformarse y transformar.

A. RECOMENDACIONES

- Es necesario iniciar una cuidadosa apertura, trabajar violencias no es fácil, son experiencias dolorosas que muchas veces –ya sea consciente o inconsciente– se prefiere olvidar o negar, por lo cual es necesario crear un clima de confianza. Por ello, se sugiere que se inicie con un proceso de apertura o calentamiento con algún ejercicio orientado a crear cercanía y vínculo con las Otras.
- Se trata poner el cuerpo y dar lugar a los sentimientos y emociones, el cuerpo construye memoria y recono-

cer estas vivencias es clave dentro de este proceso.

- Considerar y respetar los ritmos de cada una de las participantes, así como el desarrollo del grupo es fundamental para el buen desarrollo de las siguientes fases del taller.
- En esta apertura se sugiere incluir los Acuerdos para el desarrollo de la sesión:
 - + Presentación del pronombre con el cual quieren ser identificadas
 - + Escucha activa
 - + Empatía
 - + Circular la palabra
 - + Respetar las diversidades
 - + Observar sin juicio
 - + Honrar las palabras y los silencios
 - + Respirar, reconectar con el cuerpo
 - + Si algo sienta mal, se dice
- Las dinámicas están programadas para realizarse en 3 horas, en un espacio amplio que dé lugar al juego y al movimiento.
- Para garantizar el diálogo y dar lugar al debate se sugiere que el número de participantes sea entre 8 y 14 mujeres.
- Presentar el objetivo de la sesión y dar un espacio para recibir sugerencias.

- Esta propuesta se considera una Guía flexible y abierta, es un camino para seguir, pero con la oportunidad de hacer veredas y nuevos recorridos, con la opción de hacer cambios necesarios, todo en favor del grupo y del ambiente generado.
- Co facilitación: reconocemos la diversidad de saberes y talentos entre las facilitadoras. Por ello, se sugiere que sean dos mujeres que tengan experiencia vital relacionada con las problemáticas que se abordan en la Guía y que posean una formación feminista descolonial y LGTB+ que garantice la comprensión de estas relaciones de poder, una sensibilidad y un lenguaje respetuoso. Ambas deben tejer una relación de respeto y complicidad para apoyarse dentro de cada sesión.
- Se debe tener en cuenta la diversidad presente en las mujeres y sus trayectorias vitales, se apela al fortalecimiento del colectivo en contraposición al fomento de individualidades o protagonismos.
- La convocatoria debe ser a través de carteles con dibujos coloridos, letra clara y grande. Además se debe contemplar el uso de imágenes que sean afines y cercanas a las culturas que se busque convocar.
- La disponibilidad de guardería es clave para que las mujeres tengan la posibilidad de asistir con sus hijos/as.
- Es importante la disposición de agua fresca, merienda con suficientes infusiones, bebidas, frutas, galletas.
- Se sugiere hacer un listado de tareas que las propias mujeres puedan gestionar para conservar el espacio ordenado, limpio y acogedor.

B. CONSIDERACIONES ÉTICAS

El diseño de esta Guía considera el respeto a la integridad física, moral y psicológica de las mujeres participantes, incorporando la ética del cuidado y la acción reparadora. Trabajar la violencia machista y racista es complejo y puede generar vulnerabilidad en las mujeres, por lo que se identificaron posibles riesgos a los que se podrían ver expuestas en la participación de estos talleres.

Tal vez el asunto ético más complejo en el desarrollo de esta Guía es el cómo evitar la revictimización de las participantes en el abordaje de sus historias de violencia machista y racista, es decir, evitar que su narración vuelva a abrir las heridas que han dejado en ellas estas experiencias de dolor, pérdida y sufrimiento.

En esta Guía se proponen dinámicas simbólicas y holísticas en las que participa el cuerpo, la mente y el espíritu con el objetivo de contribuir a un proceso de sanación integral que alivie o repare las experiencias dolorosas del pasado. De hecho, es común que las participantes expresen su preocupación por si debían volver a narrar sus experiencias de violencia tal y como se sugiere en algunas dinámicas. Hay que considerar que muchas de ellas lo han verbalizado ya sea en sesiones psicológicas o en gestiones burocráticas, por lo cual hay un desgaste al revivir lo que ya no se quiere recordar pues son historias que generan dolor.

La re victimización y las alteraciones a nivel emocional son los riesgos más recurrentes cuando se trabaja con la violencia machista y racista. Para mitigarlo, en primer lugar, se recomienda leer y seguir el apartado de recomendaciones y hacer énfasis en los acuerdos a fin de garantizar un espacio de cuidado. Por ejemplo, el respeto a los silencios y que cada compañera comparta con lo que se sienta cómoda.

En segundo lugar, las facilitadoras deben procurar una formación descolonial y contar con herramientas de contención emocional; en tercer lugar, reconocer la existencia

de las relaciones de poder que puede desplegarse en los espacios mixtos (mujeres blancas sobre migradas/racializadas). Por último, las dinámicas propuestas concluyen con una acción reparadora, se trata de una acción individual o colectiva que resignifique la situación de violencia y que contribuya a la transformación de la realidad, ya sea material o simbólica.

Finalmente, es importante considerar el uso del tiempo de las mujeres migradas y/o racializadas, dado que generalmente experimentan condiciones de mayor precariedad y eso limita su posibilidad de participación, se recomienda hacer un sondeo para conocer el día más adecuado para realizar el taller, suelen ser sábados a la tarde o los domingos a la mañana.



Parte 4

Herramientas Prácticas

→ TEMA 1.

IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS MACHISTAS Y RACISTAS EN MUJERES MIGRADAS Y/O RACIALIZADAS.

Dirigido a: mujeres migradas y/o racializadas e identidades no binarias.

Objetivo: analizar las consecuencias de la violencia machista y racista en mujeres migradas y/o racializadas desde una perspectiva sistémica.

"Ellas sienten, nosotras también"

Objetivo: comprender la violencia machista desde la perspectiva sistémica y visibilizar alternativas para superarla.

Materiales: flores naturales (margaritas, dalias, rosas), rotuladores, tarjetas de cartulina, pétalos de rosa en cartulina y tamaño folio, 3 cartulinas del ciclo de la violencia.

Desarrollo:

LA FLOR

1. Se hace un círculo y se entrega a cada participante una flor natural. Se invita a observar su forma y color, la belleza de sus pétalos, identificar su aroma y tacto.
2. Enseguida se propone ir quitando pétalo a pétalo según se escuche una violencia (de la siguiente lista) que se ha sufrido o se conoce a alguna mujer que la ha vivido: hermana, amiga, vecina. Lista de violencias:

Lista de violencias:

- Dame la clave de tu móvil por eso somos pareja, o ¿tienes algo que ocultar?
- Tu pasaporte lo tengo yo, así no podrás ir a ninguna parte.
- Estábamos chateando bien, pero sin pedírselo me envió una foto con su polla.
- Si te vas con tus amigas me envías una foto con el móvil, ya sabes que quiero cuidarte.
- No me pega, pero podría dejar de hablarme e ignorarme durante días.



- Cada día estás más gorda, deberías cuidarte.
- Depilada me gustas más, ¿lo harías por mí?
- Te enojas por todo, desde que estamos aquí estas peor, ya no eres la misma.
- No me pega, pero un día podía ser atento, cariñoso y estar presente y al otro distante, frío y agresivo.
- ¿Eres trans?, ¡No pareces!
- Ya sé que ganas más que yo, pero no por eso vas a querer mandar acá.
- No te pongas esa falda, pareces puta como las vascas.
- No quiero que abortes, dame otra oportunidad, ¡sere-mos una familia!
- ¿Eres pasiva o activa?
- Te he pegado porque me has puesto tenso, ya me co-noces.
- Ni se te ocurre decirle a tu abuela que eres lesbiana, no le des ese disgusto.
- Si me hablas así, no vas a volver a ver a tus hijos.
- No me pegaba, pero le hablaba mal de mí a la gente. Les decía que estaba loca, que vivía en las nubes, que no lo atendía, que era fría y egoísta.
- Si no hablas, pareces chica.
- Tú no sabes de lo que soy capaz si te descubro que andas por ahí.
- Ahora que te juntas con las vascas, ojalá no dejes de

arreglarte y sigas siendo femenina.

- Si sos un maromo, ¿a dónde crees que vas?
- Tú te acuestas conmigo cuando yo lo decido por eso sos mi mujer.

Finalmente se pregunta si alguna desea agregar alguna frase que refiera a otra violencia.

3. En plenaria, se invita a observar la flor y a comentar las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron al arrancar los pétalos? (enojo, tristeza, miedo)
- ¿Qué pasó con la belleza de esa flor? ¿Pueden esos pétalos volver a su estado original?
- Si esto le pasa a nuestros cuerpos, ¿Qué consecuencias tiene la violencia sobre el cuerpo y la vida de las mujeres?

NUNCA ES TARDE PARA ROMPER

1. La facilitadora introduce el concepto de heteropatriarcado para explicar la perspectiva estructural de la violencia machista, la manera en que se sostiene en el tiempo y se reproduce en todas las culturas.

A continuación se presentan algunas ideas que contribuyen a normalizar el que muchas mujeres se encuentren dentro del ciclo de violencia, y que los hombres sean agresores y sostengan esas actitudes como válidas y necesarias para sostener su poder, “su ser hombre”.

Mujeres	Hombres
Falta de autoestima.	La mujer como propiedad simbólica, y objeto sexual.
Falta de independencia económica.	Acompañante, seguidora de sus deseos y voluntad.
Miedo a la libertad, a la soledad.	Mujer madre, cuidadora de sus hijos/as.
Insatisfacción permanente del cuerpo.	Fiel y defensora del hogar.

El Heteropatriarcado es una estructura social/cultural en la que el poder recae en las manos de los hombres y reproduce relaciones de desigualdad por género mediante el cual las mujeres quedan subordinadas ante la autoridad y el poder del varón.

TALLER SOBRE VIOLENCIAS MACHISTAS Y RACISTAS



LO PERSONAL...



IDENTIFICAMOS ESAS VIOLENCIAS



...ES POLÍTICO.



SE INSTALA EL RACISMO



REVOLUCIÓN FRANCESA.

Cuestiona el orden social antiguo de los reyes

INDEPENDENCIAS LATINOAMERICANAS

(1920-30) blancos y hombres



INDEPENDENCIAS AFRICANAS

(1960-80)

1994. Se alzan en armas personas indígenas en Chiapas: **MOVIMIENTO ZAPATISTA**



¿Quién manda hoy? LAS EMPRESAS



Pero las mujeres siempre han luchado por nuestros derechos



¡NO ESTAMOS DESARMADAS!

REGULARIZACIÓN YA contra el racismo

IMPULSAR EL EJERCICIO DE REPARACIÓN DE LAS VIOLENCIAS SUFRIDAS



2. Se explica el Ciclo de la Violencia. De acuerdo a Leonore Walker se trata de 3 etapas:

A. Acumulación de tensión: Su elemento principal es la violencia psicológica, en la cual el agresor manifiesta cada vez mayor irritabilidad, intolerancia y frustración. Insulta, aísla, crítica, humilla, no se responsabiliza de su estado de ánimo, cela, deja de hablar, discute y no escucha.

B. Estallido de la violencia: Aumenta la intensidad de la violencia psicológica, y empieza la violencia física y sexual (insultos, pegar, silencio permanente, etc.) El maltratador descarga su agresividad, sintiendo así alivio. La mujer se concentra en sobrevivir y complacer, busca tranquilizarlo, es amable, servicial, tiene relaciones sexuales para complacerlo.

C. Luna de miel: Momento de perdón, o arrepentimiento del maltratador, promesas de cambio, “no volverá a suceder”. Ella cree en esos propósitos e intenta que la relación funcione.

Si sucede un primer ciclo de violencia la probabilidad de nuevos episodios aumenta y ahora serán desencadenados por detonantes insignificantes y con mayor intensidad.

Reflexionemos: es importante reconocer que existe un desequilibrio -no elegido- entre los roles, independientemente de los roles de identificación por género y de la relación sexo-afectiva: hombre-mujer o mujer-mujer. Se trata de una relación de poder estructural que puede intensificarse según sus condiciones concretas. Por ejemplo una migrante sin papeles será más vulnerable, de igual forma, una mujer trans con pocas redes resentirá de manera más aguda la dependencia emocional/erótica y la soledad.

3. En las esquinas del salón se coloca una cartulina con el nombre de cada etapa del Ciclo de la Violencia (respetando un espacio para escribir). Las mujeres se colocan en la que más le interese y escriben algunas consecuencias por ejemplo:

- + Acumulación de tensión: dejó de salir con mis amigas o renunció a mi trabajo para no alterarlo, etc.
- + Estallido de la violencia: me escondo o invento una excusa para justificar un daño físico (que no vean mi moretón), renunció a participar en un espacio o trabajo para que él no se altere, etc.
- + Luna de miel: vuelvo a quedar embarazada, me expongo a más violencia, etc.

4. Se comparte en plenaria y se reflexiona sobre las mujeres víctimas de violencia y la dificultad para romper con su agresor. Este ejercicio debe permitir una mayor comprensión y generar relaciones sororas hacia otras mujeres y no juzgar, se trata de respetar y acompañar. Finalmente se aborda el carácter sistémico de la violencia machista: la violencia machista como un medio para controlar el lugar que socialmente ocupan las mujeres y no como un fin en sí mismo.

5. Cierre: a cada mujer se le entrega una cartulina en forma de pétalo (diferentes colores) y se invita a escribir una frase para romper con la violencia machista. Se coloca en el suelo y se forma la gran flor de las alternativas. Ejemplos:

- + Pido apoyo
- + Me dispongo a terapia individual
- + Participó en grupos y redes de apoyo

“ELLAS SIENTEN, NOSOTRAS TAMBIÉN”

- + Leo y me informo sobre el buen amor
- + Visitó la Casa de la Mujeres
- + Tomó las calles para denunciar
- + Mi colectivo apuesta a cambios legislativos y culturales

Si la mujer está en un ciclo de violencia la situación no mejorará, solamente empeorará.

Es muy difícil romper el ciclo sin ayuda profesional. Necesitamos apoyo de una psicóloga, de un grupo, etc.

Si no se encuentra a nadie con quien hablar llama al teléfono 900840111, 24 horas al día, es gratuito y anónimo.



El racismo en nuestro mundo

Objetivo: reflexionar sobre la violencia racista desde una perspectiva estructural y visibilizar las experiencias de resistencia en diferentes momentos históricos.

Materiales/necesidades: espirales individuales, espiral colectiva, rotuladores, folios, música relajante, altavoz.

Desarrollo:

EL RACISMO AQUÍ Y ALLÁ

1. Se colocan las sillas para formar un círculo, a cada mujer se le facilita un marcador y una espiral que representa su ciclo vital, se invita a que las participantes se sienten lo más cómodo posible y cierren los ojos.

2. Con música relajante de fondo, la facilitadora invita a recordar dos momentos donde se ha vivido una experiencia racista: un momento donde fui discriminada, menospreciada por mi color de piel, mis rasgos o lugar de origen. Una vez identificadas, con una cruz se marca ese momento en su espiral.

3. Cada participante traslada su espiral personal a la espiral colectiva y comparte su experiencia:

- ¿Qué emociones sentí?
- ¿Qué es lo que más se repitió?
- ¿Qué consecuencias trae en nuestras vidas?



Espiral del ciclo vital

4. Finalmente la facilitadora recoge lo comentado para reflexionar sobre las consecuencias de la violencia racista a lo largo de la vida, aquí y allá.

Reconocer la violencia racista presenta ciertas resistencias, es posible que algunas compañeras nieguen haber vivido una experiencia racista, la culpa, el miedo y la vergüenza es un efecto común entre quienes han padecido la violencia, por ello la reflexión debe trascender los actos individuales y orientarse hacia lo estructural.

El racismo es la creencia que sostiene la superioridad de un grupo étnico sobre los demás, lo que conduce a la discriminación o persecución social.



HISTORIZAR LA VIOLENCIA RACISTA

1. Se forman grupos de entre 3 o 4 compañeras y cada uno recibe 3 folios. En cada folio se escriben 1 momentos históricos donde la blanquitud se impuso al mundo indígena o afro. Se trata de traer al presente un hecho histórico que cada una considere importante para la historia de su país/territorio, y por tanto que influyó en su vida y en la de sus antecesoras. Por ejemplo:

- + La conquista de AbyaYala (material y simbólica).
- + El robo y saqueo de las tierras comunales, ¿cuáles eran las condiciones de trabajo de los indígenas?
- + El tráfico y esclavización de personas africanas.
- + La Inquisición implementa la persecución y el castigo a la homosexualidad.
- + En los museos de México, Colombia y Perú se pueden observar cerámicas de barro representando actos sexuales entre personas del mismo sexo.
- + Imposición del sistema de castas: blanco, mestizo, indio y negro (la raza como eje de clasificación).
- + Independencias de España, ¿quiénes fueron los próceres?
- + Neoliberalismo, la privatización de los bienes públicos: educación, salud.

En Bizkaia, el 90% de las trabajadoras internas de hogar y cuidados son mujeres migradas.

Trabajadoras no domesticadas, 2018

2. Cada grupo comparte los momentos históricos elegidos y los ubica en el piso formando una línea histórica y se va complementando con las contribuciones de los otros grupos.
3. La facilitadora recupera los elementos presentes y complementa. La raza ha estructurado el mundo y también nuestra vida cotidiana: La colonización es el momento donde se impone la raza como organizador social y hoy día se manifiesta con la racialización del trabajo. Por ejemplo: el trabajo de cuidados de las personas mayores, Glovo, la cosecha de fresas en Andalucía, extracción de minerales(oro y plata en el pasado, cobalto y litio hoy día)... *¿Cómo son estos trabajos? ¿Quiénes lo realizan?*
4. **Cierre:** la colonialidad ha estado presente en nuestra historia moderna, pero también diversas experiencias de resistencia, es imprescindible visibilizarlas. La facilitadora ubica en la línea histórica ejemplos de resistencia y lucha por un mundo feminista sin explotación racial. Por ejemplo:

- + Formación de Palenques.
- + Feminismos (negro, comunitario, descolonial).
- + Derecho a decidir (interrupción del embarazo)
- + Resistencias contra los megaproyectos (minería a cielo abierto, presas, monocultivos, etc.)
- + ¡Ni una menos! (movimiento contra los feminicidios)
- + Movimiento zapatista, Ley Revolucionaria de las Mujeres Zapatistas.
- + Matrimonio Igualitario.
- + Black Lives Matter.

+ La libre autodeterminación de género.

+ ¡Regularización Ya!

Finalmente se forma un círculo y se pide nombrar un ejemplo de resistencia en nuestro cotidiano: “no me dejo, reconozco mis derechos”, “no me avergüenzo de mi color de piel y origen”, “no me quedo callada ante un comentario racista”, “participó en ¡Regularización Ya!”, “formó parte de una colectiva”, etc.



Diversas y diferentes: Cuerpos libres de violencia

Objetivo: revisar diversas opresiones sobre los cuerpos femeninos, y generar una reflexión crítica para aceptar la diversidad de cuerpos y construir resistencias.

Materiales/necesidades: revistas, periódicos, tijeras, pegamento, rotuladores, papelógrafo, bocina.

Desarrollo:

ELABORACIÓN DE UN COLLAGE

1. Se forman 3 grupos y se les entrega de periódicos, revistas y tijeras. El objetivo es que identifiquen y recorten las figuras femeninas que aparecen en esos medios de comunicación.
2. Al término, se colocan en el centro de la sala y se observan. Para reflexionar: Cada participante traslada su espiral personal a la espiral colectiva y comparte su experiencia:

- + ¿Cuáles son las características físicas de estas mujeres? ¿Qué nos llama la atención?
- + ¿Qué están haciendo? ¿En dónde están? ¿Para qué o quién?
- + Nos sentimos representadas, ¿sí, no y por qué?

El collage es una forma de expresión ilimitada que activa la creatividad y reflexión contracultural. Esta técnica permite pensar los estereotipos raciales y de género, por lo que cuestionar las representaciones hegemónicas puede contribuir a forjar una alternativa a los modelos de representación hegemónicos.

Las facilitadoras recogen y generan una reflexión sobre la construcción del género, la clase y la raza, específicamente se abordan los estereotipos de belleza y las exigencias corporales que pesan sobre las mujeres y disidencias.

CONSECUENCIAS SOCIALES E INDIVIDUALES

1. Conservando los mismos grupos se pregunta a los grupos:

Estas representaciones, *¿qué consecuencias trae en los cuerpos y vidas de las mujeres?*

Ejemplos: *Discriminación para acceder a un empleo o en las consultas de los médicos, insultos en las calles, acoso escolar, enfermedades por uso de cremas aclarantes o productos para bajar de peso, baja autoestima, ansiedad, anorexia, etc.*

2. Los equipos comparten en plenaria y la facilitadora guía la reflexión: *¿Qué cuerpos exige este sistema? y ¿Cómo influyen los ejes de dominación heteropatriarcal, racista, edaísta y capacitista?*
3. Luego se invita a que cada grupo elabore un collage para generar un acto de rebeldía, se trata de un recurso creativo para cuestionar y crear alternativas a estos mensajes hegemónicos. Se entrega pegamento, rotuladores, papelógrafo.
4. En plenaria cada equipo comparte su collage poniendo énfasis en la transformación de las representaciones.
5. **Cierre:** Se invita a cantar y bailar la canción: “te pertenece” de Audry Funk. Al término se hace un círculo para mencionar frases que validen nuestro cuerpo, por ejemplo:

- + Es posible envejecer sana.
- + Valido mi pelo rizado.
- + Acepto mis michelines.
- + Me gusta mi piel morena.

- + Acepto el placer no heteronormado.
- + Soy una mujer con pene.
- + No quiero depilarme y eso no me hace menos mujer.





No activa
No jugar

Soy una mujer
Soy una mujer

Participación

Circular
la
Palabra

Partir de si
para ir al
nosotras.

Soy una mujer
Soy una mujer
Soy una mujer



→ TEMA 2

REFLEXIÓN SOBRE REPRODUCCIÓN DE RACISMOS POR PARTE DE MUJERES NO RACIALIZADAS

Dirigido a: mujeres blancas.

Objetivo: desarrollar un compromiso antirracista mediante el cuestionamiento del privilegio blanco.

Miradas que hablan y sienten

Objetivo: cuestionar los estereotipos y prejuicios racistas que configuran las formas en que nos relacionamos con las mujeres migradas y/o racializadas.

Materiales: tarjetas de cartulina azul y naranja, rotuladores, definiciones en cartulina, folios, 4 folios donde estén impresas las perspectivas, celo.

Desarrollo:

LA SUTILEZA DE LA DISCRIMINACIÓN

1. La facilitadora presenta las siguientes definiciones:



<i>Esteriotipo</i>	<i>Prejuicio</i>
● Imagen mental, forma sencilla de simplificar la realidad. ● Adjetivo, atribución de características o rasgos de un grupo. ● Son compartidos socialmente. Ejemplo: Las mujeres migradas son alegres y sumisas.	● Pre-juzgar. ● Juicio previo no comprobado. ● Presunción, suposición. ● Van asociados a sentimientos o emociones. Ejemplo: Se casan para obtener papeles, les gusta ser víctimas y se aprovechan.

2. Se forman 2 o 3 grupos. A cada grupo se le hace entrega de 2 tarjetas, una con la palabra estereotipo (cartulina azul), y otra con la palabra prejuicio (cartulina naranja).

3. Cada grupo escribirá en cada tarjeta, estereotipos o prejuicios que escucha en su cotidianidad: en la plaza, en los bares, con la familia o en redes sociales.

4. En plenaria se comparten tanto estereotipos como prejuicios, en este momento se sugiere no dar explicaciones, es solo un desglose de ejemplos.

5. La facilitadora reflexiona: hablar de racismo no es hablar solo de estereotipos y prejuicios, pero es importante porque estas ideas reproducen formas de pensar y actuar que generan discriminación. El racismo es un principio que organiza y estructura la sociedad. La co-

lonización de los pueblos del Sur se basó en este orden y posibilitó el surgimiento del capitalismo y de una relación Norte-Sur desigual que sigue vigente.

Ejemplos¹:

- Esclavización de los indígenas, robo y saqueo de sus tierras.
- Violencia policial contra jóvenes negros en Estados Unidos.
- Persecución de mujeres gitanas en las tiendas.
- No alquilar pisos a mujeres migradas y/o racializadas.
- Mirar con desprecio a las mujeres musulmanas por el uso del velo.
- Compartir bulos racistas y xenófobos de las redes sociales.

La raza clasifica a los seres humanos y coloca a unos por arriba de otros.

El racismo como una matriz de opresión basada en la colonialidad está profundamente imbricada en las instituciones, en las estructuras de poder, en las relaciones sociales y en el conocimiento.

¿CÓMO NOS RELACIONAMOS?

Es importante recordar que los efectos de los estereotipos y prejuicios se mantienen y reproducen en el hacer individual, pero también en los espacios organizativos, ya sean colectivos, juntas de barrio, asociaciones, etc.

1. Se forman 4 grupos. Se reparte 1 perspectiva por grupo y un folio con las siguientes preguntas:

A. ¿Qué otros ejemplos podemos sumar a cada perspectiva?

B. Estas perspectivas... ¿qué implicaciones genera en mi persona, mi activismo o mi vida profesional? Por ejemplo mi uso del tiempo, etc.

¹ Algunos de estos ejemplos fueron extraídos del Documento: "Resistimos para vivir, marchamos para transformar" de la Marcha Mundial de las Mujeres.

C. ¿Qué consecuencias tienen estas perspectivas en las vidas de las mujeres migradas y sus familias? Por ejemplo: desfavorece la autonomía, infantiliza, genera dependencia...

Perspectivas de trato hacia las mujeres migradas y/o racializadas

Reduccionista

Mujeres poco formadas y/o inexpertas, laboralmente más complacientes, abnegadas, necesitadas.

“Yo quiero que me cuide una mujer latina, son tan simpáticas y dulces”

Paternalista/ victimista

Mujeres llenas de carencias, necesitan ser orientadas en lo que hacen. Dan mucha pena, es necesario apoyarlas en todo.

“No sé cómo se atreven a venir, no saben ni limpiar... ¡hay que enseñarles todo!”

Asimilacionista

Son muy diferentes culturalmente, hay una brecha cultural grande. En el caso de las latinas, el idioma y la religión nos acercan un poco, pero hay otras culturas con las que no tenemos nada en común.

“Necesitamos que se integren y se comporten como una mujer de acá, ellas son muy escandalosas y ponen la música muy alto”

Perspectivas de trato hacia las mujeres migradas y/o racializadas

Salvacionista

Mujeres atrapadas en el sistema heteropatriarcal, subordinadas e incapacitadas para liberarse en situaciones superadas desde hace tiempo por las mujeres blancas.

“Le presté dinero pensando que lo invertiría en una formación, pero se compró unos tacones”

2. En plenaria se comparte cada perspectiva y las reflexiones derivadas de las preguntas. La reflexión debe señalar cómo estas perspectivas son una forma sutil e insidiosa de negación de la alteridad y de reafirmar la colonialidad, en el fondo no se reconoce a la Otra como una igual. Otro efecto de estas perspectivas, es que se invisibilizan las experiencias de resistencia y disidencia de los grupos subalternos, tratándolos como objetos y no como sujetos protagonistas de la historia.

Cuando nos relacionamos con una mujer migrada y/o racializada, es importante aceptar sus tiempos, procesos y decisiones personales.

3. **Cierre:** finalmente se invita hacer un círculo y decir un valor o cualidad que se puede trabajar a nivel personal y/o colectivo para fomentar un trato en clave de justicia y horizontalidad.

Yo paro el bulo, el racismo es estructural

Objetivo: analizar las formas en que opera el racismo estructural en la vida de las mujeres migrantes.

Materiales/necesidades: rotuladores, folios, anexo impreso con 4 historias de migración, papelógrafo.

Desarrollo:

LA MALETA

1. Se dispone al grupo en círculo y se reparte un folio y marcador por persona, se indica realizar el dibujo de una maleta y que imaginen que estalla una guerra así que tienen que emigrar. Deben dibujar lo que se llevan dentro de la maleta y lo que dejan atrás fuera de la maleta.

2. En plenaria, se comparte a través de algunas preguntas:

+ ¿Qué es lo más difícil de dejar atrás al migrar? ¿A qué se renuncia?

+ ¿Qué sucede con su sentir hacia la familia y sus vínculos?

+ ¿Cuáles son los obstáculos? ¿Qué hay que afrontar en el país de acogida?

+ ¿Cómo vivo estar aquí pero con las responsabilidades que deje allá (cargas económicas, emocionales)?

3. La facilitadora toma nota de lo mencionado en un papelógrafo para contrastar/retroalimentar con la segunda parte.

RACISMO ESTRUCTURAL

- 1.** Se forman 4 grupos y se reparten 4 historias de mujeres mesoamericanas que han migrado y de una mujer racializada nacida en Europa¹.
- 2.** Cada grupo identifica y escribe:
 - + Motivos de salida.
 - + Obstáculos administrativos en el país de acogida.
 - + Experiencias de desprecio, humillación y discriminación.
- 3.** En plenaria se socializan las historias mediante los 3 puntos anteriores.
- 4.** La facilitadora recupera lo expuesto haciendo énfasis en los obstáculos administrativos (Ley de Extranjería),

¹ Anexo: : 4 historias de migración y racismo institucional



El racismo estructural refiere al sistema en el que las políticas públicas, las prácticas institucionales, y las representaciones culturales, refuerzan y perpetúan la desigualdad, permitiendo que los privilegios asociados a la "blancura" y las desventajas asociadas al "color" perduren y evolucionen a lo largo del tiempo.

(Oxfam, 2023)

económicos, sociales y las consecuencias a nivel emocional para las mujeres y sus familias. Finalmente se desarrolla el concepto de racismo estructural y la relación entre Norte y Sur Global.

- 5. Cierre:** en círculo, se invita a cada participante a responder: Menciona una idea nueva o diferente sobre las mujeres que migran... ¿qué pensaba antes?, ¿qué pienso ahora?

Para reflexionar:

- En vuestro pueblo o ciudad, ¿conocéis las dificultades que viven las personas migradas para acceder a un padrón municipal?
- ¿De qué manera vuestro ayuntamiento está facilitando el padrón para las personas migradas?
- Como colectivo, ¿es posible incidir ante el ayuntamiento para que facilite este procedimiento para las personas migradas?

No más excusas, sí al compromiso antirracista

Objetivo: reconocer los beneficios del privilegio racial (revisar prácticas individuales/colectivas que discriminan y violentan) para asumir un compromiso antirracista.

Materiales: tarjetas de cartulina con definiciones, 2 tarjetas por participante, rotuladores, folio impreso de privilegio blanco y fragilidad blanca, post it, celo.

Desarrollo:

OPRESIÓN Y PRIVILEGIO RACIAL

1. La facilitadora inicia dando a conocer una definición de opresión y privilegio.

<i>Opresión</i>	<i>Privilegio</i>
Proviene del latín <i>oprimo</i> (comprimir, deprimir, exprimir, suprimir) Exclusión sistémica de una participación en una sociedad. Trato discriminatorio, impedir que se tenga las mismas oportunidades, libertades, beneficios.	Proviene del latín <i>privilegium</i> (ley para una sola persona) Es una herencia, ventajas recibidas que se gozan, disfrutan, se tienen sobre otras personas.
● MUJER ● LESBIANA	● SER BLANCA ● HETEROSEXUAL

2. Las sillas se colocan en media luna y al frente se colocan 2 tarjetas con las definiciones de opresión y privilegio.
3. Se hace entrega a cada participante de 2 tarjetas de cartulina y un rotulador. Se invita a guardar silencio y a que cada una se tome unos segundos para escribir en las tarjetas dos opresiones y dos privilegio que ha marcado su vida.
4. Cada una se levanta y pega debajo de cada definición su tarjeta de opresión y privilegio. En esta dinámica no es necesario dar explicaciones, se trata solo de nombrarlas.
5. La facilitadora incita a la reflexión: Si en esta sociedad, estas ubicada por encima de la línea de lo no humano (superioridad), aunque seas una persona oprimida en términos de clase, género, sexualidad o incluso en términos de opresiones nacionales, religiosas, se te reconoce HUMANIDAD; por lo tanto vives el PRIVILEGIO RACIAL.

EL COMPROMISO ANTIRRACISTA

1. **Trabajo individual:** cada compañera recibe la tarjeta sobre privilegio blanco. Y se brinda un tiempo para la reflexión.

El privilegio blanco:

“una mochila invisible sin peso, pero llena de provisiones especiales, garantías, herramientas, pasaportes, visa, ropa, equipo de emergencia y hasta cheques en blanco”

Peggy McIntosh



Preguntas:



- A.** En el día a día, ¿qué ventajas tengo que no gané por mi propio esfuerzo?
- B.** Señalar, ¿en qué momentos, espacios y situaciones he utilizado mi privilegio blanco?

- 2.** Se da lugar para que 3 o 5 participantes compartan sus reflexiones. La facilitadora concluye con una reflexión sobre el privilegio blanco.
- 3.** A continuación se invita a que se levanten y formen una línea, se leerán distintas frases y se dará un paso al frente si la frase la hemos pensado alguna vez o la hemos escuchado en el trabajo, en la cuadrilla, en la familia o en los discursos políticos.

Frases¹:

- +** “Es que también, en España somos los africanos de Europa”
- +** “Es que, es verdad, si no solucionamos el problema de clase no podemos hablar de racismo”
- +** “Acá en EuskalHerria no somos racistas, no forma parte de nuestra cultura, porque los españoles son racistas con nosotros”
- +** “Yo no tengo la culpa de lo que mi abuelo hizo en Perú”
- +** “Me he criado con gente morena y gitana, no puedo ser racista”
- +** “Las transfeministas tenemos una visión inter-

¹ Algunas de estas expresiones han sido recuperadas del texto: *No existe sexo sin racialización* (KenzaBenzidan, 2017)

seccional de las opresiones, y como soy bollera y precaria no puedo ser racista”

+ “¿Cómo? ¿Yo racista? Si en mi viaje a Latinoamérica entendí vuestros problemas, y hasta tengo una segunda familia ahí”

+ ¿Yo, racista? Pero si mi empleada ya se regresó a Bolivia y aún me llama para decirme lo buena que fui con ella.

4. La facilitadora reflexiona sobre el lugar que ocuparon las mujeres en el espacio y como todas compartimos alguna idea racista y estamos en un entorno que lo reproduce. Para reflexionar: *¿qué hay en el fondo de estas frases, a qué responden?*

5. A continuación se forman parejas y se entrega un folio con las siguientes reflexiones sobre la fragilidad blanca y dos preguntas:

Las frases anteriores se caracterizan por ser culposas y defensivas. La fragilidad blanca se muestra cuando la persona blanca se justifica evadiendo el tema, contando lo dura que es su vida como blanca... ¿de qué se defiende una persona privilegiada ante una persona racializada?

“El blancx es incapaz de escuchar y validar la experiencia del “otrx”: cuestiona, interrumpe, minimiza, busca paralelismos y despliega un majestuoso abanico de agresiones racistas para deslegitimar a quien tiene en frente con el único objetivo de rechazar el apelativo de “racista” (KenzaBenzidan, 2017). Lo interesante es que la fragilidad blanca ha funcionado para impedir que las personas de color desafíen el racismo y evitar la rabia blanca”

DiAngelo, 2021

La fragilidad blanca sirve para defenderse de la posibilidad del desplazamiento de su propia mirada segura, se resguarda de la incomodidad que le genera asumir su responsabilidad en el entramado euroblanco.

Es una mirada que se genera y mantiene en un tiempo desde el privilegio. Es una mirada que decide no asumir la responsabilidad histórica que la construye, una mirada que se mantiene alejada de las otras miradas, de otras perspectivas y realidades.

Kenza Bengidan, 2017

Preguntas:

A. Reconozco mi privilegio, ¿qué emociones me provoca?

B. ¿Qué puedo hacer con mis privilegios para ponerlos a favor de las otras?

Ejemplos:

No ocupar todo el espacio de la asamblea, ceder espacios, empadronar a una compañera, etc.

6. Plenaria para que 3 o 4 compañeras compartan sus reflexiones.

7. Cierre: se procuran 2 minutos de silencio para pensar en un compromiso antirracista a desarrollar dentro de la familia, la colectiva, el trabajo o la cuadrilla. Se trata de un acto de responsabilidad-reparación donde el privilegio blanco se pone al servicio de la injusticia provocada por el racismo estructural. Finalmente cada compañera anota su compromiso en un post it y se comparte en voz alta mientras se coloca en el centro formando el símbolo que representa a las mujeres. Plenaria para que 3 o 4 compañeras compartan sus reflexiones.

TALLER ANTIRRACISTA PARA CONTRIBUIR A LA CONSTRUCCIÓN DEL BUEN VIVIR

Ser consciente de que soy racista, quiero trabajar en lo que me gustaría ser



Estamos rodeadas de personas de otras culturas y procedencias y necesito interactuar con ellas, pero no desde el paternalismo



¿POR QUÉ HE VENIDO A UN TALLER SOBRE ANTIRRACISMO?

Desaprender para aprender



Deconstruir el racismo que llevamos dentro



Hacerme más consciente de mi racismo y tener argumentos para confrontar al resto



¿QUÉ IMPORTANTE RECONOCERNO A NOSOTRAS MISMAS NUESTRO RACISMO?

¡ÉSTE ES UN PEQUEÑO PASO PARA NOSOTRAS PERO UN GRAN PASO PARA EL ANTIRRACISMO!



EMILIA
Dinamizadora

EL **RACISMO** ES UN TEMA INCÓMODO, PERO VAMOS A INTENTAR ATRAVESARLO DESDE EL CUIDADO



¡EL CUIDADO DE LA VIDA ES **REVOLUCIÓN POLÍTICA!**



CONY
Dinamizadora



¿QUÉ OPRESIÓN HEMOS SUFRIDO?

OPRESIÓN: Exclusión sistémica de una participación en una sociedad. Trato discriminatorio que impide el goce de derechos y de oportunidades.

SÍNDROME DE LA IMPOSTORA

POR SER MUJER

POR SER UNA MUJER JOVEN

POR SER UNA MUJER MAYOR

TENER MENOS VOZ

EN LA SEXUALIDAD, POR LA FALTA DE INFORMACIÓN Y POR ABUSOS

EN EL IDIOMA, EN LA EXPRESIÓN

TODAS ESTAS OPRESIONES GENERAN **DOLORES QUE SENTIMOS EN EL CUERPO:** EN EL PECHO, EN LOS HOMBROS, EN LA TRIPA...



Todas estas violencias individuales al **colectivizarlas las gestionamos mejor.** Debemos tener una **MIRADA SISTÉMICA Y ESTRUCTURAL** no solo con el machismo, sino también con el racismo.

PERO NO SOMOS PURAS, TAMBIÉN A VECES SOMOS LAS OPRESORAS...

¿QUÉ PRIVILEGIOS TENGO?

PRIVILEGIO: ES una herencia, ventajas recibidas que se disfrutan y se tienen sobre otras personas.

Ser blanca

Ser europea

Tener acceso al tiempo libre

No tener una enfermedad o una discapacidad

Tener un cuerpo normativo

Familia solvente

Obtener trabajo

Tener acceso a la educación

Ser heterosexual

Acceso a la seguridad médica

LA CACERÍA DE BRUJAS SIRVIÓ PARA PRIVATIZAR LA TIERRA E INTRODUCIR A LAS MUJERES EN LA CASA.



LA ESCLAVITUD ESTABLECIÓ OTRA NUEVA LÍNEA DIVISORIA POR RASGOS FÍSICOS QUE SON VISIBLES. LA COLONIZACIÓN QUE SE DIO DE ASIA YALA SIGUE VIGENTE. SEGUIMOS VIVIENDO DE LOS RECURSOS DEL SUR GLOBAL.



PRIVILEGIO BLANCO

ES una mochila ligera, con provisiones, garantías, herramientas...



¿EN QUÉ MOMENTO ME HE BENEFICIADO DE MI PRIVILEGIO BLANCO?

* Se justifica.

* Contamos la dificultad de ser blancas.

* No valida la experiencia de la otra.

* Se resguarda de la responsabilidad del privilegio que tiene.



FRAGILIDAD BLANCA

Es duro afrontar que poseemos un privilegio

RECONOCER UN PRIVILEGIO TE OBLIGA A RENUNCIAR O A COMPARTIR ESE PRIVILEGIO

DEBEMOS CONOCER NUESTRO LUGAR DE PRIVILEGIO Y VER CÓMO PODEMOS COMPARTIRLO

Poner más atención en cuáles son mis privilegios

Compartir sin ser paternalista

Conocer más para poder empatizar

Rebatir comentarios racistas

Escuchar más a las otras

Callar rumores y bulos racistas

¿QUÉ RECURSOS TENGO PARA HACER ALGÚN CAMBIO SIN EXPONER MI VIDA?

Compartir desde la responsabilidad, no desde la culpa



¡EL ANTIRACISMO NO ES UNA CUESTIÓN CARITATIVA, SINO QUE ES PURA JUSTICIA!



→ TEMA 3

ESPACIOS DE DIÁLOGO MIXTOS DESDE LA SANACIÓN Y LOS AFECTOS PARA LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA

Dirigido a: las mujeres, sin importar color de piel, lugar de origen, edad, cuerpo, clase social, bienvenidas las disidencias sexuales (mujeres locales, no racializadas, mujeres migrantes y/o racializadas e identidades no binarias).

Objetivo general: reflexionar sobre cómo la sanación individual y colectiva posibilita la creación de redes de afectos y alianzas entre mujeres diversas y diferentes.

Ritual de sanación: sanas tú, sano yo, sanamos todas

Objetivo: compartir las violencias que nos atraviesan como mujeres diversas y diferentes para generar espacios de sanación colectiva.

Materiales/necesidades: mapas individuales, post its, marcadores, papelógrafo, aula amplia, sillas, 2 veladoras, una rama de romero o palo santo, tijeras, música relajante, bocina.

Desarrollo:

MAPEO CORPORAL DE LAS VIOLENCIAS

1. Se colocan las sillas para formar un círculo, a cada mujer se le facilita un mapa corporal personal (un folio con el dibujo de una silueta humana) y un marcador, se invita a que las participantes se sienten lo más cómodo posible y cierren los ojos. Este es un espacio para sanar, sanar la violencia machista y racista implica reconocer que nos ha atravesado, la hemos vivido y es necesario comprender que la violencia contra las mujeres es transversal,



Ejemplo de mapa individual



histórica y estructural. Estas son heridas que marcan nuestra vida por el simple hecho de ser mujer, mujer racializada y/o migrada.

- 2.** La facilitadora invita a tomar conciencia sobre aquellas partes del cuerpo que mantenemos en tensión y con dolor. Una vez identificadas se invita a que cada una las marque en su folio (mapa individual).
- 3.** Habitación propia: se forman dos grupos, uno de mujeres racializadas y/o migradas, y otro de mujeres blancas. Cada grupo dibuja una silueta real sobre el paleógrafo y traslada las tensiones ubicadas en los mapas individuales formando así un mapeo colectivo de las tensiones corporales.
- 4.** Se distribuyen 2 post-its por persona para escribir 2 ejemplos de violencia que viven o han vivido por ser mujer y/o mujer racializada.
- 5.** Plenaria: cada mujer comparte sus experiencias y va colocando de forma libre los post it por fuera de la silueta que le corresponde. Al finalizar los dos mapas se abre un espacio de debate y reflexión a través de las siguientes

tes preguntas:

- + ¿Cuáles son las partes del cuerpo más señaladas?
- + ¿Qué violencias compartimos como mujeres?
- + ¿Cómo influye el racismo en la violencia machista?

- 6.** Finalmente la dinamizadora recoge lo comentado y realiza una reflexión en torno a la intersección entre género y raza y las consecuencias en la vida de las mujeres y las personas a su cargo.

CEREMONIA DE LIBERACIÓN

- 1.** Se forman 4 equipos mixtos y se reparten 4 folios para responder:

- + ¿Qué necesitamos para vivir una vida sin violencias machistas?
- + ¿Qué necesitamos para vivir una vida sin violencias y racistas?

Generar espacios rituales permite diluir las emociones individuales en el grupo. Este momento debe abordarse de manera cuidadosa, sin ningún tipo de premura, generando espacios para la escucha y la acogida de la Otra.

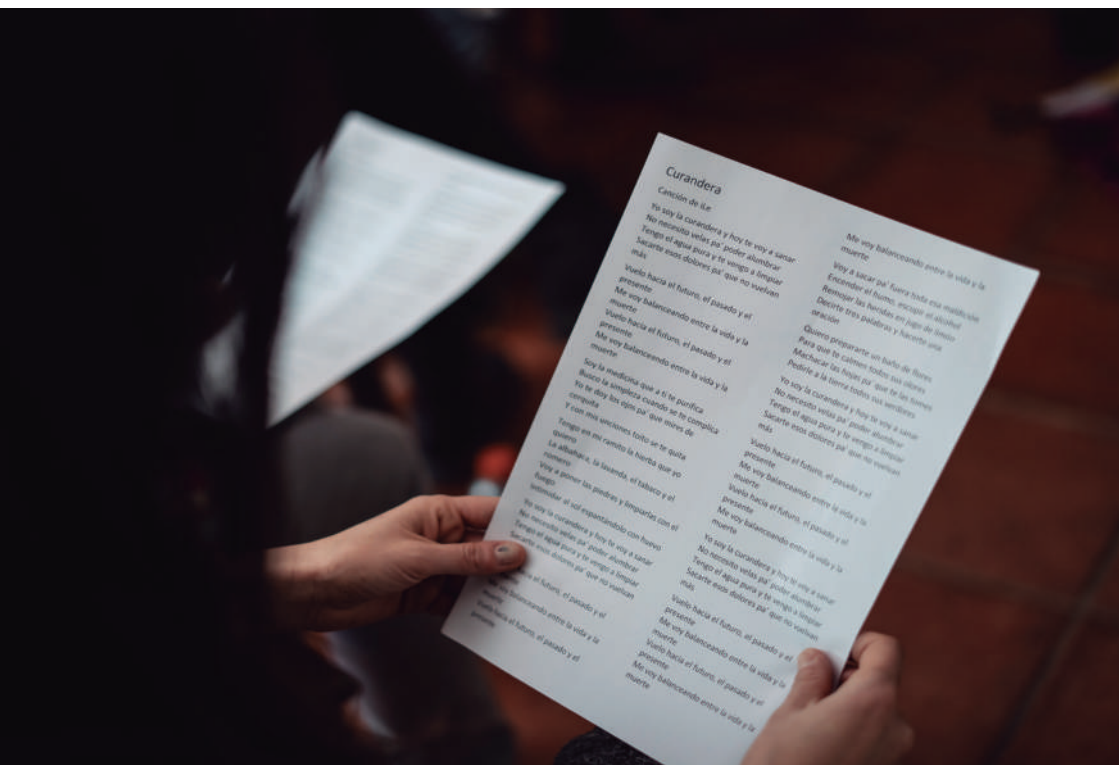
- 2.** Acompañado de música relajante, se encienden dos velas y un palo santo, las participantes hacen un círculo alrededor de los dos mapas corporales y cada mujer pasa el palo santo o una rama de romero a la compañera de la izquierda desde los pies hasta la cabeza mientras enuncia: “yo te libero de...”

Ejemplos:

- + del machismo (del esposo abusador)
- + del racismo (de la Ley de Extranjería, de un salario más bajo por no tener papeles).

3. A continuación, en silencio y con música relajante las mujeres recortan la silueta separándola de su contexto violento, se invita a arrugar/romper ese entorno violento de manera colectiva mientras se entona la frase: “sanas tú, sano yo, sanamos todas”.

4. Cierre: se forma un círculo alrededor de las siluetas ya libres de violencia, y se coloca la canción de Ile “La Curandera”, se invita a escuchar y a danzar.



La sanación será feminista y decolonial o no será

Objetivo: politizar la sanación individual y colectiva entre mujeres diversas y diferentes como parte de un proceso político descolonial.

Materiales/necesidades: tarjetas, cartulinas, rotuladores, proyector.

Desarrollo:

QUÉ ES SANAR

1. La facilitadora introduce el concepto de sanación colectiva como una herramienta política.
2. A cada mujer se le entrega una tarjeta para que escriba su nombre, lugar de origen y complete la siguiente frase: "Para mí, sanar es..."
3. En círculo cada participante se presenta con la tarjeta y la coloca en el piso, al centro. Sanar la violencia machista y racista implica reconocer que la hemos vivido y entender que la violencia contra las mujeres es transversal, histórica y estructural. Son heridas que marcan nuestra vida por el simple hecho de ser mujer, mujer racializada y/o migrada.
4. **Habitación propia:** Se forman 2 equipos, uno de mujeres migradas/racializadas y otro de mujeres blancas, a cada equipo se le reparte una cartulina y un marcador. Enseguida se invita a reflexionar sobre aquellas situaciones que nos enferman y aquellas que nos permiten sanar.

Ejemplos:

<i>¿Qué nos enferma?</i>	<i>¿Qué nos sana?</i>
La precariedad laboral	Comer alimentos sin procesar
Vivir con prisa, el estrés	Sentirme acogida en los grupos de mujeres
Estar lejos de mis hijos	Que mis derechos se cumplan
No tener tiempo libre	Disfrutar mis vacaciones
Ocultar mi deseo	Amar a quien se elija

5. Los grupos comparten en plenaria y la facilitadora recoge lo dicho e invita a la reflexión:

- + ¿Por qué no a todas nos enferma lo mismo?
- + Por tanto, los procesos de sanación son distintos... ¿en dónde está la diferencia o la brecha?

SANACIÓN COLECTIVA Y (DES)COLONIAL

1. Vista de video “Descolonización y sanación” de Sara Álvarez (2:22)



- 2.** En plenaria y en base al vídeo se invita a reflexionar:
¿De qué bienestar disfrutamos en este territorio?, ¿A costa de qué y de quiénes?

- + Agua y aire limpio/calles seguras
- + Alto consumo de alimento/ropa
- + Conciliación familiar/tiempo libre

La facilitadora alienta una reflexión estructural: El sistema capitalista alimentado por el machismo y el racismo enferma nuestro cuerpo y la sanación que propone es individual y mercantil. Nosotras proponemos una sanación colectiva como herramienta política desde y para las mujeres, que cuestione, resista y transforme el sistema. Nuestra sanación no puede ser a costa de otros cuerpos y otras vidas localizadas en el Sur Global, aquellas vidas que históricamente se han clasificado por debajo de la línea de lo no humano.

- 3. Cierre:** se forman parejas mixtas y durante un minuto “A” escucha a “B” sin interrumpir y viceversa. Se coloca una frente a la otra mirándose a los ojos y se responde:

- + ¿Qué necesitas de mí para sanar?
- + ¿Cómo puedo apoyar tu proceso?

Finalmente en círculo cada compañera comparte lo escuchado: para sanar “A” necesita. Por ejemplo: escucha, sentirme no juzgada, empadronamiento, confianza).

TALLER SOBRE SANACIÓN Y CUIDADOS

30 mujeres de Guatemala, Perú, Madrid, Honduras, Bilbao se presentaron...



Pero también había mujeres organizadas y nos juntamos para hablar y construir al **SUJETO POLÍTICO FEMINISTA**



En el país había un voto muy conservador



Pero 10 años después de los acuerdos seguían traicionando a las mujeres

La Cuerda surge en el contexto de los Acuerdos de Paz



No se podía construir democracia sin las mujeres



PAULA DEL CID

COLECTIVO "LA CUERDA" GUATEMALA

No lográbamos **TRANSFORMAR**. La misión de nuestro colectivo es construir ese sujeto político

Debe tener **palabras propias** para construir una propuesta política

Esa **PROPUESTA** tiene como ámbitos la **ORGANIZACIÓN SOCIAL Y POLÍTICA**



Queremos una base política colaborativa para que todas tengamos una vida plena, con sexualidades libres, con redes de afectos y cuidados y con lo simbólico emancipador para que nos ayude a prosperar

Hay varios caminos para llegar:



LA RESISTENCIA

RECUPERAR EL PODER DE LO ERÓTICO

NUEVAS RUTAS

Entre 2011 y 2012 entran las **políticas extractivistas** y desde entonces defendemos el territorio



EL CUERPO ES OTRO TERRITORIO

Desde 2010 ya empezamos a pensar en la sanación. Usamos técnicas de **LIBERACIÓN EMOCIONAL**



Necesitábamos regresar al cuerpo y al poder de lo erótico ¿qué es lo que te gusta? **RECONECTAR CON LO QUE AL CUERPO LE DA PLACER**

Buscábamos una metodología de sanación. Nos acercamos a un método usado en el acompañamiento a personas supervivientes del Holocausto, pero necesitábamos algo más **INTEGRAL**

¿QUÉ NOS ENFERMA?

- ✗ Contaminación
- ✗ Falta de Reconocimiento
- ✗ El miedo
- ✗ No gestionar las emociones
- ✗ Falta de contacto con la naturaleza
- ✗ La impotencia, sentirse no escuchada
- ✗ Conflictos entre nosotros: no saber hablar
- ✗ Mujeres Trans: Nos robaron la niñez y la capacidad de disfrute

Autocensura

Acoso callejero

No tomar agua

Las Terfas

La exigencia de la cooperación

La ansiedad

La subida de la canasta básica

Falta de tiempo en el trabajo

Estrés

Falta de estar centrada en mí

La marginación



¿QUÉ NOS SANA?



✗ Apapacharme

✗ La ternura

✗ Reconocer lo que nos enferma

✗ Compartir experiencias de Violencia

✗ Poner límites

✗ Nombrar

✗ Reparar

✗ Reconocernos parte del sistema que reproducimos

✗ Reconectar con el cuerpo

✗ Mi hogar

✗ Acompañamiento de las otras

✗ Bailar

✗ La pareja

✗ Pedir ayuda

✗ Dormir

✗ Comer y beber rico

✗ No caer bien a todo el mundo y que no pase nada

✗ Respirar

✗ Mimos

✗ Seguridad territorial

✗ La escucha activa y sentida

✗ Sororidad

✗ El mar

✗ Las plantas





Trenzar experiencias de sanación y alianzas

Objetivo: posibilitar la creación de alianzas entre mujeres diversas para que sumen a la construcción de una sociedad feminista y antirracista.

Materiales: folios, colores, rotuladores, pinturas de dedos, papelógrafo, impresión de folio “Caminando hacia las alianzas”.

Desarrollo:

PRIMEROS AUXILIOS PARA LA SANACIÓN

1. Se forman parejas mixtas (migrada/blanca) y se invita a compartir experiencias de sanación vividas como adulta. Se pide nombrar algún dolor, molestia, herida física o emocional y cómo sintió alivio o curación gracias a los cuidados (masaje, infusión, quedada entre amigas, caminar juntas, abrazos-apapachos, etc.) brindados por amigas, familia, asociaciones o colectivas.
2. A cada pareja se le entrega un folio blanco y rotulador para que elaboren un dibujo donde se plasmen esos dos relatos.
3. Se invita a que cada pareja coloque su dibujo en el papelógrafo su dibujo y lo comenten. Ejemplo: Me sentí escuchada, como el pez que regresa al agua.
4. En plenaria se reflexiona a través de estas preguntas:
 - + ¿Qué semejanzas y diferencias encontramos?
 - + ¿Por qué considero que fue importante? ¿Qué recibí?, ¿Qué di?

5. Sabiendo que sanamos con las Otras, la facilitadora invita a la reflexión:

¿Por qué estamos enfermas? ¿Por qué nos medican?
¿Por qué no escuchamos el cuerpo? ¿Por qué nos dejamos al último? Cuidarnos pasa por un ejercicio de reflexión y cuestionamiento. Implica mirar hacia dentro. Esta propuesta aunque parezca un ejercicio meramente individual, puede y necesita ser colectivo, es necesario reconocer nuestro contexto social, político e histórico.



HABITACIÓN PROPIA, CAMINANDO HACIA LAS ALIANZAS

1. Se forman 4 grupos, 2 de mujeres migradas y 2 de mujeres blancas. Cada grupo tendrá una hoja impresa con las siguientes preguntas para reflexionar sobre posibles alianzas y sus términos:

<i>Caminando hacia las alianzas</i>	
GRUPO MUJERES MIGRADAS	GRUPO MUJERES BLANCAS
1. Sanar significa despojarse de lo aprendido, del miedo, de lo que nos ha dañado y tomar conciencia que ha sido entretejido desde el individualismo, el machismo y el racismo. ¿Qué áreas (sexual, económica, relaciones de amistad, familiar, etc.) de nuestra vida necesitan ser sanadas? Menciona algunos ejemplos de acciones sanadoras: reconocer el derecho al placer de mi cuerpo.	1. Sanar significa despojarse de lo aprendido, del miedo, de lo que nos ha dañado y tomar conciencia que ha sido entretejido desde el individualismo, el machismo y el racismo. ¿Qué áreas (sexual, económica, relaciones de amistad, familiar, etc.) de nuestra vida necesitan ser sanadas? Menciona algunos ejemplos de acciones sanadoras: reconocer el derecho al placer de mi cuerpo.

Caminando hacia las alianzas

GRUPO MUJERES MIGRADAS

- 2.** A lo largo de nuestra historia, como parte del Sur Global hemos sido víctimas de muchas injusticias (robo de tierras y bienes naturales, invasiones de potencias extranjeras), comprender cómo se generaron esas jerarquías y desigualdades me permite superar la posición de víctima y asumir cierta responsabilidad (capacidad de cambio) ¿qué puedo hacer para sumar al cambio?

Nombrar ejemplos de injusticias en AbyaYala y ejemplos de acciones de cambio.

GRUPO MUJERES BLANCAS

- 2.** Reconocemos que nos beneficia reproducir la jerarquía del privilegio blanco, revisarse es ir hacia adentro y exponerse ante una misma y ante las demás, es un proceso que duele y agota... ¿sostengo la incomodidad?, ¿soy capaz de revisarlo y responsabilizarme?

Menciona algunos ejemplos de la manera en que te responsabilizas a nivel individual o colectivo.

Caminando hacia las alianzas

**GRUPO MUJERES
MIGRADAS**

**GRUPO MUJERES
BLANCAS**

3. Todo esto que nos daña y nos duele es parte del sistema capitalista: colonialista y heteropatriarcal. Por ello, es necesario fisurar y romper esta política de enfermedad y muerte. La fuerza de lo colectivo es esencial, por ello la importancia de las alianzas.

¿Es importante aliarnos? ¿Estamos dispuestas a ellas? ¿Sí o no? ¿Con quiénes? ¿Por qué? ¿En qué momentos?

Un ejemplo de alianza ha sido la iniciativa de “¡Regularización Ya!”

3. Todo esto que nos daña y nos duele es parte del sistema capitalista: colonialista y heteropatriarcal. Por ello, es necesario fisurar y romper esta política de enfermedad y muerte. La fuerza de lo colectivo es esencial, por ello la importancia de las alianzas.

¿Es importante aliarnos? ¿Estamos dispuestas a ellas? ¿Sí o no? ¿Con quiénes? ¿Por qué? ¿En qué momentos?

Un ejemplo de alianza ha sido la iniciativa de “¡Regularización Ya!”

2. Plenaria: aliarse con otras mujeres es una decisión íntima y personal, sostener la alianza y politizarla es una apuesta que no depende únicamente de una misma. Reflexionemos:

- + ¿Aprendo del saber de la Otra y valido sus aportes para construir colectividad?
- + ¿Reconocemos cuánto nos aportan las mujeres que rodean nuestras vidas? ¿Cuánto hemos construido en grupo, en red? ¿De cuántos tejidos hemos sido parte?

3. Cierre: se forma un círculo y cada mujer elige una de las siguientes frases que posibilitan construir alianzas y la comparte al grupo. Frases:

- + Rechazo toda violencia lingüística: basada en insultos y/o de opiniones sobre los cuerpos y vidas ajenas.
- + Acompaño a mujeres que solicitan mi apoyo para tramitar sus papeles de regularización.
- + Sostengo la campaña para la regularización de



las personas extranjeras.

- + Veo en las otras mujeres compañeras y aliadas, no competencia por cánones de belleza.
- + Soy empática con la realidad de Otras mujeres diferentes a mí, nadie tiene que comportarse como yo.
- + Propicié espacios de encuentro con otras mujeres desde lo lúdico, el disfrute y el compartir.
- + Escucho y respeto desde la empatía a mujeres trans.
- + Revisé y acepté mis privilegios sin justificación.
- + Me reconozco en las diversidades y diferencias, no más modelos hegemónicos.
- + Reviso mis relaciones de poder con las Otras, para sostener un poder compartido y horizontal en los espacios en los que participé.



*Anexo**4 historias de migración y racismo institucional***CLAUDIA, ESTUDIANTE SALVADOREÑA**

Inicio: Nací en El Salvador y tengo 25 años. No ha sido fácil, pero he ganado una beca para estudiar un Máster en Deusto. Mi familia ha hecho un gran esfuerzo para que yo estudiara un grado y están muy orgullosos de mí. Tengo 4 meses viviendo en Bilbao, y hace 1 mes salí de fiesta con mis compañeros, uno de ellos abusó de mí.

He comprado una prueba de embarazo en la farmacia y es positiva... Tengo miedo, tengo pesadillas todas las noches, no puedo dormir y no me concentro en la Uni, estoy lejos de mí familia, de mis amigas...

No sé cómo hacer, a dónde acudir, pero soy muy joven y no me veo con una cría, necesito abortar. Me he informado y a diferencia de mi país, aquí es legal la interrupción del embarazo. Voy a los servicios sanitarios...

Osakidetza: Estoy preocupada, he averiguado y el seguro médico no cubre la interrupción del embarazo y por la vía privada ¡es carísimo! Son 700 euros y mi beca es de 900. No puedo permitirme ir a una clínica privada.

He visitado al menos 5 centros de salud y siempre es la misma respuesta: sin tarjeta sanitaria no hay nada. Quizá si denunció y se considera un delito me deriven a los servicios públicos.

Policía: Pensé que venir a denunciar me serviría de algo... pero me siento como una tonta. Siento mucha vergüenza... no quiero que mis compañeros se enteren. Venir aquí solo me ha recordado lo desagradable que fue, ¡qué asco!... también me siento culpable, como si yo lo hubiera provocado.

Estoy desesperada, no sé qué hacer, me siento fatal y sola, no tengo a quien recurrir. En una pared veo el anuncio de una asociación de mujeres migrantes, invitan a una charla, voy a ir.

Asociación: Es un gran alivio encontrar esta asociación. Me hicieron sentir en familia y creo que podré solucionarlo. Sin embargo, debo de darme prisa, entre una cosa y otra ya tengo 2 meses y medio de embarazo, me queda un máximo de 15 días para lograr una cita en Osakidetza. He pedido el contrato de la habitación, pero el dueño me ha pedido 50 euros extras para empadronarme. No me queda de otra, lo pagaré.

Por fin tengo el empadronamiento, pero he escuchado que es ilegal que tenga que pagar por él, pero tampoco podía hacer otra cosa. En estos momentos no puedo plantearme cambiar de habitación, no tengo dinero para el depósito y el alquiler de adelanto. No es fácil conseguir una habitación en Bilbao y tampoco tengo tiempo de mudarme, necesito la cita con el médico ¡ya!

Las compañeras de la asociación me han acompañado a tramitar la Tarjeta Sanitaria, su acompañamiento me ayuda a simplificar el trámite. ¡He logrado tener mi Tarjeta Sanitaria!

Final: Hola soy Claudia. Logré acceder a la interrupción, nunca olvidaré cuando me dieron fecha, nunca me había sentido tan al límite. Desafortunadamente no pudo ser un aborto medicado, el trámite fue tan tardado que rebasé las semanas recomendadas. Gracias a las compañeras de la asociación tengo apoyo psicológico, aun así, estoy a punto de perder el máster.

No pude cumplir con las exigencias académicas y ahora estoy confundida: por un lado aliviada de solucionar la interrupción, pero también triste porque es probable que pierda la beca y sin recursos económicos tendré que regresar a mi país. ¿Cómo voy a contarle a mi familia y amistades por qué no logré terminar los estudios?

OLATZ, ENFERMERA VASCA

Inicio: Tengo 25 años y estudié trabajo social. Mis padres son del Congo y emigraron a Euskadi huyendo de la violencia. Nací aquí, soy vasca y orgullosamente negra. Desde pequeña fui a la Ikastola y amo mi cultura, sin embargo muchas veces me siento fuera de lugar. De pequeña sufrí mucho bullying por mi apellido... Llegué a decirle a mis padres que no quería ser una negra con apellidos raros. Esto ha afectado mi vida social y mi salud mental. Muchas veces me pasa, estás hablando de un tema súper random y que me digan "ay, es que eso es muy de pensamiento africano". Y es como qué hago, ¿me transformo en un Pokémon o qué hago?... es muy frustrante tener que explicar o justificar la propia existencia. Ahora estoy en búsqueda activa de trabajo, hasta ahora he trabajado de camarera, no he encontrado trabajo de lo mío, voy a probar en Lanbide quizá tenga suerte.

Lanbide: Venir a Lanbide no ha servido de mucho, me pensaré lo del voluntariado. Pero lo que me gustaría es trabajar de lo mío e independizarme. Una compañera de la escuela me ha dado el contacto de una empresa donde están solicitando trabajadoras sociales, voy a buscar una entrevista ahí.

Que desagradable lo que he vivido, estoy harta de que me feliciten por hablar euskera, no les cabe en la cabeza que soy de aquí. No soy ni de aquí ni de allá... cuando mis padres me llevaron al Congo todo mundo me veía como la europea... siento que no encajo en ningún sitio. Mis abuelos siempre han querido conocer estas tierras, con mucho esfuerzo, por fin podemos hacerlo este año. Estoy feliz, tengo 10 años de no verles y les echo de menos. Voy a la policía a tramitar la carta de invitación, requisito obligatorio para que mis abuelos puedan entrar a España.

No ha sido sencillo, pero mi familia y yo hemos logrado juntar todos los requisitos y ya tenemos la carta de invitación. Ya hemos comprado los billetes, ¡estoy muy feliz de reunir-

me con mis abuelos!

No he tenido noticias de la entrevista de trabajo, tampoco sé si estaría a gusto... no me gustaron sus comentarios... Estoy harta, nunca me reconocen como vasca. Haré caso a mi familia, voy a buscar un apoyo para independizarme. Iré a servicios sociales.

Final: Hola soy Olatz, la mujer vasca que siempre es cuestionada. Tanto rechazo y discriminación me ha pasado factura. Aún con carta invitación, en el aeropuerto mis abuelos fueron retenidos 8 horas, casi no les permitieron ingresar al país... Fue muy doloroso.

Tramitar la RGI ha sido complicado, tardé mucho en reunir los requisitos y tuve que ir como 5 veces a la oficina, ¡siempre me faltaba algo!, pero finalmente me la han concedido. He tenido depresiones y necesito ayuda psicológica, con mucho esfuerzo mi familia me está apoyando para hacer terapia de forma privada, porque la experiencia en Osakidetza no fue buena, me medicaban y no me dieron buen seguimiento.

ROXANA, ACTIVISTA HONDUREÑA

Inicio: Soy hondureña y orgullosamente negra, tengo 45 años y desde hace 10 activista en defensa de los derechos LGBTQ+. Ha sido un camino difícil porque no es fácil presentarme como mujer cuando me han conocido como varón.

Cuando eres trans toca ir en contra de toda la sociedad, incluyendo tu familia. “Cuando mi madre supo que yo me vestía de mujer por la noche, dijo que prefería verme muerto a tener un hijo transexual” En Honduras hay muchos prejuicios, la sociedad te condena y te margina, para nosotros no hay educación ni empleo, en este país no tenemos oportunidades...

Pero lo peor es la violencia a la que estamos expuestas. Siempre que sales a la calle sientes miedo, sabes que la policía no va a hacer nada. “Me dispararon siete veces porque mis vecinos no querían tener a un maricón en el barrio” Por eso decidí salir de mi país y pedir asilo.

Red de apoyo: Por ahora no puedo cambiarme de habitación, no tengo dinero para otro depósito y 2 alquileres de adelanto, son casi mil euros. Conseguir una habitación no es fácil, al ser trans y negra la gente no me ve bien, pensé que en Europa sería diferente, pensé que aquí tendrían la mente más abierta. Una compañera de la asociación me va a ayudar empadronandome en su casa.

Uff pensé que aquí las cosas serían diferentes, por un lado estoy feliz de encontrar la asociación, es un lugar donde se siente calor humano. Pero no dejo de sentirme observada en las calles, cuando hablo con la gente me ven de arriba abajo, no me siento bienvenida... Pero bueno lo importante es que aquí podré iniciar mi proceso de transición.

Por fin tengo la tarjeta sanitaria y logré pedir cita médica. Estoy feliz, iniciaré con mi transición. Ahora estoy trabajando unas horas en un bar y ayudo a una señora con la limpieza, con esas horas apenas y alcanzo para el alquiler, luego

con el banco de alimentos completo la comida. Necesito un trabajo de más horas. En Honduras fui peluquera, tengo esperanza de poder trabajar de ello. Me han recomendado acudir a Lanbide.

Estoy desanimada, llevo 9 meses en Bilbao y tenía ilusión de trabajar como peluquera, mi sueño es tener mi propio salón, pero aquí tengo que empezar de cero. Ahora no puedo darme el lujo de tomar un curso de 710 horas y no tengo homologada la ESO. Además, tengo algunas horas sueltas por la tarde y otras por la mañana. La compi de la asociación me ha dado el contacto de un bar, la dueña es su amiga y necesitan una camarera.

Necesito una cita en extranjería para solicitar asilo. Tengo 2 meses intentando pedir cita, pero por internet no he conseguido nada. He ido directamente a la policía y me dicen que me llamaran en 4 o 5 meses. Por fin llega el día de la cita.

Final: Hola, soy Roxana. Estoy contenta porque he logrado iniciar mi proceso de transición, algo que en mi país no hubiera logrado. Vivir en Bilbao me ha permitido seguir en el activismo, aun así sigo extrañando mi gente, mi comida y el calorcito de mi tierra. Me sentía realizada cuando trabajaba de peluquera, pero aquí sin el título no se puede.

Además, para formarse se necesita tiempo y dinero. Me han dado la tarjeta de solicitante de asilo, pero sin permiso de trabajo. Siempre pensé que en Europa las personas trans tendríamos más oportunidades, pero sin dinero no queda más remedio que ejercer la prostitución.

ITZEL, TRABAJADORA DE HOGAR

Inicio: En mi idioma materno Itzel significa Lucero de la mañana. Soy guatemalteca indígena maya y mi idioma materno es el Mam, no puedo expresarme bien en castellano. Tengo 30 años y 4 hijos. Fui madre del primero a los 15. Antes de venirme a Getxo trabajé como empleada del hogar en mi país por varios años. Uno de mis hijos necesita silla de ruedas y un tratamiento muy caro y en mi país han recortado la salud pública, por eso decidí migrar.

Llevo 6 años trabajando como interna, hago la limpieza y cuido a personas mayores. He vivido de todo en los trabajos que he tenido... me han gritoneado y menospreciado, incluso he vivido acoso sexual. Gracias a los diferentes grupos de mujeres donde participo me he ido sintiendo más fuerte. Ya he cumplido los 3 años empadronada y voy a solicitar mi permiso de residencia. Ya tengo 6 años desde que salí de mi país, 6 años de no ver a mis hijos. Voy donde mis jefes a pedir el contrato.

Empleador: Iñaki ya está en casa. Esta mañana he vuelto a insistir a la familia para que me den el contrato. Lo necesito para solicitar el Arraigo Social en el Gobierno Vasco, y poder regularizar mi situación. No puedo perder más tiempo, necesito tener los papeles para poder viajar a mi tierra y estar con mis hijos. He cumplido 6 años desde que salí de mi país, pero no pude empadronarme y perdí 3 años. Voy a ir a solicitar información.

Esta mañana Iñaki ha fallecido. Han venido amigos y familiares a dar el pésame a la familia, yo he tenido que limpiar la casa, preparar la comida y estar pendiente de todos. No he tenido tiempo ni de llorar a la persona que más tiempo estuvo conmigo, le echo de menos. Estoy muy triste por Iñaki. Encima la familia me ha dicho que sin él ya no será necesario contratarme y no podrán seguir con el trámite de mis papeles. Además, me he quedado sin casa, dónde voy a vivir... no sé qué voy a hacer, ¡sin casa y sin trabajo de un día para el otro! Mañana es domingo, podré ver a las chicas del

grupo y contarles lo que me pasa.

Final: Hola, soy Itzel. Gracias a mi grupo de apoyo he logrado denunciar a mis anteriores jefes, no sé si lograré ganar el caso, una organización de abogadas de trabajadoras de hogar me están asesorando. Mis amigas de la red me han ayudado a buscarme otro empleo, pero tampoco me han querido hacer contrato, así que tengo 6 años aquí y aún no tengo papeles. Sigo luchando porque soy el único sostén de mi familia, ya son 6 años que no puedo ver a mis hijos, les echo de menos, han crecido muy rápido y yo no he estado con ellos.

Glosario

COLONIALIDAD DEL PODER

Es una matriz de poder que estructura el sistema del mundo moderno desde el siglo XV, en el que los seres humanos del planeta son jerarquizados (dominante/subalterno) y gobernados a partir de una clasificación étnico/racial. Este patrón de poder no sólo garantiza la explotación por el capital de unos seres humanos por otros a escala mundial, sino también la infravaloración, invisibilización o eliminación de los conocimientos, experiencias y formas de vida de quienes son dominados y explotados.

CUIDADOS

Son una de las principales necesidades de todos los seres vivos. Con diferentes intensidades, en todas las etapas de la vida, todas las personas somos vulnerables e interdependientes. Son aquellas tareas que generan cotidiana y generacionalmente el bienestar físico y mental de las personas.

DOLORIDAD

Es el dolor provocado por el color de piel que se posee. Cuanto más negra, más indígena más racismo. Tanto el sufrido a lo largo de las vidas propias y de las experimentadas en la historia familiar a lo largo de los años.

EPISTEMICIDIO

Desacreditación y eliminación de los saberes de los pueblos originarios y la imposición de una jerarquía de saberes por parte del poder dominante.

EUROCENTRISMO

Es considerar los valores culturales, sociales y políticos de tradición europea como modelos universales. Ver a Europa con todo lo que representa el motor de la civilización. Por ejemplo: Ignorar o subestimar las sociedades no europeas como inferiores a las occidentales.

FEMINISMO BLANCO

La negación o la invalidación sistemática de toda opresión exceptuando la de género, lo cual imposibilita cualquier lucha bajo un enfoque interseccional. Es también propio de este feminismo situar la opresión de género por encima de todas las demás discriminaciones.

FEMINISMO INDÍGENA

El feminismo indígena ha cuestionado las relaciones patriarcales, racistas y sexistas de las sociedades latinoamericanas, al mismo tiempo que cuestiona los usos y costumbres de sus propias comunidades y pueblos que mantienen subordinadas a las mujeres. El contexto cultural, económico y político en torno a las comunidades indígenas ha marcado sus propios puntos de vista y sus maneras de hacer política descentrando y cuestionando el sesgo racista y etnocéntrico del feminismo. Sus luchas políticas se dirigen hacia varias direcciones: la lucha por el reconocimiento de una historia de colonización, por el reconocimiento de su cultura, por la redistribución económica, así como el cuestionamiento a un Estado racista y segregacionista, el cuestionamiento al patriarcado indígena y la búsqueda de autodeterminación como mujeres y como pueblos.

HETERONORMATIVO

Conjunto de relaciones de poder mediante las cuales la sexualidad se normaliza y se reglamenta en nuestra cultura y las relaciones heterosexuales idealizadas se institucionalizan. La heteronormatividad es el régimen social y cultural que impone que las relaciones sexuales entre hombres y mujeres sean la única sexualidad “normal”, “natural” y que por lo tanto, las relaciones no heterosexuales sean marginadas e incluso perseguido.

NARRATIVA HEGEMÓNICA

Es el discurso fomentado por el poder dominante que se impone al resto voces, legitimando y reforzando tanto el orden/sistema establecido como las normas, creencias y

valores que lo sostienen.

NECROPOLÍTICA

Es la política basada en la idea de que unas vidas valen más que otras, se apoya el sostenimiento de las primeras puesto que a ojos del poder merecen ser vividas, mientras que se deja morir a las segundas.

PRIVILEGIO

No es un status categórico, es más bien una posición relacional, discurre y se construye a través de las relaciones humanas y parte de la creencia intrínseca de superioridad/inferioridad que estableemos con quien entramos en relación.

PROYECTO CIVILIZATORIO

Imposición de la cultura y modelo de desarrollo capitalista intensificado a través del neocolonialismo y la globalización, que se presenta como ingrediente indispensable para lograr el progreso y el desarrollo económico en territorios del Sur, generando pobreza, dependencia y desarraigo en las comunidades que habitan los territorios afectados por dicho proyecto.

RACIALIZADAS

Cuando hablamos de mujeres racializadas, nos referimos a mujeres que combinan diferentes ejes de opresión entre los que se destacan el género y la raza. racializadas da cuenta también de la lectura y miradas que recaen sobre las personas racializadas y cómo estas las perciben.

SANACIÓN COLECTIVA

Pasa por un proceso de conciencia de las opresiones. Que la sanación viene de la mano con otras mujeres y con nosotras mismas.

SORORIDAD

La amistad entre mujeres que son diferentes y que son pa-



res. Es una práctica que implica la construcción de relaciones positivas entre las mujeres y la creación de una “alianza existencial y política” entre las mismas. Está pensada para cambiar el mundo y la vida, con un sentido de justicia y libertad en búsqueda de la eliminación de todas las formas de opresión que viven las mujeres con el deseo de potenciar poderío de género y empoderamiento para cada una.

VIOLENCIA ECONÓMICA Y PATRIMONIAL

Pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, o derechos económicos destinados a satisfacer las necesidades de la mujer.

VIOLENCIA FÍSICA

Acciones que generan riesgo o disminución de la integración corporal de una persona, tales como golpes, arañes, empujones, quemaduras, caricias agresivas entre otras muchas expresiones.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

La acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencia y decisiones de otras personas, por medio de intimidación, manipulación, amenaza directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal.

VIOLENCIA SEXUAL

Acción consistente en obligar a una persona a mantener contacto sexualizado físico o verbal, o participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. Igualmente, se considerará daño o sufrimiento sexual el hecho de que la persona agresora obligue a la agredida a realizar algunos de estos actos a terceras personas.

Recursos de apoyo

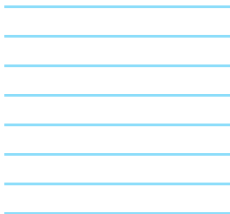
WEBS

- ¿Por qué los blancos odian, demonizan, temen y menosprecian a los negros?:
<https://abagond.wordpress.com/2012/01/02/why-do-whites-hate-demonize-fear-or-look-down-on-blacks/>
- Bellhooks: amar la negritud como resistencia política:
<https://abagond.wordpress.com/2009/06/09/bell-hooks-loving-blackness-as-political-resistance/>
- Bellhooks: hablando de raza y racismo:
<https://abagond.wordpress.com/2011/06/16/bell-hooks-talking-race-and-racism/>
- Frantz Fanon:
<https://abagond.wordpress.com/2009/02/28/frantz-fanon/>
- La raza es social:
<https://abagond.wordpress.com/2010/01/06/race-is-social/>
- Lorena Cabnal: La sanación, un acto feminista emancipatorio:
<https://decolonial.hypotheses.org/2147>
- Los negro es hermoso:
<https://abagond.wordpress.com/2009/08/06/black-is-beautiful/>
- Paula Guerra Cáceres: Racismo, blanquitud y privilegio blanco. En:
<https://www.pikaramagazine.com/2022/06/racismo-blanquitud-y-privilegio-blanco/>

- Racismo internalizado:
<https://abagond.wordpress.com/2009/11/25/internalized-racism/>
- Radio Savia: Tzk'at, La red de la vida. En:
<https://www.radiosavia.com/podcast/t1e2/>
- Sonia Méndez: Qué hacer cuando te rodea la fragilidad blanca:
<https://www.pikaramagazine.com/2023/05/que-hacer-cuando-te-rodea-la-fragilidad-blanca/>

VÍDEOS

- ¿Cómo surgió el meme de “CÁLLATE, BLANCA”?:
<https://www.youtube.com/watch?v=Lmxf094hRqs>
- Cápsula | Dra. Karina Ochoa | Feminismos descoloniales en México:
<https://www.youtube.com/watch?v=g-vGafvq-Ig>
- De La Nada- ¿Que es White Privilege?:
<https://www.youtube.com/watch?v=0HT6bKf9gTw>
- Descolonización y sanación: entrevista a Sara Álvarez / Dekolonizazioa eta ezagutzak:
<https://www.youtube.com/watch?v=KqNH-8YXgbQ>
- Gordofobia con Magda Piñero y PsicoWoman:
<https://www.youtube.com/watch?v=6dWRMallAG8>
- La hipótesis del privilegio blanco, por AsaariBibang:
<https://www.youtube.com/watch?v=IPftH9bidhA&t=41s>
- Las Claves de Ochy Curiel. Feminismo decolonial:
<https://www.youtube.com/watch?v=7ZSHqvKLANQ>



- ME GRITARON NEGRA! Victoria Santa Cruz | Poema Completo:
<https://www.youtube.com/watch?v=n1YV2yCd9hw>
- Qué es el edadismo | Plena inclusión:
<https://www.youtube.com/watch?v=rexobXGF5vU>
- Yuderlys Espinosa: FEMINISMO DESCOLONIAL:
<https://www.youtube.com/watch?v=cKgEKd9P2Qg>

CANCIONES

- Audry Funk “Te pertenece”:
<https://www.youtube.com/watch?v=a6REG4fxNqw>
- ChocQuibTown “Somos los Prietos”:
<https://www.youtube.com/watch?v=2wzqWhwt-8zE&t=16s>
- Joe Arroyo “La rebelión”:
<https://www.youtube.com/watch?v=c9QT3VkJ-JoY>
- Kombilesa Mí “Los peinados”:
<https://www.youtube.com/watch?v=vfoJVrrZWey>
- KrudasCubensi “La Gorda”:
<https://www.youtube.com/watch?v=MIzf9BPHZY0>
- Mare Advertencia Lirika - Incómoda (Manifiesto Feminista):
<https://www.youtube.com/watch?v=RNRI-3ul7SQ>
- Rebeca Lane: “Alma mestiza”:
<https://www.youtube.com/watch?v=P8Y0BB7kh2c>
- Rebeca Lane: “Nos queremos vivas”:
<https://www.youtube.com/watch?v=CvZCOsuGZgQ>
- Robe L Ninho “Cabello bello”:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZH0Mb0bc6Mk>

Bibliografía

- AGUILAR IDÁÑEZ, María José (2021): *Racismo institucional: ¿De qué estamos hablando?* Universidad de Castilla-La Mancha y Daniel Buraschi, Universidad de La Laguna.
- ALGAVA, Mariano (2006): *Jugar y jugarse. Las técnicas y la dimensión lúdica de la educación popular*. América Libre, Buenos Aires.
- BELL, hooks (2021): *Todo sobre el amor*. Ediciones Paidós, Barcelona.
- BENZIDAN Kenza, Lucia EGAÑA, NARVÁEZ Yos y ESPI-NOZA Yuderlys (2017): *No existe sexo sin racialización*. Fragma, Madrid.
- BRIZUELA GONZÁLEZ, Florencia; (et al.): *Investigación feminista sobre migraciones. Aspectos epistemológicos y metodológicos*, Bilbao, Hegoa; SIMReF, 2022 140, 978-84-16257-98-0, Español. Disponible en: <https://publicaciones.hegoa.ehu.eus/es/publications/576>
- CARES MARDONES, Carmen y THEMME AFAN Cecilia (2020): *Participación de mujeres migradas y racializadas en movimientos migrantes y feministas en Euskadi*. Emakunde, País Vasco.
- CARRANZA, Cony y Colectivo XXK (2021): *Cartilla de educación popular para facilitadoras de las escuelas de economía feminista*. Mundubat, Bilbao.
- CARRANZA, Cony; Itziar GANDARIAS y Ariana LARRONDO (2022): "Sentipensar la Educación Popular desde una mirada feminista y antirracista: una experiencia de acompañamiento a grupos de mujeres migradas." en: MALENO GARZÓN, Helena; AGUIRRE LARRETA,

Anaitze, Investigación feminista sobre migraciones. Aspectos epistemológicos y metodológicos. Hegoa, País Vasco. Disponible en:

<https://publicaciones.hegoa.ehu.eus/es/publicaciones/576>

- CURIEL, Ochy (2007): *Crítica poscolonial desde las prácticas políticas del feminismo antirracista*. Nómadas (Col), núm. 26, 2007, pp. 92-101 Universidad Central. Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1051/105115241010.pdf>
- CURIEL, Ochy (2024): *El feminismo blanco hegemónico, aún hoy, asume que todas las mujeres somos iguales y que en ese sentido tenemos que luchar solo por cuestiones de género*. Página 12 29 de julio de 2024. Disponible en: <https://www.pagina12.com.ar/529750-ochy-curiel-el-feminismo-blanco-hegemonico-aun-hoy-asume-que>
- DE COCK, Laurence e Irene PEREIRA (2021): *Las Pedagogías Críticas*. Editorial Popular, Madrid.
- DIANGELO, Robin (2021): *Fragilidad blanca. Por qué es tan difícil para los blancos hablar de racismo*. Biblioteca Afro Americana, Madrid.
- ESCOBAR, Aidee et al. (2018): *Trabajadoras no domesticadas*. Bilbo: Mundubat.
- FREIRE, Paulo (1997): *Pedagogía del oprimido*. Madril: SigloXXI.
- GONZÁLEZ GARCÍA, Gemma María (2021): *Mujeres racializadas universitarias de granada: procesos de empoderamiento desde la interseccionalidad*. Revista andaluza de antropología número 20: etnografías de lo contrahegemónico en Andalucía. (2021ko uztaila): 107-128

- GUTIÉRREZ AGUILAR, Raquel (2020): *Carta a mis hermanas más jóvenes*. Traficantes de sueños, España.
- KILOMBA, Grada (2023): *Memorias de la plantación. Episodios de racismo cotidiano*. Tinta Limón, Buenos Aires.
- LARRONDO, Emilia (2023): *Cuidados feministas para la defensa de nuestro cuerpo-territorio*. Lumaltik-Herriak, Bilbao.
- MARCHA MUNDIAL DE LAS MUJERES-V. Acción Internacional (2020-2021) *Zubi guztien gainetik, mugarikez! Transnazonalikez! ¡Resistimos para vivir, marchamos para transformar!* Marcha Mundial de las Mujeres de Euskal Herria. Disponible en: <https://www.emakumeenmundumartxa.eus/es/v-na-zioarteko-ekintza/>
- OXFAM (2023): *Oxfam Inclusive Language Guide*. Disponible en: <https://inee.org/es/glosario-EeE/racismo-estructural>
- QUIJANO, Aníbal (1992): “Colonialidad y modernidad/ racionalidad”. Perú Indíg.13(29): 11-20. En: <https://www.lavaca.org/wp-content/uploads/2016/04/quijano.pdf>
- QUIJANO, Aníbal (2007): “Colonialidad del poder y clasificación social”, en: Santiago Castro-Gómez y Ramón Grosfoguel (eds.), *El giro decolonial. Reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global*, Bogotá, Universidad Central - IESCO / Universidad Javeriana– Instituto Pensar / Siglo del Hombre.
- SUAREZ GUZMAN, Jany; PACHECO SUAREZ, Yelineis y ALFONSO ALEMAN, Juan Carlos. *La Educación Popular como concepción teórica-metodológica para el proceso de capacitación de los líderes*. Estudios del Desarrollo Social [online]. 2018, vol.6, n.2 [citado 2024-07-29], pp.

205-222. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322018000200011&lng=es&nrm=iso

- VARGAS VARGAS, Laura y Graciela BUSTILLOS DE NUÑEZ (1999): Técnicas participativas para la educación popular. CIDE, Chile.
- WALKER, Leonore (1979): *The Battered Woman*. Harper and Roe Publishers, New York.
- WOOLF, Virginia (2008): *Una habitación propia*. Seix Barral, Barcelona.

