

# MANUAL DE BUENOS TRATOS Y CUIDADOS ANTIRRACISTAS



# Índice

## Introducción



### 1. Taller Teatro Interactivo Antirracista "Nosotras, las Otras"

- Cocreación teatral: *Conociéndonos mejor entre nosotras*

- Los Cuidados en el centro: Espacio de sanación y contención entre nosotras



#### · Puestas en escena

a) Sensaciones y aportaciones del ensayo general

b) Representaciones Taller Teatro "Nosotras, las Otras"

### 2. Retiro Feminista Alianzas para la Sostenibilidad de la Vida

- Diálogos sobre sanación

- La sanación como apuesta política

- Dialogando con defensoras de Abya Yala

- Volviendo al cuerpo, reconectando con el espíritu



## Conclusiones



# Introducción:

Este manual es una muestra de las acciones y actividades antirracistas y de sanación realizadas por parte de defensoras mesoamericanas, activistas locales y mujeres y activistas, que por diversas causas, han migrado y actualmente radican en el País Vasco.

Como iniciativas parte de las acciones de trabajo e intervención con defensoras de los territorios de Mesoamérica y mujeres migradas y racializadas radicadas en el País Vasco, en febrero de 2024, se puso en marcha el proyecto de taller de teatro interactivo antirracista **“Nosotras, las Otras”** como una herramienta de intervención-acción que apela al fortalecimiento, acompañamiento y formación de mujeres migradas y a la intervención directa con población local y residente del País Vasco.

Este proceso tuvo una duración de cinco meses y constó de dos partes: la primera formativa y de integración del grupo de teatristas, conformado por mujeres diversas, activistas y feministas provenientes de diferentes países de Abya Yala; y la segunda, la puesta en escena y sesiones de presentación y representación del taller teatro.



Por otro lado, frente a la permanencia de sistemas de discriminación racial y el constante fortalecimiento del racismo como estructura de opresión, se llevó a cabo el **Retiro Feminista Alianzas para la Sostenibilidad de la Vida** donde mujeres, activistas y defensoras de diferentes orígenes, se reunieron para generar estrategias y herramientas para abordar la sanación como una apuesta política: dando lugar al cuerpo como un lugar situado de enunciación ante los sistemas de opresión; el reconocimiento del cuerpo como primer territorio de conquista y lucha, el cuidado personal y colectivo como estrategia de defensa y sostenibilidad de las vidas de las mujeres. Resultó vital y necesario generar espacios seguros para la creación de redes de apoyo a través del fortalecimiento de los canales de alianza, complicidad y comunicación entre las participantes.

Las siguientes reflexiones derivadas de ambos procesos tienen como objetivo identificar los principales aprendizajes, transformando el conocimiento tácito de los colectivos implicados en un conocimiento explícito, compartido a través de esta guía de prácticas feministas desde la perspectiva decolonial y antirracista.

# Taller Teatro Interactivo antirracista “Nosotras, las Otras”



“Metodología intensamente emocional y real que apuesta por el desarrollo de la empatía y del pensamiento crítico mediante el aprendizaje experiencial”. Se trata de un taller vivencial que busca evidenciar, desde el respeto y la empatía, aquellas respuestas sociales, sutiles o directas, donde se ejerce indiferencia, rechazo, discriminación, racismo social e institucional contra las mujeres racializadas, migradas y disidentes en la comunidad autónoma vasca.

Está dirigida a las personas autóctonas y su objetivo es visibilizar y reflexionar sobre la discriminación y la violencia de género, homófoba y racista, que condiciona y limita de manera injusta la vida de estas mujeres, y nuestra responsabilidad ante esta injusticia.

Se trata de un taller teatro donde se representan seis historias de mujeres migradas y/o racializadas y disidentes que transitan por seis instituciones públicas. Las mujeres ejecutan el papel de funcionarias de dichas instituciones (representando la opresión) y las personas autóctonas asumen el rol de oprimidas.

A fin de mostrar diversas opresiones de género, raza, clase, diversidad sexual y edad que atraviesan los cuerpos de las mujeres racializadas, migradas y disidentes, se construyeron cinco historias de mujeres mesoamericanas que migran a Europa por diversas razones: amor, estudios, precarización de la vida, exilio por amenaza de muerte tras defender su territorio o por la discriminación y violencia que vive el colectivo LGTBIQ+. Finalmente, la sexta historia representa aquellas estigmatizaciones que viven las mujeres racializadas nacidas o criadas en Europa.

"Nosotras, las Otras" se basa en hechos reales que emanan de la trayectoria de Lumaltik Herriak en el acompañamiento a defensoras y activistas de los derechos humanos y del territorio en Mesoamérica; también del trabajo realizado con mujeres migradas y/o racializadas en Euskadi. Esta metodología está inspirada en el taller "Caminando en tus zapatos", un taller interactivo que demuestra los obstáculos y las barreras a los que una mujer se enfrenta para superar el maltrato, el cual lleva más de quince años visibilizando la violencia de género que viven las mujeres en Centroamérica. Su objetivo es sensibilizar a operadores de justicia y sociedad en general.

Para la creación de esta metodología se desarrolló un proceso de formación liderado por el equipo de Lumaltik, dos expertas en Teatro de la Oprimida (Leire Castrillejo Pérez y Aratxo Angulo) y dos mujeres migradas con experiencia en migraciones y género, Nathalie Bejarano Castro (psicóloga) y Emilia Larrondo (socióloga).

Durante dos meses, doce mujeres migradas y/o racializadas integrantes de diversos colectivos feministas se formaron como actrices con técnicas del Teatro de la Oprimida (métodos de actuación teatral, ruptura del miedo escénico, representación del personaje e interiorización de su contenido). Además, se implicaron en un proceso de investigación sobre los diversos trámites burocráticos y la actuación del funcionariado, así como de agentes inmobiliarios y empleadores.

Esta formación incorpora dos principios de la educación popular: el conocimiento situado y la transformación social. El primero reconoce que la producción de conocimiento está atravesada por la experiencia y la situación contextual. Por ello, se pone en valor "la experiencia propia que las mujeres migradas poseen sobre el laberinto burocrático y los tratos recibidos."(Larrondo, Emilia (2024). *Nosotras, las Otras* [Taller Teatro Interactivo antirracista]).

# Cocreación

## teatral:

### *Conociéndonos*

### *mejor entre nosotras*

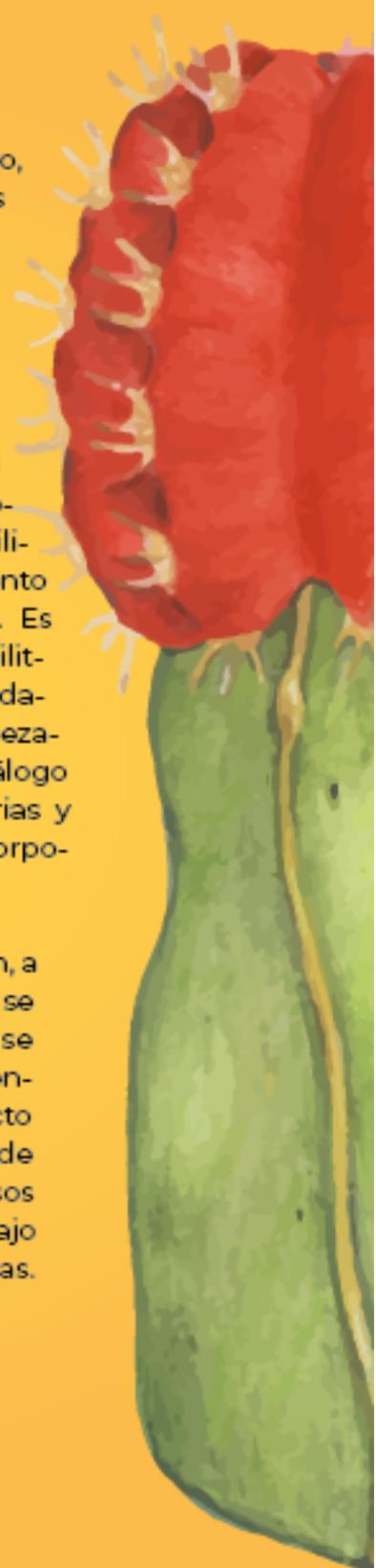


Al ser un grupo heterogéneo y diverso en cuanto al origen territorial, lugar de enunciación, activismo político y que reconocen la diferencia colonial y la materialidad e impacto de esta, la primera sesión estuvo marcada por ejercicios corporales y de movimiento para generar confianza y sentido de pertenencia con el taller teatro.

Esto acompañado de herramientas y puntos de regreso y partida para generar confianza, reconocer y soltar los alcances corporales y emocionales para facilitar y no revictimizar a las teatristas. Sesión enfocada en la búsqueda de comodidad reconociendo las diferentes formas de catarsis, sanación y avance de cada una de las participantes.

Es importante resaltar que el taller teatro, aunque recoge la historia de mujeres migradas y racializadas, estuvo acompañado por un guion previo, para tener la seguridad de entender la historia y saber qué ha generado en las participantes. Aún así, no se volvió un lugar cerrado y repetitivo puesto que la improvisación fue permitida, respetando la historia central con aportaciones al personaje por las propias participantes. Este ejercicio básico facilitó la inmersión de las teatristas al momento de personificar y preformar la alteridad. Es aquí dónde el acompañamiento de las facilitadoras y la creatividad y los cuidados acordados en el espacio se conectaron y se empezaron a generar espacios de acción/diálogo actoral, iniciando de lleno con las historias y afianzando las identidades, realidades y corporalidades a interpretar.

La creatividad fue el medio de movilización, a través de diálogos visuales e intuitivos, se hizo uso de los recursos disponibles y se buscó en todo momento transmitir un mensaje, generar conciencia y cuidar como acto político. Todo esto facilitó la apropiación de los guiones, de las historias, de los procesos administrativos y, sobre todo, del trabajo impulsado desde Lumaltik y las facilitadoras.





## Los Cuidados en el centro: Espacio de sanación y contención entre nosotras

Aunque a lo largo de las sesiones hubo un seguimiento continuo y una presencia permanente de compañeras especializadas en dar acompañamiento y contención, la continua creación y apertura a espacios de diálogo, discusión, análisis y racionalización de los conceptos facilitó la comprensión de términos y categorías que al final responden a una matriz de opresión estructural y sistémica nombradas racismo, colonialismo, capitalismo y patriarcalismo.

Estructuras que se comunican, dialogan y afianzan entre sí para sostener los actuales sistemas y manifestaciones de racismo, discriminación y opresión como sistemas imbricados y los cuales son parte de un proyecto de transformación social desde los feminismos, acciones políticas y emancipadoras anticoloniales, antipatriarcales y antirracistas.

Desde la escucha activa se inicia la conversación en parejas, previo a pasar a la plenaria grupal, haciendo un llamado a la conciencia y a la presencia y poniendo atención en el cuerpo; para la apertura de una plenaria/diálogo que parta desde el reconocimiento de las emociones y sensaciones que las jornadas y el taller teatro han dejado en las participantes, y qué impacto tiene desde lo personal hacia lo colectivo.

En diferentes espacios la rabia estuvo presente como un elemento de acción político y transformador, la culpa si las, los y les participantes son personas migradas, racializadas y no blancas. En todo caso, uno de los principales aprendizajes y, sobre todo que no dejó de estar presente en las teatristas, es que hay dos lugares/partes del proceso: 1. Mi vida/la vida como sujeta política y 2. Las escenas/escenarios momentos y miedos de las puesta en escena. Al igual que es importante recordar que las, los y les participantes tienen su historia, rasgos sociales, culturales y raciales.

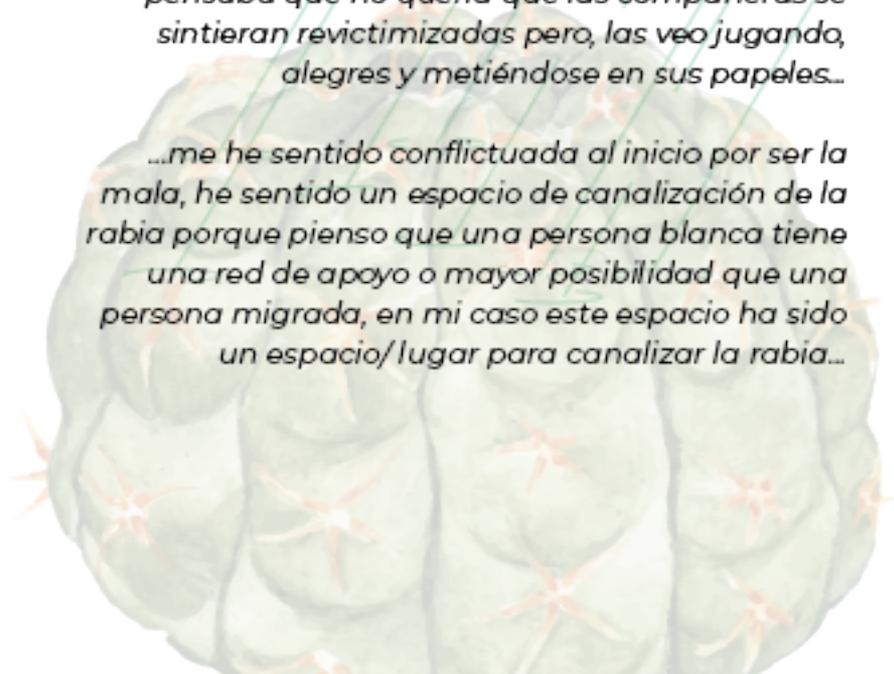
*...una vez más me he convencido de que el sistema es brutal... todas estas historias las escucho a diario y el sistema va más a que te está asfixiando para que tengas la presión de agarrar tu maleta e irte... También veo lo que está pasando en nuestros países que nos sacaron y acá tampoco nos dan acogida, espero que este trabajo cambie algo a los chicos con los que vamos a trabajar...*

*...hacer esta obra de teatro es como sacarse la venda de los ojos... hoy llevo un año y tres meses y no tengo tarjeta de salud, aquí es sacarse la venda de los ojos porque es la realidad de lo que vivimos nosotras...*

*...al escenificar el día de hoy la escena, siento que nos estamos deshumanizando, creo que la sensibilidad se ha perdido, creo que a mí estos círculos me empoderan para saber que no estoy sola y los vínculos que aquí se generan a mí me ayudan...*

*...sí que sentí miedo antes de todo esto porque pensaba que no quería que las compañeras se sintieran revictimizadas pero, las veo jugando, alegres y metiéndose en sus papeles...*

*...me he sentido conflictuada al inicio por ser la mala, he sentido un espacio de canalización de la rabia porque pienso que una persona blanca tiene una red de apoyo o mayor posibilidad que una persona migrada, en mi caso este espacio ha sido un espacio/lugar para canalizar la rabia...*



# • Puestas en escena



## c) Sensaciones y aportaciones del ensayo general

Después del desarrollo y finalización del taller teatro como se describió en la metodología, las participantes procedían a sentarse en círculo para dar paso a: 1. Espacio de contención y descripción de las sensaciones, experiencias y nudos que el ejercicio práctico había dejado en ellas y 2. Espacio de concientización sobre el racismo como lugar de discriminación y exclusión en la búsqueda de compromisos por parte de las participantes como un inicio y una estrategia de continuar luchando contra el racismo y sus sistemas de discriminación.

Este espacio dio apertura a las teatristas a estar presentes con la finalidad de generar una herramienta de cuidado desde el autoconocimiento, la gestión personal y la presencia y escucha activa que el espacio requería.

La sesión sirvió como lugar de preparación y espacio de observación de cambios para facilitar el desarrollo del proceso, por medio de un encuentro con mujeres (locales, blancas, autóctonas) organizadas y feministas aliadas de Lumaltik.

Entre las reacciones, sensaciones y emociones planteadas por las participantes se encontró: la impotencia, ansiedad, frustración, miedo y dolor, al realizar el recorrido que las historias representadas planteaban con la ayuda del guion. También acompañó a lo descrito el abuso de poder, la discriminación y la exclusión como elementos y prácticas representadas por las diferentes instituciones.

#### **d) Representaciones del taller teatro "Nosotras, las Otras"**

Los procesos de presentación y representación del taller teatro interactivo se desarrollaron en diferentes localidades de Bizkaia con población diversa: en Santurtzi con un grupo de mujeres autóctonas, en la Universidad de Deusto con alumnado de DD. HH. de la Cátedra de Pedro Arrupe y por último con personas jóvenes del Gaztetxe de Zazpi Katu, donde se contó con una diversidad de participantes y receptores del proceso. Los rangos de edades, momentos vitales y lugares situados de acción de las y los participantes sirvieron para mantener una mirada y lectura continua de las percepciones, opiniones e impacto en la vida de las mujeres migradas.

Estos espacios de representación tienen como objetivo sensibilizar y asumir compromisos desde las capacidades y realidades de las y los participantes para la lucha contra el racismo, colonialismo y formas de discriminación hacia personas migradas y racializadas; estos compromisos asumidos parten desde las acciones personales de búsqueda de información relacionada con sistemas de opresión y discriminación burocrática e institucional, atención y mirada continua de espacios personales y sociales de convivencia donde se identifiquen actos y/o comentarios de índole racial y excluyente.

Parte de las conclusiones y aportaciones de los espacios colectivos y organizados fueron: la apertura e integración de colectivos, asociaciones y organizaciones de población migrada y racializadas, facilitar el acceso al uso de instalaciones para el desarrollo de actividades, así como la revisión de los reglamentos internos para la integración de personas migrantes en espacios de toma de decisiones.



Al realizar el conversatorio con defensoras y defensores de los territorios provenientes de Abya Yala se hizo evidente ver los continuos mecanismos de defensa debido a las distintas formas de discriminación racial institucionalizada que se viven en diferentes administraciones y por parte de servidores y servidoras públicas en los países de origen, y como las luchas y acciones de defensa de la vida y los territorios también comprenden el reconocimiento étnico y de prácticas ancestrales y de vida. Sin embargo, estos discursos son utilizados por parte de los líderes políticos pero no son parte de las agendas u objetivos de gobierno.

Estas prácticas no son ajenas en el proceso de migración y países de llegada, lo que evidencia la profunda colonialidad que se sigue perpetuando, fortaleciendo en algunos casos y profundizando con políticas antiinmigración.



## 2. Retiro Feminista

### Alianzas para la Sostenibilidad de la Vida

Espacio de intercambio, de compartir saberes y prácticas con activistas feministas, defensoras del territorio y sanadoras comunitarias. A través de actividades lúdicas y de reflexión colectiva se generó un espacio de calidad para el encuentro, elemento indispensable para el cuidado. Un espacio donde el sentirse a gusto sea indispensable, para poder reconectar con nuestros cuerpos, con la naturaleza, y entre nosotras, para recuperar fuerzas y seguir construyendo alternativas feministas para la defensa de la vida.

Un lugar de encuentro de defensoras de la vida, feministas comunitarias, mujeres migradas y feministas del País Vasco, reunidas para dialogar, conversar, reír, bailar, definir rutas de lucha y sanar, como apuesta de resistencia, resiliencia y sostenibilidad de luchas, amigas, colectivas y proyectos feministas.

# Momento 1: Diálogos sobre sanación

## ¿Quiénes somos?

Quiénes somos, quienes estamos, qué lugar ocupamos.. saber esto es necesario para poder hablar de sanación. Las identidades se van transformando y moviendo, no somos ajenas a los momentos que nos atraviesan en este proceso de sanación, como esto pasa es parte de lo social.

*...Somos defensoras de los territorios de Abya Yala, es como nos nombramos, tenemos diferentes luchas, reclamos y propuestas para el buen vivir y una vida plena...*

*...En este encuentro sabemos que somos personas privilegiadas considerando dónde hemos nacido y porqué pensamos en este espacio y quienes lo conforman...*

*...Somos feministas porque es lo que nos une, por eso estamos aquí, somos quienes estamos en la búsqueda constante de aprender, somos diversas...*

Los sistemas opresores que cooptan se camuflan, se apropian del movimiento/movimientos feministas y parten de identificar quienes son las sujetas políticas, quienes tienen asignado un lugar. El sistema nos excluye y crea incomodidad con las realidades de las mujeres, las migradas, las racializadas, las trabajadoras, por eso es necesario moverse para buscar ese lugar de encuentro, ese lugar de llegada; "sujeta política es quién se mueve y logra moverse consigo misma, con el colectivo y la sociedad".

### **¿Qué tenemos como sujetas políticas?**

Como sujetas políticas de base tenemos un lenguaje propio, palabras propias que nos permiten hacer una propuesta política a la sociedad. Y ¿cuáles son los ámbitos de la propuesta política? Son las organizaciones sociales y políticas que construimos para crear comunidad, para la cooperación, para la vida plena queriendo aprender a estructurar un lenguaje de lucha colectivo, para poder decir cuál es el proyecto político desde lo material y en lo simbólico.

Reconocemos que este lenguaje político es todo lo opuesto al heteropatriarcado, capitalismo y sistema neoliberal como sistemas que marcan el cuerpo, que lo dividen y lo victimizan limitando así el encuentro de ambos procesos y truncando o ralentizando las luchas por la defensa del cuerpo, los territorios y las redes de cuidados y afectos por defensa de la vida.

Sistemas simbólicos y jerarquizadores que nos indican los caminos a buscar y seguir para llegar a donde queremos, que son los caminos del buen vivir.

### **Sanando pero ¿por qué?**

Para poder hablar de sanación fue necesario identificar qué, cuáles o quiénes nos enferman y como conclusión colectiva se identificó: el sistema colonial, neoliberal, capitalista, racista y patriarcal que se cuidan, alimentan y protegen entre ellos; y qué de manera continua nos llevan a estar en alerta, enfadadas, tristes, con dolor por lo que ha pasado, por lo que está pasando o podría pasar, por las vidas y lo que significa para la tierra y los sueños, utopías, luchas y esperanzas. Entonces, sanar es dejar de sentir dolor al expresarnos.

La sanación es un proceso, es un duelo y lo transitamos de manera personal y colectiva, reconocemos que el camino es más fácil de llevar cuando encontramos espacios seguros, para sentirnos libres y cómodas porque es cuidado y autocuidado, porque sabemos que es un proceso de tiempo, respeto y comprensión. No hay sanación si no hay lucha contra la desigualdad y las violencias.

También reconocemos que la sanación, nos lleva a preguntarnos en qué contextos surge la cuestión que estamos defendiendo, y nos defendemos de políticas extractivistas que nos han acostumbrado

a estar presas o a morir; aquí es donde este encuentro y las compañeras que tienen experiencia en la defensa y en los cuidados llevan a que la sanación sea un camino a seguir, porque lo emocional y el cuidado se ponen en el centro. Paramos todo para acuerpar el quiebre emocional, hablar de lo importante que es poner en la conversación el deseo, el placer y la sexualidad, y también reconocer que ocupan un lugar importante de atención y sanación, considerando que la sociedad nos genera traumas.

El regresar al cuerpo, al poder de lo erótico, a lo artístico, lo creativo y lo sexual, reconocer que la preparación es fundamental para la sanación, nos ayuda a darnos permiso y la oportunidad para movernos. Reconocer que las narrativas, la memoria y los años recorridos son importantes al hablar de un proyecto político, acompañar los roles y los papeles de las sujetas políticas que se mueven o están en movimiento en los colectivos. Aceptar que hay diferentes miradas, diferentes referentes emancipadores y que el feminismo es uno de ellos.

Para concluir llegamos a la sanación desde diferentes caminos, desde realidades y experiencias específicas.

### Qué nos sana:



- La luz, las velitas
- El dolor es sanador
- Con la escucha activa
- Te escucho y te siento
- Intervenir desde nuestros fondos
- Desde la prevención, cómo me cuido
- Desde el amor, el autocuidado, autoquerernos
- Los vínculos desde el cuidado, el amor y la escucha
- Sana el saber que no estamos solas, que hay mujeres que son capaces de acompañarnos

## La sanación como apuesta política

Abordamos la sanación desde una apuesta política, combinando saberes y metodologías que nos permitan construir espacios seguros, de diálogo y reflexión sobre el impacto de los dolores que las mujeres atravesamos en diferentes etapas y espacios de nuestras vidas.

Sanando a través del tejido material y simbólico de las luchas y resistencias fue uno de los espacios de diálogo facilitado dentro del retiro feminista por Sara Álvarez Medrano.

Iniciamos viéndonos hacia dentro para trenzar el diálogo en nosotras, en nuestros cabellos, en nuestros pensamientos. Reconocemos a la intuición como esa amiga que susurra y nos alerta, entendemos que es clave para comprender con quién o quiénes queremos trenzar el diálogo.

No nos olvidemos del cuerpo, la postura es importante, cómo nos sentamos, nuestra espalda recta para concienciarnos, cómo nos sostenemos. Primero hacemos un recorrido al pasado e identificamos cuál fue nuestra primera experiencia en un espacio organizado. Nos preguntamos: ¿Hace cuántos años fue? ¿Cuántos años tenía? ¿Quiénes me invitaron a formar parte de la colectividad? ¿En función de qué me organicé? ¿Cómo fue esa primera organización?

Observamos esas respuestas, esos momentos tienen que ver con una temporalidad que responde a una realidad, vemos nuestras temporalidades y las honramos. Reconocemos que donde hay diversidad es donde entendemos la importancia del respeto y el cuidado desde nuestras diversidades.

Para cerrar, pensamos en qué es lo que hemos aprendido, qué es útil para generar cuidado colectivo en esa organización y qué he aprendido yo, qué sirve y es útil para el cuidado colectivo entre nosotras.





## ¿Qué sensaciones corporales y emociones nos deja volver al inicio de nuestro activismo político?

- Conciencia
- No juzgar
- Humor
- No hablar
- Transparencia
- Gestión del poder
- Repartir/compartir
- Construir hacia dentro
- Respeto a las otras formas de vida
- Respetar nuestros recorridos
- Dar la bienvenida y acogida, esto ayuda a generar sentido de pertenencia
- En los procesos participativos es importante dar la palabra a todas
- Espacios de crecimiento personal en colectivo que nos ayudan a conectar con otras
- Tener una caja de resistencia: dinero colectivo para ayudarnos entre nosotras
- Compartir espacios informales para relacionarnos entre nosotras

### **Saberes de las ancestras:**

Herencia de saberes y conocimientos ancestrales para la sanación y el cuidado fuera del sistema biomédico y biopolítico como lugar de recuperación y de agencia entre el borrado colonial y el extractivismo epistémico positivista y neoliberal.

En Abya Yala es conocimiento vivo el uso de las plantas y sus cualidades para la limpieza energética, así como su capacidad para equilibrarnos debido al continuo tránsito de emociones y sentires que abruma y nos alejan de los objetivos, cuidados y luchas. Pero todo tiene un proceso, nuestra conexión con la madre tierra y la vida es un ritual continuo y así debemos tratar la tierra y sus frutos desde el respeto y el no extractivismo cosmogónico. De igual manera, el diálogo y el compartir nuestras experiencias es parte de la complicidad y la generación de vínculos y sensibilidades que nos unen en la lucha anticapitalista y antirracista.

### **Para sanarnos y limpiarnos:**

- Recuerda pedir permiso a la planta antes de cortarla
- Sé agradecida porque te va a dar de su medicina
- Intenciona la planta, teniendo presente y claro que buscas con esta acción

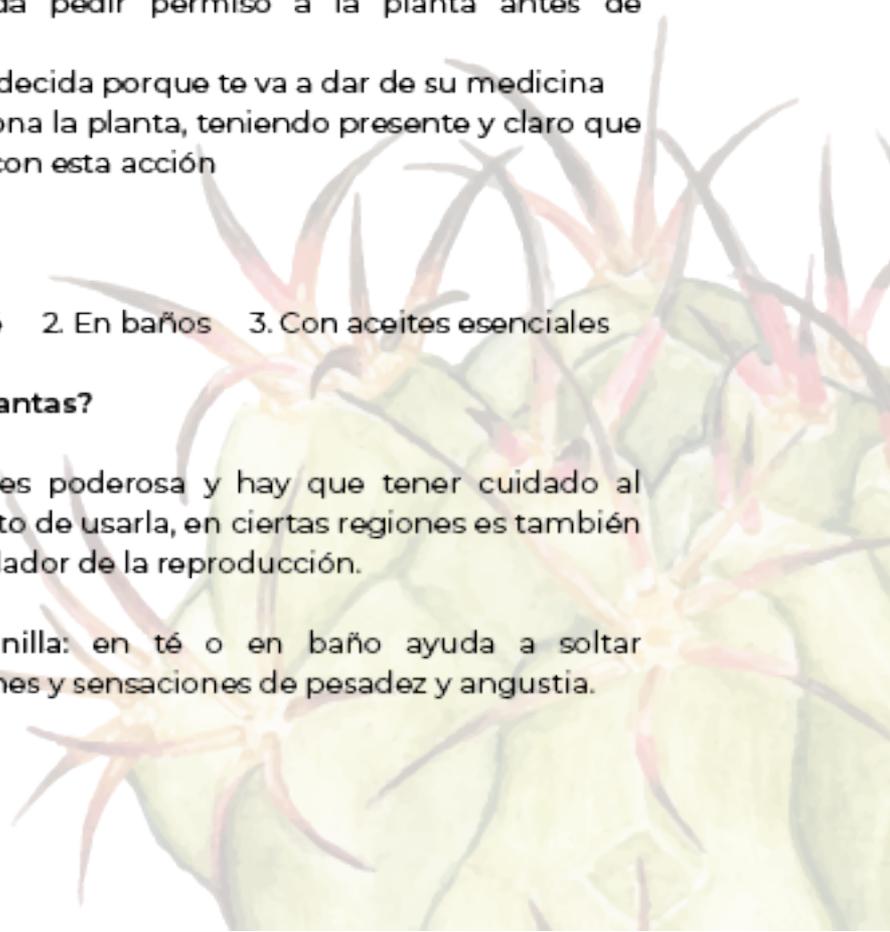
### **¿Cómo?**

1. En té
2. En baños
3. Con aceites esenciales

### **¿Qué plantas?**

1. Ruda: es poderosa y hay que tener cuidado al momento de usarla, en ciertas regiones es también un regulador de la reproducción.

2. Manzanilla: en té o en baño ayuda a soltar emociones y sensaciones de pesadez y angustia.



3. Magnolia: es la flor del corazón, trabaja afecciones del corazón.

En general, las flores hacen su magia, cuando tenemos tristeza y no identificamos porqué, estas nos ayudan mucho a aliviar el dolor.

## Dialogando con defensoras de Abya Yala

Se creó un espacio de diálogo con defensores y defensoras de Abya Yala donde abordaron las estrategias y acciones de cuidado y sanación.

**Iliana Tzin, Asociación de Mujeres de Petén Ixqik, Guatemala**

Como organización que trabaja a favor de los derechos de las mujeres se tiene una gama de acciones de intervención y trabajo, de las cuales la defensora desarrolló de la siguiente manera:



1. Acompañamiento a mujeres víctimas de violencia.
2. Presencia y participación en espacios de desarrollo comunitario de manera local y departamental.
3. Acompañamiento a nivel legal ante las instituciones de Justicia, Ministerio Público y Policía.
4. Denuncia y monitoreo de la ley de femicidios ante el sistema de justicia.
5. Dar respuesta a la realidad de las mujeres ante el crimen organizado, familias en tránsito por procesos migratorios y acompañamiento a mujeres que migran y se movilizan por violencia.

Empezaron a tener presente el autocuidado después de un incidente de irrupción y robo de archivos de historias de vida de sobrevivientes y víctimas de violencia sexual a jóvenes y menores de edad.

Reconocen que la sanación es un proceso individual debido a que cada integrante del espacio tiene su propio proceso personal. Este es un principio clave para respetar los procesos de cada una.

El autocuidado es una apuesta y una herramienta política de sostenibilidad, estos procesos nos ayudan a conocernos a nosotras mismas.

Como espacio organizado contamos con compañeras sanadoras y profesionales para dar acompañamiento, también contamos con doctoras designadas para evitar la sobresaturación en el quehacer profesional como herramienta de descanso.

El calendarizar y dar lugar a espacios y jornadas de autocuidado y sanación busca dar opciones en el ámbito de trabajo a dialogar, analizar y tener momentos recreativos.

El autocuidado es también una herramienta de seguridad porque ayuda a aprender a manejar las emociones que se sienten al enfrentarse a momentos de tensión y de toma de decisiones.

### **Alex Izan, Red Lésbica Cattrachas, Honduras**

La Red Lésbica Cattrachas es una organización lésbico feminista que nace en el 2002 como respuesta al lenguaje de odio y discriminación de los medios de comunicación, y como espacio de acción y respuesta a los crímenes de odio y muertes violentas de personas LGTBTTIQ+ en el país.

El autocuidado es colectivo, dedicando tiempo de manera semanal para disfrutar de hobbies, para hacer juegos de mesa y rompecabezas, actividades que hacen de manera conjunta porque entienden que no siempre tienen que hacerlo solas.

Dedican una semana de descanso para moverse, comprar, salir de la ciudad.

El arte es un elemento importante, es una forma de alegría.

### **Ángela Romero, OTRANS, Guatemala**

*...Fui una niña trans, a los seis años inicié el proceso de transición y el proceso hormonal de manera clandestina, en este proceso fui acompañada por una mujer trans de mi comunidad, a los once años migré a la ciudad y empecé a ejercer como trabajadora sexual, ahí miré como cada día una mujer trans era asesinada... eran mujeres trans de Guatemala y de diferentes países en tránsito migratorio...*

Conociendo esa realidad empezaron a reunirse entre ellas porque veían esa necesidad de hablar de las mujeres que estaban siendo asesinadas. También, aunque había organizaciones LGB, aún no se hablaba de mujeres y población trans.

Las estaban matando, no solo por crímenes de odio sino también muertes extrajudiciales por parte de la policía y el ejército. Empezaron a buscar ayuda, a juntar a más compañeras, a ir a los puntos de trabajo sexual. Con su propio dinero se organizaron y se conformaron de manera legal ante el Estado; en el segundo intento les negaron la personería jurídica por ser trans y por las dinámicas religiosas, políticas y conservadoras del país.

*Nos nombramos "Reinas de la noche" porque solo en la noche podíamos ser quienes somos, durante el día vivíamos en la clandestinidad*

Empezaron a trabajar la sanación sin querer y sin saber qué era eso de sanación. Daban acompañamiento médico integral, educación primaria y secundaria y también daban presupuestos semilla para facilitar el empoderamiento de las beneficiarias de la organización, esto les llevó a realizar alianzas con espacios y/o organizaciones educativas de formación técnica.

Abrazan y acompañan a las compañeras trans indígenas, quienes les han enseñado las múltiples discriminaciones que viven por ser trans, indígenas y no hablantes de castellano. Les han enseñado a conocer la sanación de la madre tierra, la naturaleza y el mundo de las plantas.

*...Reconocemos que aún hay mucho que trabajar debido a que no todos los movimientos de mujeres y feministas nos aceptan, nos incluyen o nos tienen en cuenta, pero seguimos trabajando y poco a poco hemos llegado a colaborar con espacios que trabajan por la lucha y defensa de los derechos de las mujeres...*

---

<sup>1</sup> Lesbiana, Gay, Bisexual, Transexual, Transgénero, Travesti, Queer+.

**Juana García, Organización DESMI, Chiapas, México**

Como espacio organizado trabajan con mecanismos para la sostenibilidad de la vida e iniciativas locales de sostenibilidad y resistencia desde la soberanía alimentaria. DESMI es una organización que trabaja con pueblos indígenas desde la diversidad del contexto histórico de vida, donde hay un acompañamiento entre pueblos.

Uno de los ejes transversales es el trabajo desde las economías solidarias con enfoque en sostenibilidad y sustentabilidad, cuidando de la madre tierra/naturaleza desde la reforestación, construcción de viveros ecológicos con plantas criollas y sistemas agroalimentarios llamado Milpa.

Esta lucha y resistencia busca el mantener la semilla viva, y generar ciclos ecológicos continuos, impulsando así la alimentación de las familias y también su integración en las economías locales. Como organización se da acompañamiento técnico en cómo trabajar los suelos, hacer las huertas o la producción de abono natural a partir de los recursos disponibles en las comunidades. También es un espacio de rescate del trabajo de siembra ligado al ciclo lunar, poniendo nuevamente los saberes de los abuelos y las abuelas que sembraban y cosechaban para que siga viva con una renovación de la semilla.

# Volviendo al cuerpo, reconectando con el espíritu

Un elemento central del encuentro fue la presencia activa y continua de momentos corporales y espirituales, el llamamiento a estar en el aquí y ahora, en el presente de las actividades, en los diálogos y conversaciones. A ser parte de las conspiraciones, ternura y sueños, así como las apuestas políticas y los proyectos de transformación social.

El cuerpo visto como un motor, como un lugar no solo de enunciación, no solo de lucha y resistencia, sino un cuerpo capaz de reír, llorar, de sentir dolor y encontrar la calma y la sanación.

La Biodanza como una herramienta para soltarnos, acercarnos y sentirnos dentro de un espacio seguro, lleno de ternura y afectos, llamándonos a contemplar las cicatrices visibles y no visibles, la delicadeza de los movimientos, las posibilidades de conectarnos y movernos a un mismo son.



El encuentro contó con tres momentos específicos de llamamiento a la relajación, al disfrute, al goce y al reencuentro, desarrollados en momentos diferentes bajo luces diferentes, bajo energías diferentes. El movimiento lento para conectarnos y el rápido para las risas, el despojo de emociones y sensaciones que cargamos; el cierre del encuentro fue corporal, desde el zapateo de muchos cuerpos para abrazar lo bonito, el aprendizaje y los vínculos, pero sobre todo, porque se reconoce que este tipo de jornadas y procesos políticos son intensos. Aquí el zapateo vino a ayudarnos a dejar las sensaciones pesadas y tensas que no queremos arrastrar.

## Conclusiones:

Los procesos de intervención-acción antirracista y las metodologías tienen un componente corporal, ideológico y social que puede tener impacto y resultados en dos vías, en la población receptora y en los grupos que intervienen, debido a que hay un encuentro entre diferentes realidades y narrativas. Estas metodologías de sensibilización ponen el cuerpo político de mujeres migradas y racializadas en una situación de alteridad, suponiendo que no se abandona el estadio de otredad que el sistema racial y colonial ha construido en las participantes, los territorios, los gobiernos y Estados.





Esto supone una clara estrategia y conciencia de la importancia y presencia de políticas de cuidados colectivos y personales, debido a los impactos y consecuencias de los procesos, acompañado de un diálogo continuo sobre las diferentes realidades, percepciones y narrativas en las que se realizan las intervenciones.

Las acciones antirracistas suponen una sacudida emocional, crítica y del quehacer de las personas receptoras de las actividades, considerando que los sistemas de opresión se han diseñado desde occidente y cómo estos afectan de manera directa a cuerpos subalternos y otredades que no responden a los parámetros, cuerpos y estereotipos blancos occidentales.

En el activismo social, político y feminista se generan discursos, diálogos, conversaciones difundidos por personas que no han vivido o han transitado estas realidades que responden a la otredad; los esloganes y frases no generan un impacto real debido a que las luchas y realidades de referencia no forman parte de su cotidianidad, de las narrativas sociales, cívicas, laborales, políticas e identitarias.

Es por esto que el tránsito, aunque mínimo, por situaciones preparadas, cuidadas y pensadas para retratar y representar las realidades de las personas migradas y racializadas que actualmente se encuentran en la realización de procesos y recorridos burocráticos administrativos, se vuelve un punto de partida para generar curiosidad, inquietud, incomodidad y necesidad de más información.

Los lugares y espacios de encuentros entre mujeres organizadas, activistas y feminismos diversos, permiten la apertura de diálogos, análisis, encuentros y sinergias necesarias para la identificación de miradas y luchas en común con respecto a los diferentes sistemas y estructuras de violencia, dominación y persecución. Es evidente que existe la necesidad de nuevas prácticas de alianza y no subordinación, creando y recuperando prácticas respetuosas entre personas diversas, al igual que con el medio ambiente. Nuevas prácticas más sororales dentro del movimiento feminista acompañado de una generación de acciones que ayuden a la sanación como un quehacer importante a nivel personal y de colectivos que activan y luchan desde diferentes trincheras en el País Vasco.

El rescate y colectivización de los saberes de las ancestras, de las abuelas, de La Mari, la Pachamama y del Abya Yala son la prueba de que las mujeres del mundo están conectadas, que no importa desde qué territorios provengan, siempre pueden unirse, volver a las raíces, encontrarse y construir saberes colectivos de cuidado y sanación, desde el respeto a los territorios, identidades y saberes.

**Textos:** Micaella Carbajal

**Corrección de texto:** Sara Plaza Écija

**Diseño y Maquetación:** Karin Hernández

**Traducción:** Joseba Urrutikoetxea

**Coordinación:** Lumaltik Herriak





lurpolitik

Bizkaia

Basque Country

