

PROCESO DE SISTEMATIZACIÓN DE METODOLOGÍAS FEMINISTAS PARA  
EL FORTALECIMIENTO DE ORGANIZACIONES DE MUJERES

# BIZKAIAKO MILITANTZIA FEMINISTARI BE GIRA



**Autoría y coordinación de la publicación:** InteRed Euskal Herria

**Edición:** InteRed Euskal Herria

**Ilustraciones:** Bea Aparicio

**Diseño y maquetación:** Iker Domínguez

**Fecha:** noviembre de 2024

Esta publicación forma parte del proyecto "Bizkaiko Militantzia Feministari Begira," financiado por la Dirección General de Igualdad del Departamento de Empleo, Cohesión Social e Igualdad de la Diputación Foral de Bizkaia, en el marco de la convocatoria de Proyectos Transformadores en materia de igualdad entre hombres y mujeres.

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de InteRed.

Se permite la copia, distribución y comunicación pública de esta obra, siempre que se reconozca su autoría y no se utilice con fines comerciales.



# ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b>	04
<b>METODOLOGÍAS</b>	07
<b>SISTEMATIZACIÓN DE LAS SESIONES</b>	
<b>BLOQUE 1: FORTALECIMIENTO DE LAS ORGANIZACIONES</b>	09
<b>BLOQUE 2: CIBERFEMINISMOS: HERRAMIENTAS Y DEBATES ACTUALES</b>	16
<b>BLOQUE 3: FEMINISMOS EN SU DIVERSIDAD</b>	22
<b>BLOQUE 4: CUIDADO MUTUO Y COLECTIVO</b>	29
<b>DINÁMICAS DE INICIO Y CIERRE DE SESIONES</b>	35
<b>CONCLUSIONES</b>	37

# PRESENTACIÓN

El proyecto Bizkaiko Militantzia Feministari Begira, tiene como objeto realizar un mapeo **de las necesidades, fortalezas y potencialidades** de los grupos feministas de Bizkaia, sistematizar el proceso formativo "Emakumeak Eraldatzen" y concienciar en torno a la necesidad e importancia de la militancia feminista en el territorio histórico.

Para definir el objetivo, nos planteamos la siguiente pregunta y la dirigimos a las organizaciones participantes: **¿para qué queremos hacer esta sistematización?**

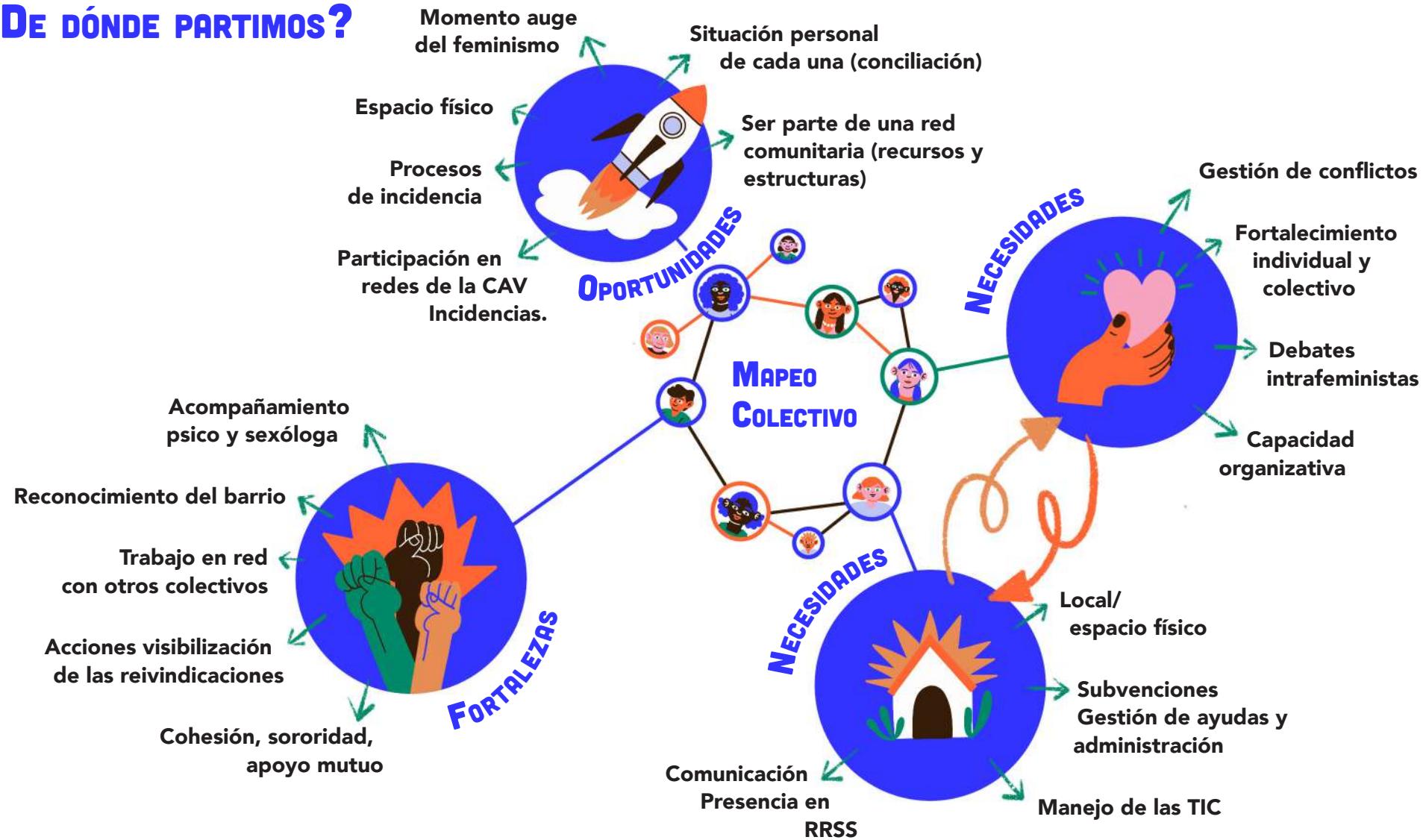
Hemos identificado los elementos favorecedores que ha aportado el proceso de fortalecimiento a los colectivos y organizaciones, y definido dos objetivos principales para la sistematización:

- 1.** *Dar a conocer experiencias colectivas de fortalecimiento de organizaciones de mujeres, desde una mirada internacionalista e interseccional, a partir de saberes y prácticas que unen la movilización social, la incidencia política y la promoción de la autonomía de las organizaciones y grupos.*
- 2.** *Generar un material didáctico creado colectivamente, que permita a las organizaciones participantes, así como a otros colectivos, acceder metodologías diversas y aplicables para el fortalecimiento de sus estructuras y prácticas organizativas.*

Una vez definido el objetivo, quisimos delimitar y centrar la sistematización en los momentos y temáticas más significativas para los grupos (hacia dentro y hacia fuera) y a sus componentes de forma individual. Identificar este factor nos ha permitido, señalar los aspectos centrales y el eje de la sistematización. Es decir, los aspectos centrales que nos interesan sistematizar (a nosotras y a las participantes) y que pudieran dar respuesta al objetivo de nuestra sistematización son:

- ✿ *Las necesidades de las organizaciones en relación con la creación de redes, fortalecimiento interno e incidencia.*
- ✿ *Hacer público el proceso, de forma que otras organizaciones y colectivas puedan utilizar las metodologías presentadas, generando así un efecto multiplicador.*

## ¿DE DÓNDE PARTIMOS?



# ¿QUÉ QUEREMOS SISTEMATIZAR?

## IDENTIFICACIÓN DE LAS TEMÁTICAS

Este cuaderno nace, con el apoyo de la Dirección de Igualdad de la Diputación Foral de Bizkaia, del interés de InteRed Euskal Herria y las organizaciones participantes en Emakumeak Eraldatzen - Proceso de fortalecimiento de organizaciones de mujeres y grupos feministas autónomos en sistematizar el recorrido compartido durante nueve meses. El proceso de fortalecimiento, al que se denominó "Emakumeak Eraldatzen" se enmarca en la Campaña Institucional de la Fundación InteRed "Toca Igualdad – Berdintasunaren Unea da", que se enfoca en la prevención de las violencias machistas a través del uso de la coeducción con diversos colectivos y sectores poblacionales. En el caso de la Delegación de Euskal Herria, se decidió priorizar a las organizaciones de mujeres como sujeto protagonista de la Campaña, y así, con el apoyo de financiación pública, tanto de la Agencia Vasca de Cooperación como de la Dirección de Cooperación de la Diputación Foral de Bizkaia, se inició un proceso formativo con las organizaciones de mujeres. Fruto de este punto de partida, se generó un proceso colectivo de fortalecimiento de las organizaciones participantes, que es recogido y sistematizado en este cuaderno.

Antes de iniciar el proceso, trazamos un camino común poniendo en el centro la diversidad de experiencias y trayectorias, tanto de las organizaciones como de las mujeres que participan en cada una de ellas. Hemos abordado las temáticas desde la perspectiva feminista, interseccional y antirracista, trabajándolas a nivel individual, relacional y colectivo, desde la teoría a la práctica. Para ello, hemos empleado metodologías participativas de la Educación Popular y la Facilitación de Grupos, des-

de enfoques que rompen con las estructuras jerárquicas y transforman las prácticas de aprendizaje cotidiano.

Se trata de un proceso colectivo, construido desde el cuidado, la horizontalidad y la confianza. Cada encuentro ha sido único y nos ha posibilitado sumar un granito de arena en los procesos individuales y colectivos de las participantes. Los espacios han sido construidos en conjunto con las organizaciones participantes: Zutitzen, Warmipura, Bizitu y MUMAMI. Los espacios han sido dinamizados por el equipo de InteRed Euskal Herria, contando con el apoyo externo especializado de Cony Carranza, Celeste Agüero, Emilia Larrondo y Sara Álvarez Medrano.

Los contenidos planteados en este cuaderno recogen debates, construcciones y propuestas políticas y pedagógicas que se vienen construyendo desde los espacios feministas, antirracistas y por la defensa de los derechos humanos desde diferentes geografías del norte y del sur global, por parte de diversas compañeras y maestras. Recuperamos múltiples ideas, debates, encuentros, aprendizajes teóricos y populares, ideas que actualmente están en debate en distintas latitudes, surgidas en enredos, charlas y lecturas compartidas que nos han ido transformando.

# METODOLOGÍAS

## EDUCACIÓN POPULAR FEMINISTA

La educación popular feminista (EPF) es la base para el desarrollo de elementos claves en el enfoque de construcción y fortalecimiento de organizaciones y colectivos. La EPF parte de las experiencias personales de cada persona para, desde ahí, conectar con las vidas y realidades de las demás. De manera más amplia, como observa la pensadora y activista afrofeminista Kimberlé Williams Crenshaw, “esto supone partir de una misma para politizar nuestras vidas en colectivo y reconocer como social y sistémico lo que anteriormente era percibido como algo aislado e individual”<sup>1</sup>. 1 Cuando el análisis de la experiencia personal se pone en común y se entrecruzan elementos que explican la realidad, se evidencia aquello que el feminismo sintetizó como “lo personal es político”. En este sentido, la EPF apuesta por partir de nuestras vidas para transformarnos, para hacer rupturas emancipadoras y cambios que, según Cony Carranza, “nos hacen más fuertes y libres. Quizás nos duela, pero es un dolor que nos libera y podemos sanar juntas”.

En ese sentido, la apuesta por la EPF, que tomamos como eje central de la metodología aplicada en el proceso **Emakumeak Eraldatzen**, resulta especialmente útil para el desarrollo de elementos clave que contribuyan a la construcción y fortalecimiento de espacios y organizaciones feministas. Estos elementos incluyen la conciencia crítica, el liderazgo compartido, el análisis del poder, la construcción de alianzas y el desarrollo de estrategias.



1 Crenshaw, Kimberle (1991). «Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color».

## FACILITACIÓN DE GRUPOS

Con un fuerte componente de fortalecimiento, Emakumeak Eraldatzen ha tratado de acompañar a las organizaciones y colectivos participantes en dos aspectos fundamentales. En primer lugar, mediante metodologías participativas de la facilitación de grupos, brindó apoyo en la identificación tanto de sus puntos débiles como sus fortalezas. Por otro lado, se ha enfocado en proporcionar herramientas para fortalecer las organizaciones, promover la construcción de entornos saludables de convivencia y activismo, así como fomentar modelos de liderazgo conscientes y compartidos.

Trabajando la facilitación de grupos y desde la perspectiva feminista interseccional, los colectivos han identificado la necesidad de abordar algunas dinámicas y debates clave intrafeministas. Se han trabajado temáticas como la violencia machista en las diversas esferas de la vida, el racismo, la xenofobia, el poder, los privilegios y liderazgos. Estas cuestiones que silencian y excluyen vidas y luchas como parte de la historia de opresión, para dar lugar a estrategias genuinamente transformadoras y liberadoras para todas las personas.

Además de los aportes teóricos y prácticos de las metodologías mencionadas, el proceso ha estado marcado por la total flexibilidad para adaptarse y readaptarse constantemente a las necesidades de los grupos, así como a las cuestiones de actualidad que han ido atravesando sus accionares y conversaciones. La máxima del equipo técnico involucrado ha sido que el proceso sea útil y enriquecedor para las participantes, lo que ha requerido adaptaciones de temáticas e incluso el diseño de itinerarios propios para algunos de los grupos. Por ello, en caso de réplica del proceso o de algunas de sus sesiones/actividades, se recomienda presentar el documento a las participantes para que puedan debatir y comentar la forma en la que desean abordar las temáticas propuestas.



# SISTEMATIZACIÓN DE LAS SESIONES

## BLOQUE 1

### FORTALECIMIENTO DE LAS ORGANIZACIONES

El bloque formativo para el fortalecimiento de las organizaciones tiene como objetivo brindar apoyo a las organizaciones en dos aspectos fundamentales. En primer lugar, busca, desde metodologías participativas, dar apoyo en la identificación tanto de sus puntos débiles como sus fortalezas. Por otro lado, se enfoca en proporcionar herramientas para fortalecer las organizaciones, promover la construcción de entornos saludables de convivencia y activismo, así como fomentar modelos de liderazgo conscientes y compartidos.



#### DINÁMICA 1

##### ACUERDOS COLECTIVOS

Para iniciar el proceso formativo propusimos crear en la primera sesión un espacio para conocernos y elaborar un decálogo de acuerdos colectivos para el funcionamiento de todas las sesiones.

El objetivo de este primer encuentro también era dar visibilidad a la diversidad del grupo, a las necesidades específicas de cada participante e identificar los diferentes colectivos, generando el primer espacio de escucha activa e intercambio desde el cuidado y la empatía.

En el apartado de la página 35 se pueden encontrar propuestas de dinámicas de inicio de sesión, cierre y acuerdos colectivos.



## DINÁMICA 2

### PARA LA COHESIÓN DEL GRUPO

 **Tiempo de duración:** 15 a 20 minutos.

 **Materiales:** Parlante y selección musical.

Todas somos distintas y tenemos cosas en común

Metodología: Poner una música alegre y proponer que se muevan por el espacio. Durante el paseo o baile, se anunciarán consignas para que se junten en grupo y en seguida siguen el paseo. La idea es formar pequeños grupos para evidenciar que todas tenemos cosas en común y a la vez somos distintas. Esta dinámica puede ser utilizada en espacios mixtos y no mixtos.

Propuesta de consignas (se pueden utilizar más o menos consignas de acuerdo con el tiempo de duración de la dinámica):

 Las que comparten piso en un grupo, las que viven con su familia en otro, y en un tercero, las que viven solas;

 Las que viven en la 3<sup>a</sup> planta;

 Las que usan gafas y las que no;

 Las que tienen el pelo rizado o lacio;

 Las que tienen hijos (0, 1, 2 o 3);

 Las que son diestras y las que son zurdas;

 Las que les gusta bailar y las que no.

### Apuntes para generar debate:

Al final de la dinámica se podrá observar que tenemos cosas en común que nos pueden hacer más cercanas con personas que no imaginábamos. Con esta dinámica también podemos ver que muchas veces nos basamos en estereotipos, sobre todo cuando se trata de mujeres migrantes y/o racializadas. Esta dinámica también nos ayudará a conocer a las demás participantes.

## DINÁMICA 3

 **Tiempo de duración:** 15 a 20 minutos.

 **Materiales:** Papelógrafo y marcadores

## Acuerdos grupales

Se explica la importancia de crear acuerdos colectivos para el funcionamiento de los grupos. Es fundamental aclarar el objetivo del espacio, de modo que los acuerdos pensados por cada una estén relacionados. En esta primera sesión, el objetivo es reflexionar juntas sobre nuevas formas de construir prácticas feministas diversas y cercanas, así como espacios seguros y liderazgos horizontales y compartidos.

Se deben recoger los acuerdos en un documento compartido y deberá estar visible en las futuras sesiones, en las que los participantes podrán solicitar modificaciones de los acuerdos establecidos.



## FODA

## DIAGNÓSTICO COLECTIVO DEL FUNCIONAMIENTO DE LAS ORGANIZACIONES Y COLECTIVOS.



## Tiempo de duración: Entre el tamaño del grupo.



La metodología FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas) es una herramienta de análisis útil para identificar estos elementos y utilizarlos como punto de partida para profundizar en el funcionamiento del grupo. Permite evaluar la situación actual y planificar acciones futuras.

Utilizando esta dinámica, el grupo puede de manera conjunta reflexionar sobre las necesidades que desean modificar o mejorar. Esto incluye temas como la distribución de liderazgos, la toma de decisiones y otros aspectos que el grupo considere relevantes, ya sea antes o durante la realización de la dinámica.

**F** **Fortalezas:** Son los aspectos internos positivos del colectivo (a nivel personal, grupal y material), como su cohesión, capacidad organizativa, recursos disponibles, habilidades de sus miembros, y logros obtenidos.

**Oportunidades:** Son factores externos que pueden aprovecharse, como cambios sociales, alianzas con otras organizaciones o redes, etc. También se puede trabajar sobre qué ha llevado al grupo decidir que es un buen momento para iniciar un proceso de fortalecimiento.

**D** **Debilidades:** Son los aspectos internos a tener en cuenta, ya que estos pueden limitar el trabajo del colectivo, como falta de recursos, poca visibilidad, conflictos internos o deficiencias en la acción y/o estrategia.

**Amenazas:** Son los factores externos que pueden representar obstáculos, riesgos o los que se quiera poner atención.

## Apuntes metodológicos:

★ El FODA nos da la oportunidad de conectar con los aspectos positivos que ofrece el grupo, con los avan-

ces y aprendizajes que se ha logrado durante el camino recorrido.

★ A veces cuesta identificar las oportunidades y fortalezas, es normal, ya que muchas veces las cuestiones negativas ocupan más espacio y tiempo en los procesos. Lo bueno de eso es poder identificarlas para avanzar, mejorar, crecer, eso nos permite tener una experiencia colectiva fuerte y crecer tanto colectivamente como individualmente.

★ Despues de terminado el FODA, verificar con las participantes si hay partes que quieren poner más atención, partes que hayan quedado en abierto, entre otras.

## ¿PARA QUÉ PUEDE SER ÚTIL HACER UN FODA?

**Para evaluar la situación interna:** El análisis FODA ayuda a identificar qué aspectos del colectivo están funcionando bien (fortalezas) y qué áreas necesitan mejoras (debilidades). Esto puede facilitar la toma de decisiones sobre cómo distribuir recursos, resolver problemas internos o mejorar la estructura organizativa.

**Definir estrategias:** Al identificar las oportunidades y amenazas externas, el colectivo puede adaptar su estrategia para aprovechar situaciones favorables y prepararse ante posibles desafíos. Esto es fundamental para un movimiento que busca el cambio social, ya que el contexto

externo puede ser muy variable.

**Fortalecer la cohesión:** Involucrar a las participantes del colectivo en el proceso FODA puede mejorar la comunicación interna, alinear metas comunes y crear un sentido de pertenencia. Todas las voces pueden participar en la discusión sobre qué consideran fortalezas o debilidades del grupo, lo que fomenta una mayor participación.

**Fijar horizontes, planes realistas y alcanzables:** El análisis permite establecer un horizonte u objetivos basados en los recursos reales disponibles y en el contexto en el que se mueve el colectivo. Además, es útil para identificar áreas donde se necesitan alianzas, capacitación o recursos adicionales.

**Mejorar la capacidad de respuesta:** Al anticipar posibles amenazas, como campañas en contra del feminismo o recortes en financiación, el colectivo puede desarrollar respuestas proactivas en lugar de reactivas.



## SABERES Y LIDERAZGOS COMPARTIDOS

⌚ **Tiempo de duración:** Entre una hora a hora y media, dependiendo del tamaño del grupo.

✍ **Materiales:** Papelógrafos, marcadores y altavoz.

## INTRODUCCIÓN

Trabajar los saberes y liderazgos compartidos dentro de un grupo es esencial para fomentar una cultura de colaboración, igualdad y empo-

deramiento mutuo. Este enfoque, que promueve la horizontalidad en la toma de decisiones y el reconocimiento de las capacidades de cada integrante, puede resultar en una serie de beneficios para el grupo y sus miembros.

Durante este taller, las dinamizadoras Cony Carranza y Emilia Larrondo, han destacado dos puntos importantes sobre el porqué trabajar los saberes y liderazgos, son ellos:

**Diversidad de perspectivas:** Cuando cada participante tiene la oportunidad de compartir su conocimiento, las propuestas y estrategias del grupo se enriquecen. La diversidad de experiencias y saberes permite abordar los problemas y otros diversos aspectos importantes a trabajar, desde ángulos múltiples, logrando soluciones más creativas e inclusivas.

**Empoderamiento colectivo:** Reconocer y valorar los saberes de todas las integrantes fortalece el sentido de pertenencia y relevancia dentro del grupo. Este reconocimiento fomenta la motivación y el compromiso individual hacia los objetivos comunes, reforzando el trabajo colectivo.

Para promover la reflexión y el aprendizaje conjunto, se propone trabajar en grupos pequeños para responder preguntas relacionadas con el funcionamiento de los grupos y sus componentes. Posteriormente, los grupos compartirán sus ideas en una plenaria para continuar el debate en un segundo momento.

## GRUPO 1 – LA CONFIANZA

La confianza es una condición básica para que personas diversas se

unan y se comprometan con un proyecto o acción conjunta. Construir la confianza no es fácil, pero es posible y resulta muy motivante para un grupo, ya que la confianza también está relacionada con la construcción de la solidaridad, de compartir, por lo tanto, se puede considerar una práctica de desobediencia al capitalismo y al machismo.

1. *¿Podrían comentar ejemplos de poca confianza y rivalidad en espacios, grupos y militancias?*
2. *¿Por qué es difícil traer nuestras vulnerabilidades a los grupos?*
3. *¿Por qué es tan necesario crear espacios de confianza entre nosotras?*

## GRUPO 2 – LOS CONFLICTOS

En la mayoría de los espacios colectivos, hay grandes dificultades para admitir y trabajar el conflicto como parte del aprendizaje y transformación. El abuso de poder subyace en muchos de los conflictos que permanecen abiertos y en otros que han ocasionado rupturas. Al no tratarlos, los conflictos rompen espacios y dañan a las personas que los habitan.

1. *¿Podrían comentar ejemplos de conflictos surgidos en algunos espacios que han compartido? ¿Por qué es di-*

- fícil traer nuestras vulnerabilidades a los grupos?
- 2.** ¿Lograron ser abordados? Si es así, ¿cómo? Si no, ¿por qué?
- 3.** ¿Qué pautas consideran necesarias para abordar los conflictos de manera cercana, de forma que conlleven aprendizajes y/o mejoren la cohesión del grupo?
- GRUPO 3 – El cansancio**
- En las reuniones y asambleas se escucha con mucha frecuencia la palabra “cansancio”. Quizá el cansancio expresa claramente que este sistema es inhumano, mostrando el precario equilibrio entre los horarios de trabajo y la vida personal. El agotamiento es la manifestación de un cansancio extremo, una palabra que transmite una experiencia física y resuena mucho en los grupos.
- 1.** ¿Podrían comentar ejemplos de qué es lo que más se quejan las mujeres cuando dicen estar cansadas, hartas, etc.?
- 2.** ¿Qué es lo que más nos exigimos a nosotras mismas y exigimos a las demás?

- 3.** ¿Qué tipo de reuniones, espacios, horarios y tareas facilitarían grupos y/o colectivas más atractivas y comprometidas?

Se vuelve a los grupos tal cual han sido distribuidos en la dinámica anterior, de esta vez para trabajar nuevas prácticas feministas, nuevas formas de construir alianzas políticas, romper modelos hegemónicos a través de las siguientes reflexiones:

**Grupo 1 Confianza - Amistad política**

*“La amistad será la tierra sobre la cual emergerá una nueva política”*  
**Ivann illich**

**Grupo 2 relaciones de poder - Creer en las otras, complicidad, pacto político.**

*“No tengas miedo, no sean cínicas, continúen confiando en ustedes mismas y en las otras. Continúen soñando con la liberación colectiva”*

**Scott Crow**

**Grupo 3 Cansancio - El poder de la comunidad**

*“Tal vez sea más importante estar en comunidad, ser vulnerable, real, por completo que tener la razón o ganar”*

**Adrienne Maree Brown**

## APUNTES METODOLÓGICOS

En esta ocasión, se ha cerrado la dinámica recogiendo las reflexiones de las participantes en un papelógrafo. La información recogida puede ser interesante para el grupo como trabajo a futuro, para reforzar los acuerdos. Se recomienda recoger los principales puntos en acta.

Propuesta de puntos interesante a explorar durante los debates:

- ✿ Amistad política, pactos, alianzas, etc
- ✿ Espacio de reflexión, concientización política entre mujeres feministas diversas
- ✿ Fortalecer capacidades, habilidades, liderazgos. Aceptando las vulnerabilidades, diversidad y buscando objetivos comunes.
- ✿ Para compartir experiencias y saberes desde la confianza
- ✿ Adquirir compromiso desde una práctica alegre, comprometida que escucha y acoge, etc.

Dinámica de cierre con la canción Sorora de Vivir Quintana:

 [https://www.youtube.com/watch?v=hE4P-K\\_QUg8](https://www.youtube.com/watch?v=hE4P-K_QUg8)

# BLOQUE 2

## CIBERFEMINISMOS: HERRAMIENTAS Y DEBATES ACTUALES

### INTRODUCCIÓN

Con el objetivo de acompañar los debates actuales y generar espacios seguros para la reflexión y contraste de información, desde InteRed hemos propuesto a los grupos con los que trabajamos, realizar debates sobre la manosfera, los discursos misóginos y de odio que encontramos en las redes sociales, y, el papel que juegan los medios de comunicación en la perpetuación o cuestionamiento de estas narrativas.

El auge de la cuarta ola feminista, que se ha centrado en la lucha contra la violencia hacia las mujeres y la visibilización de la violencia sexual, ha transformado profundamente el panorama social y político en el estado español y a nivel global. Esta ola, que emerge con fuerza alrededor de 2017, está marcada por eventos clave como el juicio y la sentencia de "La Manada", que actuaron como catalizadores de la movilización feminista. La reacción popular a esta sentencia provocó una indignación colectiva, rearticulando el feminismo tanto como movimiento social organizado como en su dimensión de teoría política.

### EL CONTEXTO DE LA CUARTA OLA FEMINISTA

Uno de los rasgos distintivos de esta ola es su capacidad para conectar y resonar con luchas feministas globales, como el movimiento #MeToo en Estados Unidos, que puso en el centro de la conversación pública la violencia sexual y el abuso de poder en diferentes sectores y el movimiento Ni Una Menos en Argentina, que pone sobre la mesa los desafíos pendientes y la importancia de generar acciones para poner fin



a la violencia machista y su expresión más extrema: los femicidios. Las huelgas feministas del 8 de marzo en varios países también reflejaron la magnitud del movimiento, destacando su transversalidad y la participación de mujeres de diferentes estratos sociales.

### EL PAPEL DE LA TECNOLOGÍA Y LAS REDES SOCIALES

Una característica crucial del feminismo contemporáneo es el uso estratégico de las tecnologías digitales y móviles para producir y difundir conocimiento, así como para facilitar la movilización colectiva. Las redes sociales, como X (Twitter), Facebook, Instagram y TikTok, han democratizado el acceso a las ideas feministas, permitiendo que estas lleguen a sectores más amplios de la sociedad y que se organicen rápidamente respuestas y campañas ante eventos específicos.

Este uso de las redes ha fomentado la creación de una comunidad feminista transnacional, que lucha contra la desigualdad de género en todas sus formas. Los hashtags y movimientos en línea, como #NiUnaMenos, #YoTeCreo y #Cuéntalo, se han convertido en herramientas poderosas para visibilizar la violencia machista y promover la erradicación de la misma en todos los ámbitos de la vida, desde lo personal hasta lo institucional.

### REPLEGUE ANTIFEMINISTA

En los últimos cinco años, el feminismo ha logrado importantes avances en la sociedad y ha alcanzado ciertos avances en materia de igualdad. Esto se ha reflejado en cambios legislativos, políticas públicas, y un creciente reconocimiento de los derechos de las mujeres en diversas

esferas. Sin embargo, este éxito no ha estado exento de retos y resistencias.

Paralelamente al crecimiento del feminismo, se ha observado un repliegue antifeminista, caracterizado por una respuesta crítica al movimiento desde sectores conservadores y populistas. Este antifeminismo percibe al feminismo como una "ideología de género" que se impone desde los sectores políticos progresistas, y ha ganado fuerza en círculos sociales diversos, tanto en términos de edad como de clase social. Estos discursos suelen presentarse como defensores de una supuesta "neutralidad" o "equilibrio" frente a lo que consideran un exceso en las demandas feministas, y utilizan las redes sociales y plataformas para diseminar sus posturas, lo que se llama Manosfera.

La manosfera es un término utilizado para describir una red de comunidades virtuales, predominantemente compuestas por hombres, que comparten ideas y discursos relacionados con el género, las relaciones y la masculinidad. Dentro de la manosfera existen diversas subcomunidades muchas de las cuales fomentan narrativas misóginas y promueven discursos de odio contra las mujeres y otras minorías.

En algunos casos discursos de odio y misoginia suelen presentarse en forma de humor o memes, lo que los hace parecer inofensivos para quienes no profundizan en el mensaje subyacente. Este enfoque facilita la normalización de la misoginia entre audiencias más amplias y menos críticas.

Fuera de este entorno, la difusión de estos mensajes muchas veces gana fuerza a través de los medios de comunicación con la amplificación de los mensajes. En algunos casos, algunos los medios conservadores, al

informar sobre la manosfera, han amplificado sus discursos al darles visibilidad y culpabilizando a las mujeres por el aumento de estos espacios.



## DINÁMICA 1

Dependiendo de la composición y características del grupo, se recomienda la lectura de algunos de los siguientes textos como preparación de un intercambio de ideas entre las participantes. El objetivo de esta actividad es aprender de forma conjunta con las aportaciones y experiencias de las diferentes participantes, así como establecer ciertas posturas acordadas del grupo, en caso de que necesiten pronunciarse públicamente o necesiten llevar a cabo alguna actividad pública.

### MATERIALES SUGERIDOS:

-  **Patricia Gonsálvez** · [Manosfera: Donde se quieren los hombres que odian a las mujeres](#)
-  **Cristina Fallarás** · [Grandes ventajas para los hombres](#)
-  **Ana Bernal - Triviño** · [¿La igualdad ha ido lejos y discrimina a los hombres?](#)
-  **Andrea Momoitio** · [Ellos, probecicos](#)

Tras presentar brevemente los conceptos de manosfera y ciberviolencias, pudiendo hacer alusión a algún caso reciente con especial repercusión,

puede preguntarse a las participantes qué cuestiones destacarían de las lecturas. En caso de que el intercambio de ideas requiera de dinamización, se sugieren las siguientes preguntas, agrupadas por temáticas:

### PREGUNTAS PARA INCENTIVAR EL DEBATE:

#### Ciberviolencias

¿Cómo definirías la ciberviolencia machista? ¿Qué formas puede tomar/ qué formas está tomando actualmente?

¿Cuáles son nuestras claves para identificar la ciberviolencia?

¿Cómo prevenirla?

#### Manifestaciones y Plataformas

¿Cuáles son las plataformas digitales donde más comúnmente identificas que ocurre la ciberviolencia machista (redes sociales, mensajería, foros, etc.)?

¿Qué tipo de comportamientos considerarías ciberviolencia machista en línea (acoso, amenazas, difusión de imágenes íntimas sin consentimiento, etc.)?

#### Percepción y Conciencia Social

¿Crees que la sociedad en general está suficientemente consciente de la ciberviolencia machista? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Qué acciones colectivas podrían tomarse para combatir la ciberviolencia machista y crear una cultura de respeto en línea?

## Prevención y Educación

¿Qué medidas preventivas se pueden implementar para reducir la ciberviolencia machista?

¿Cómo se puede educar a las nuevas generaciones sobre el respeto en el entorno digital y prevenir la ciberviolencia machista?

## Responsabilidad y Acción Colectiva

¿Qué papel juegan los hombres en la lucha contra la ciberviolencia machista? ¿Cómo pueden involucrarse de manera efectiva?

## Interseccionalidad y Ciberviolencia

¿Cómo se relaciona la ciberviolencia machista con otras formas de discriminación, como el racismo, la homofobia o la transfobia?

¿Cómo pueden las respuestas a la ciberviolencia machista considerar estas interseccionalidades para ser más inclusivas y efectivas?

## Ciberviolencia antifeminista

¿Has observado ciberviolencias contra algunos colectivos/activistas feministas destacadas? ¿Qué tipo de manifestaciones de ciberviolencia crees que son más habituales contra colectivos situados/percibidos como feministas?

¿Como colectivo, de qué forma podríais actuar contra posibles episodios de ciberviolencia?

## DINÁMICA 2

### HERRAMIENTAS PARA ACTIVISMOS FEMINISTAS EN LAS REDES SOCIALES

 **Tiempo de duración:** Entre una hora a hora y media, dependiendo del tamaño del grupo.

 **Materiales:** Papelógrafo y marcadores

Algunos de los grupos participantes ya habían identificado en el análisis FODA como una oportunidad el lograr o aumentar su presencia en redes sociales. También habían identificado como debilidades del grupo la falta de integrantes jóvenes y el desconocimiento sobre el uso de ciertas plataformas.

En caso de que el análisis FODA se haya realizado anteriormente, se retoma para comenzar la dinámica. Si no se hubiera hecho, se realiza la explicación sobre los elementos del análisis FODA. A continuación, las participantes deberán realizar un análisis similar que trate exclusivamente su accionar en redes sociales.

Tras la realización conjunta del análisis, se abre un espacio de intercambio de ideas y establecimiento de acuerdos para la elaboración de un plan de comunicación del grupo. Se recomienda tratar los siguientes puntos:

 **Objetivos de la comunicación:** ¿A quiénes os queréis dirigir? ¿Qué tipo de información queréis difundir?

 **Recursos:** ¿Contáis con los conocimientos suficientes para administrar cuentas en redes sociales? ¿Qué tipo

de publicaciones sabéis crear y cuáles no? ¿Conocéis qué tipo de publicaciones pueden ser especialmente útiles para la consecución de vuestros objetivos comunicativos como grupo? ¿Tenéis un logo y colores que identifiquen al grupo?

- ★ **Calendarización:** ¿Qué fechas relevantes existen en el calendario del grupo? ¿Hay fechas reivindicativas/conmemorativas en las que queréis difundir el posicionamiento del grupo sobre alguna temática concreta? ¿Existen algunas fechas en las que realizáis actividades públicas que pudieran difundirse a través de las redes sociales?
  - ★ **Responsabilidades/compromisos:** ¿Quién puede encargarse de recopilar material audiovisual para alimentar vuestras redes sociales? ¿Quién puede ocuparse de subir las publicaciones y redactar los textos que las acompañan? ¿Qué estrategia colectiva activarías en caso de que vuestros perfiles sufrieran cualquier tipo de ciberviolencia?

## APUNTES PARA GENERAR DEBATE E INTERCAMBIO DE IDEAS

Debe tenerse en cuenta que las diferentes plataformas apelan a públicos de franjas etarias muy diferentes: TikTok, 13-25 años; Instagram, 18-34 años; Twitter, 30-50 años; y Facebook 40-64 años). Además, el

tipo de contenido que más interacciones recibe en cada una de ellas es también diferente, por lo que el grupo debe considerar que en TikTok se comparten, principalmente vídeos cortos, mientras que Instagram y Facebook permiten compartir cartelería, convocatorias de actos o carruseles de fotografías de actividades ya realizadas.



## ARCHIVOS SONOROS

La propuesta de creación de los archivos sonoros surge de la necesidad de los colectivos de contar sus relatos, amplificar sus reivindicaciones y provocar cambios.

De la parte de InteRed Euskal Herria, nuestro objetivo era que, los colectivos, a partir de la construcción de información y contenidos pudieran generar incidencia social desde sus realidades. Además, la metodología creada por Celeste Agüero, quien trabaja la preparación para la oralidad, la construcción colectiva de conocimiento y la identidad de los colectivos e impulsa el debate. Por otro lado, también trabaja los aspectos técnicos de diseño, producción, realización, edición y difusión de los podcasts.

## CUESTIONES A TENER EN CUENTA

La propuesta de creación de los archivos sonoros surge de la necesidad de los colectivos de contar sus relatos, amplificar sus reivindicaciones y provocar cambios.

Antes de la grabación, cada colectivo aborda un breve debate sobre la temática que le gustaría tratar en los archivos sonoros, a quiénes se los dirigirían y cómo los difundirían. Posteriormente, se elabora conjuntamente un guion del archivo sonoro.

Además, se recomienda que a través de la muestra de canciones que les gusten a cada una de las participantes, se reproduzcan y se les invite a cantar juntas, a modo de actividad rompehielos y también como forma de calentar las voces. También pueden repetirse trabalenguas o cualquier actividad que permita jugar con las voces.

A modo de ejemplo e inspiración, a continuación, pueden encontrarse y reproducirse los archivos sonoros realizados en el marco de Berdintasunaren Unea da:

AUTORAS	TIPO DE ARCHIVO SONORO	TEMÁTICA
MUMAMI	Incidencia	Presentación del grupo y sus realidades como mujeres mayores migrantes.
Zutitzen Errekaldean	Incidencia	Organización y actividades feministas en las fiestas de Recalde.
Gaxuxa-Lezoko Emakumeen Taldea	Decálogo	Cuidado mutuo y buen vivir en Lezo.
MUMAMI	Radioteatro	Cotidiano migrante.
Egibide	Incidencia	Sensibilización contra las violencias machistas.



# BLOQUE 3

# **FEMINISMOS EN SU DIVERSIDAD**

## INTRODUCCIÓN

La mayoría de los colectivos participantes ya habían realizado reflexiones personales y colectivas en torno a las violencias machistas. De hecho, algunos de los grupos tenían como objetivo principal denunciar y actuar en contra de las violencias que sufrimos las mujeres y disidencias. Debido a ello, el tercer bloque de **Berdintasunaren Unea Da** se dedicó a profundizar y a ampliar los conocimientos que ya contaban, analizando las violencias contra las mujeres como múltiples, estructurales, sistemáticas e interseccionales.

Tal como se ha mencionado anteriormente, la premisa de **Berdintasunaren Unea Da** es adaptar las temáticas a los intereses y trayectoria de cada grupo. Al abordar este bloque temático y muy especialmente en lo relativo a la interseccionalidad, se realizó un trabajo diferencial que permitió avanzar con cada grupo en diferentes velocidades, dependiendo del acercamiento y conocimiento que tenían sobre las prácticas y teoría de la interseccionalidad. Dicho abordaje facilitó que se interiorizaran los conocimientos autoidentificándose como sujetos a quienes también les atraviesan los privilegios y las desigualdades generadas por los distintos sistemas de opresión.



## DINÁMICA 1

⌚ **Tiempo de duración:** 40 minutos.

✍ **Materiales:** Papelógrafos, marcadores, post it y dispositivo para la reproducción del video

### GRUPO 1

El objetivo de la dinámica es analizar los diferentes tipos de violencia que existen y la forma en la que se manifiestan en nuestro día a día. En un primer momento, se pregunta a las participantes por qué tipos de violencia conocen e identifican. Posteriormente, se divide el grupo en dos grupos más pequeños y se les pide que identifiquen las definiciones de los diferentes tipos de violencia, que estarán escritas en diferentes recortes y accesibles a todas las participantes. Deben sumar ejemplos a las definiciones que vayan identificando.

Las definiciones utilizadas son:

✿ **Violencia institucional:** ejercida por agentes del Estado; puede realizarse a través de normas, prácticas institucionales, descuidos y privaciones en detrimento de una persona o grupos de personas. La violencia institucional se caracteriza por el uso del poder del Estado para causar daño y reforzar los mecanismos establecidos de dominación.

✿ **Violencia psicológica y emocional:** cualquier acto u omisión que dañe el bienestar psicológico o emocional, que puede consistir en abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y/o amenazas.

✿ **Violencia física:** cualquier forma de control, intimidación y agresión al cuerpo de otra persona y puede hacerse a través de contacto directo con el cuerpo (golpes, rasguños, empujones,) o bien, mediante limitación del movimiento (atadura, confinamiento).

✿ **Violencia sexual:** cualquier acto que amenaza, degrada o daña el cuerpo y/o sexualidad de una mujer y que, por tanto, atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

✿ **Violencia económica y patrimonial:** toda acción u omisión que tiene como objeto afectar la supervivencia e independencia económica de una mujer. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas.

✿ **Violencia laboral:** aquella que se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral, incluyendo el dificultar o impedir el acceso de las mujeres a puestos de responsabilidad, su estabilidad laboral o medidas de conciliación.

✿ **Violencia política:** todas aquellas acciones y omisiones –incluida la tolerancia- que, basadas en elementos de género y dadas en el marco del ejercicio de derechos políticos-electorales, tengan por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce y/o ejercicio de los derechos políticos o de los privilegios inherentes a un cargo público.

Una vez finalizado el espacio organizado en grupos pequeños, se comparte y discute sobre las diferencias (si las hubiera) entre los resultados de ambos grupos, para lo que se sugieren las siguientes preguntas:

¿Como grupo, sobre qué tipo de violencia realizáis una mayor incidencia?

¿Creéis en la sociedad se identifican todos los tipos de violencias con la misma facilidad?

¿Cuáles creéis que son más invisibles? ¿Cómo podríais visibilizarlas?

🔗 **Violencia machista contra las mujeres en política - Aitziber Pérez de Karkamo**  
<https://www.youtube.com/watch?v=STCMKJ2BUnc>

## GRUPO 2

🔗 **Materiales:** Papelógrafos y marcadores

Algunos de los colectivos tenían interés en generar un espacio para compartir opiniones en torno a casos de violencias machistas que estaban cobrando gran importancia mediática en el momento de realización de las sesiones. Algunos casos habían sucedido en otros países, pero también se abordaron noticias locales, ante las que los colectivos sentían la necesidad de compartir ideas sobre formas de incidencia y denuncia.

Antes de la sesión, se invita a las participantes a hacer uso de los siguientes recursos, recogiendo anotaciones con ideas relevantes y las dudas que les surjan:

🔗 **Reflexiones sobre antipunitivismo en tiempos de violencias:**  
<https://www.pikaramagazine.com/2021/12/reflexiones-sobre-anti-punitivismo-en-tiempos-de-violencias/>

🔗 **Feminisme contra el punitivisme. Rita Segato conversa amb Laura Macaya i Nuria Alabao:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=fTH3FaX0UGY>

Una vez iniciada la sesión, se abre un pequeño espacio para compartir ideas y emociones en torno a los temas y la actualidad. Posteriormente, se pide a las participantes que comparten sus anotaciones y/o ideas que les han sugerido los recursos recomendados. También se las animará a compartir cualquier otro recurso que trate la temática.

#### **PREGUNTAS SUGERIDAS PARA DINAMIZAR EL DEBATE:**

¿La perspectiva antipunitivista aporta aspectos interesantes para el trabajo que realizáis en vuestro colectivo?

¿Identificáis la autodefensa feminista como una estrategia antipunitivista?

¿Cómo creéis que se puede compartir esta herramienta desde la perspectiva antipunitivista a mujeres de diversas edades desde la teoría y la práctica?

¿Identificáis en vuestros espacios cómo vincular el feminismo antipunitivista con una perspectiva de justicia restaurativa o transformativa?

#### **INTERSECCIONALIDAD Y PRIVILEGIOS**

Se comparten la definición de los términos interseccionalidad privilegios y opresiones. Estos son conceptos clave en la sociología, la teoría crítica y los estudios sobre justicia social, y se refieren a las dinámicas de poder y desigualdad en la sociedad.

El concepto de interseccionalidad fue utilizado por Kimberlé Crenshaw

en 1989 para señalar las distintas formas en las que la raza/etnia-género-clase interactúan y cómo se generan las múltiples dimensiones y opresiones que conforman las trayectorias de las mujeres negras. Su objetivo fue ilustrar las experiencias a las que se enfrentaban esas mujeres, las cuales no estaban delimitadas por los márgenes tradicionales de la discriminación racial, por un lado, y, por otro, de género. Crenshaw afirma que la intersección del racismo/etnia, la clase y el género en las vidas de las mujeres negras afectaron y afectan sus vidas de maneras que no pueden entenderse si se miran por separado las diferentes opresiones, ni tampoco si se adicionan unas a otras.

La idea de la interseccionalidad demostró que las violencias que atraviesan las mujeres negras no estaban delimitadas como líneas paralelas que no se tocan. Este concepto amplió y complejizó un enfoque. Un modo de ver a partir de las experiencias y vivencias, de la construcción de las identidades y de las condiciones concretas de existencia.

Por otro lado, los privilegios son ventajas, beneficios o derechos especiales que una persona o grupo tiene simplemente por pertenecer a una categoría social, de clase o raza específica. Estas ventajas no son necesariamente adquiridas por méritos personales, sino que están inherentes a la pertenencia a ciertos grupos sociales que históricamente han ocupado posiciones de poder y dominación.

La opresión se refiere a las desventajas, marginación y trato injusto que sufren individuos o grupos debido a su pertenencia a una categoría social específica. Estas desventajas no son el resultado de acciones individuales, sino de estructuras y sistemas sociales que perpetúan la desigualdad.

En resumen, los privilegios implican una ventaja o poder social, mientras que las opresiones reflejan desventajas y marginaciones sistémicas. Ambos conceptos son interdependientes y suelen coexistir dentro de un sistema social, donde los privilegios de algunas personas o un grupo se sustentan en la opresión de otros. La teoría puede separar estas dimensiones, pero en verdad están entrelazadas y juntas. Son analíticamente separables, pero corporal y materialmente no lo son realmente.

Por lo tanto, son herramientas útiles para pensar, pero no para dar sentido a la realidad. Sin embargo, el sistema funciona a través de estas divisiones, y la forma en que se organizan la injusticia y la desigualdad tiene todo que ver con la clase, la raza y las diferentes divisiones sociales que interactúan entre sí.

## DINÁMICA 2:



 **Tiempo de duración:** 40 minutos



 **Materiales:** Tarjetones o post it, bolígrafos, marcadores y dispositivo para reproducir el video.

## FEMINISMOS. PODER Y PRIVILEGIOS

**1.** Se abre un debate sobre el poder y los privilegios. Las participantes identifican las semejanzas y diferen-

cias que observan en sus experiencias.

**2.** Cada participante escribe en tarjetas los privilegios que ha identificado, y se señalan los momentos y situaciones en los que han utilizado.

## TRABAJO EN GRUPOS:

Las participantes se organizan en grupos de cuatro personas y eligen una opresión y privilegio concreto para reflexionar. Se les pide que consideren los siguientes puntos:

## 1. Estructura que lo favorece:



★ Analizar qué factores estructurales favorecen la opresión y el privilegio en cuestión.



★ Reflexionar sobre las condiciones que perpetúan la opresión (sociales, estructurales, sistema)



★ Identificar los propios privilegios y evaluar la influencia y el poder que ejercen.

**2.** Conciencia de los propios privilegios:

- ✿ Reflexionar sobre la socialización, los estereotipos y los prejuicios que influyen en la percepción de los privilegios.
- ✿ Preguntarse: ¿Reconoces tus privilegios? ¿Cómo y en qué contextos los utilizas?

**3.** En la Plenaria:

- ✿ Reflexionar sobre lo que se puede hacer a nivel colectivo e individual para usar los privilegios en beneficios de otras personas o causas sociales.
- ✿ Respecto a las opresiones, debatir cómo a nivel de colectivo organizarse para generar conciencia, hacer incidencia y promover cambios.

**TRABAJO PERSONAL O COLECTIVO**

- ✿ Pensar en un compromiso personal o colectivo para

cambiar la estructura de poder identificada.

- ✿ Reflexionar sobre cómo se puede trabajar para transformar en el ámbito que opera el colectivo, ya sea a nivel de pueblo, barrio o comunidad.

**FEMINISMO ANTIRRACISTA E INTERSECCIONALIDAD**

Para reflexionar sobre cómo construir un feminismo antirracista e interseccional, hemos invitado a la activista y escritora Tatiana Romero. En este video, Tatiana nos ofrece un recorrido por la historia del feminismo, desde Sojourner Truth hasta la cuarta ola del feminismo, y nos brinda claves sobre cómo seguir construyendo juntas un futuro feminista.



<https://www.youtube.com/watch?v=XVU7u9Vk4bw>

**PREGUNTAS PARA GENERAR DEBATE:**

¿Cómo podemos seguir construyendo juntas espacios feministas que tengan en cuenta la interseccionalidad?

¿De qué manera las políticas antirracistas pueden contribuir al movimiento feminista y viceversa?

¿Cuáles son los principales desafíos para construir un movimiento feminista que sea verdaderamente inclusivo y antirracista?

¿Cómo imaginar un futuro feminista?

### **FEMINISMO COMUNITARIO ANTIPATRIARCAL**

El feminismo comunitario propone descentralizar la mirada y poner en el centro las mujeres, niñas, niños y niñas, así como a la naturaleza y a toda la comunidad en su diversidad, incluyendo las personas trans, no binarias y los hombres. Aboga por descolonizar el feminismo y sus prácticas desde los territorios, basándose en las experiencias de lucha trazadas las mujeres indígenas, campesinas y urbanas en Bolivia. Además, proponen recuperar la historia ancestral de los pueblos y abandonar los marcos de análisis y práctica eurocéntricos.

 <https://www.youtube.com/watch?v=YOugSPEDhB0>

### **PROPIUESTA DE PREGUNTAS PARA EL DEBATE**

¿Qué aportes del feminismo comunitario podrían ser relevantes para vuestro colectivo u organización?

En el video Adriana Guzmán destaca que uno de los enfoques del feminismo comunitario es la educación y el respeto por la diversidad cultural y social de los territorios. ¿De qué manera podrían los grupos feministas integrar estas premisas en el trabajo de incidencia y sensibilización que realizan en barrios y pueblos, dentro de las acciones del movimiento feminista?

# BLOQUE 4

## CUIDADO MUTUO Y COLECTIVO

### INTRODUCCIÓN

El cuidado mutuo es una práctica fundamental en los espacios colectivos. No solo debemos enfocarnos en los objetivos políticos o sociales, sino también en el bienestar integral de quienes integran el grupo. Esto implica un compromiso con el cuidado emocional y físico de cada persona, fomentando la empatía, el respeto por los ritmos individuales y una atención continua a las dinámicas de apoyo mutuo.

Los grupos satisfacen necesidades colectivas, sociales y políticas mediante objetivos y metas que contribuyen a cambios sociales, la afirmación y el ejercicio de derechos, entre otros. Estos objetivos colectivos facilitan la integración y sostenibilidad del grupo. Sin embargo, es crucial identificar que también satisfacen necesidades personales, muchas veces inconscientes, que siempre están presentes y emergen en distintos momentos. Es fundamental reconocer estas necesidades y asumir responsabilidad tanto a nivel individual como grupal, ya que influyen en las tensiones, relaciones y complejidades organizativas. Es importante ser conscientes de que el grupo no debe ser el único espacio donde se depositen estas necesidades personales, como sentirse útil, perteneciente, escuchada, vista, reconocida o aceptada.



## DINÁMICA 1

### LA VIDA EN EL CENTRO, DE LOS CONCEPTOS A LA PRÁCTICA

 **Tiempo de duración:** 1 hora.

 **Materiales:** Imprimir los conceptos en formato grande, papelógrafo y marcadores.

El Movimiento Feminista Autónomo de Euskal Herria venía planteando desde la pandemia causada por el Covid-19 que vivimos una crisis de cuidados, en el año 2022 ha convocado una huelga para reivindicar el derecho colectivo a ser cuidadas, para defender un sistema público de cuidados, dando contenido a la frase tan conocida “pongamos la vida en el centro”. Y dejando claras las costuras del sistema que está colapsado y es, sostenido principalmente por mujeres. Por ello, el intento de repensar otros futuros y formas de organización posibles culminó en la primera Huelga General Feminista convocada en la Comunidad Autónoma Vasca y la Comunidad Foral de Navarra. Las asambleas, encuentros y reuniones en las que se organizó la convocatoria, se fijó el objetivo de construir un sistema público-comunitario y feminista de cuidados. Los intercambios de ideas se dieron los colectivos de barrios y municipios, analizando cómo se podría dar solución (tanto a nivel local como de la comunidad autónoma) al sistema global de cuidados, comenzando desde las propias localidades y barrios.

Algunos colectivos, iniciaron sus propias conversaciones y espacios de debate al calor de la organización de la huelga y una vez celebrada, necesitaban dar continuidad y respuesta a los diagnósticos comunes que habían realizado. Otros colectivos, en cambio, requerían de un mayor tiempo para profundizar en las cuestiones que trata la huelga, puesto

que el sistema de cuidados abarca una gran variedad de realidades.

Por ello, en esta primera dinámica el objetivo es acercar, explicar y discutir en torno a conceptos esenciales relacionados al cuidado y el sistema de cuidados y adaptarlos a la realidad de cada colectivo.

#### METODOLOGÍA:

Se propone a las participantes leer en voz alta los conceptos y definiciones escritos en papeles y traten de ubicarlos para formar una especie de esquema. Tendrán que ubicar por encima los conceptos que consideren más generales y por debajo, los que consideren más específicos. Además, se les darán (o se podrán dibujar, si se cuenta con una pizarra o papel corrido) flechas para que puedan conectar conceptos, plasmando así que algunas realidades son causa y/o efecto de otras.

Se propone trabajar con los siguientes conceptos y dar la oportunidad también a las participantes a que puedan añadir más y definirlos:

**Patriarcado:** estructura de organización y dominación sexo-género en el que prevalece la autoridad y el poder de los hombres y lo masculino; mientras las mujeres son despojadas del ejercicio de libertades, derechos, poder económico, social o político.

**Capitalismo:** Sistema económico basado en la propiedad privada de los medios de producción y en la libertad de mercado

**Colonialismo:** sistema económico y político basado en el dominio y explotación de un territorio por parte de una nación que le es extranjera.

**Conflict capital/vida:** Las demandas del capitalismo, como la acumulación y explotación, no respetan y tienen en cuenta los ciclos y necesidades naturales de la vida humana y del planeta (infancia, adolescencia, vida adulta, vejez; diversidad, movimiento, migración; creatividad, trascendencia), entrando así en conflicto y tendiendo a privilegiar los objetivos del capital y a obviar los de la vida.

**Interdependencia:** Característica de las relaciones humanas. Por nuestra vulnerabilidad, que no solo se refiere al inicio de la vida sino a todo su ciclo, los seres humanos necesitamos de otros seres humanos (vínculos, protección, obtención de bienes materiales, afecto, reconocimiento, etc). De esta forma, el sujeto ciudadano transforma y es transformado por la comunidad en la que se encuentra.

**Ecodependencia:** Forma de relación entre el ser humano y la naturaleza por la que las personas necesitamos de la naturaleza para vivir y, al mismo tiempo, estamos sujetas a sus limitaciones y condiciones. Somos también responsables de su cuidado, precisamente por esta dependencia.

**Cuidados:** Con cuidados nos referimos a aquellas actividades imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a la sostenibilidad social tanto en un plano físico como emocional y socio-político, como por ejemplo atender, escuchar, gestionar el presupuesto del hogar, acompañar, enseñar, asistir a las personas enfermas o dependientes, acompañar en la muerte, parir, criar, alimentar, cocinar, lavar, coser, sanar, reciclar, reutilizar, generar redes de cuidados colectivos, asistir a manifestaciones o participar en actividades para mejorar los derechos humanos y la conservación del planeta, etc.

**Deuda de cuidados:** Las personas que reciben cuidados y no los dan, generan esta deuda. En el sistema capitalista y patriarcal, los hombres han contraído con las mujeres una deuda de cuidados, principalmente con las más pobres económicamente, por el trabajo que han realizado y realizan sin remuneración económica ni valoración social, o de forma precaria.

**División sexual del trabajo:** manera en que cada sociedad organiza la distribución del trabajo entre los hombres y las mujeres, según los roles de género establecidos que se consideran apropiados para cada sexo.

**Crisis de cuidados:** Con crisis de los cuidados nos referimos a aquellas situaciones en las que la esfera en la que se sostiene la vida, una vida digna de ser vivida, toma un papel secundario en nuestro sistema socio-económico, que prioriza el beneficio económico de una minoría poderosa, y ello deriva en un colapso de la vida, de la naturaleza.

#### PREGUNTAS PARA DEBATIR LOS ANTERIORES CONCEPTOS:

¿Qué conceptos consideráis que abarcan realidades más amplias? ¿Cuáles creéis que son efectos de esas realidades? ¿Hay alguna definición que os haya sorprendido? ¿Habíais tratado estos conceptos en el colectivo?

¿Qué acciones/prácticas creéis que podrían transformar nuestra realidad actual de crisis de los cuidados? ¿Qué papel creéis que puede tener vuestro colectivo a ese respecto? ¿Qué cambios podríais adoptar como colectivo a nivel interno? ¿Qué cambios podrías exigir ante vuestras instituciones más cercanas? ¿Con quiénes podríais trabajar en red para me-

jar el cuidado mutuo en vuestro municipio/barrio? ¿Existe un acuerdo social sobre los cuidados en vuestro municipio/ciudad? ¿Qué peticiones creéis que debería contemplar si existiera el acuerdo social?

.....

## DINÁMICA 2

## AUTOCUIDADO Y CUIDADO EN LOS COLECTIVOS ORGANIZADOS



 **Tiempo de duración:** 45 minutos



 **Materiales:** Altavoz, tarjetas o posit, marcadores y papelógrafos.

## REFLEXIONANDO SOBRE LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES PERSONAS EN LOS COLECTIVOS.

Ejercicio personal: Utilizando la visualización como herramienta de escucha, la respiración como elemento de conexión con nuestra voz interna, sabiduría interna, el cuerpo como indicador. Se plantean las siguientes preguntas:

¿Qué necesidades me está satisfaciendo el colectivo al que pertenezco, qué emoción causa en mí el colectivo?

¿Qué me está satisfaciendo este grupo?

¿Qué necesidad me satisfacen a nivel personal, participar en este grupo?

Cuando estoy en el grupo, ¿qué siento, ¿cómo me siento?, chequeo este sentimiento y vuelvo a preguntarme ¿qué emociones me nutre el grupo?

Se observa todo el recorrido y las respuestas que han surgido, a seguir, se escribe en una hoja de papel. Al terminar el momento de introspección, se pregunta al grupo si han identificado necesidades.

Las que han identificado podrán compartir si tienen o no otras fuentes donde satisfacen también estas necesidades, las qué no, describirán por qué creen que el grupo no satisface ninguna necesidad. Al finalizar compartirán sus reflexiones.

## IDENTIFICANDO PAVIMENTOS DE CUIDADO COLECTIVO

## Preguntas disparadoras para una lluvia de ideas:

## 1. ¿Qué entendemos por cuidado colectivo para aplicarlo en las colectivas/organizaciones?

**2.** ¿Qué dificultades/problemáticas conocen o han tenido en los grupos, que limitan el cuidado colectivo. Temas que han generado dificultades en la articulación y han dificultado el cuidado colectivo.

- 3.** *¿Qué herramientas tenemos para tener diálogos desde la diferencia y el cuidado colectivo?*
  
- 4.** *¿Qué necesitamos para construir relaciones desde el cuidado colectivo desde la diversidad y la imbricación de opresiones, condiciones, situaciones?*

Para sistematizar las preguntas, se puede poner 4 papelógrafos o cartulinas de en una pared con las preguntas y cada participante recibirá 4 tarjetones de diferentes colores para responder una para cada pregunta. La idea es sistematizar las respuestas por colores en cada uno de los papelógrafos.

Al finalizar las preguntas, iremos haciendo un repaso rápido de las respuestas. Leyendo cada una las respuestas. Tendrán pegatinas para colocar en cada grupo de preguntas y priorizar cuál es la más importante para discutir.

- 1.** *Cuál es la dificultad más recurrente*
  
- 2.** *Cuál es la herramienta que más dominamos*
  
- 3.** *Cuál es la necesidad por la que podemos empezar, más urgente, necesaria, importante*

Al finalizar esta priorización, se dará un espacio para reflexionar sobre todo sobre las necesidades a satisfacer, para construir diálogos desde la diversidad y la imbricación de opresiones, condiciones, situaciones.



### **DINÁMICA 3**

#### **CUIDADOS Y VEJEZ**

Algunos de los colectivos participantes expresaron su interés en realizar una reflexión común en torno a los cuidados y la vejez, debido a que la mayoría de integrantes son de edad adulta.

Con el objetivo de iniciar un intercambio de ideas en torno a la vejez y su relación con los cuidados y atendiendo a las trayectorias vitales de la mayoría de las participantes, se les sugirió que dibujaran individualmente una senda de cuidados. La senda recogería los momentos/etapas de su vida en las que han dado y/o recibido cuidados, con la intención de tener un resumen gráfico de sus trayectorias y poder trabajar de forma práctica el concepto de "deuda de los cuidados".

Posteriormente, se les pide a las participantes dibujar una senda colectiva que recoja y resuma las trayectorias de las participantes. Una vez dibujada, se les invita a dibujar una senda futura, respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Cómo creéis que evolucionara vuestra senda colectiva en los próximos años? ¿Corresponde a cómo os gustaría que fuera? (pueden dibujar ambas opciones con diferentes colores).

Finalmente, se abre un espacio de diálogo para compartir qué elementos pueden preocuparles de la senda futura, cuáles consideran que serán positivos, etc.

#### **MATERIALES DE APOYO PARA EL DEBATE:**

 **Bases de la filosofía del Buen Vivir, Ministerio de Relaciones Exteriores del Estado Plurinacional de Bolivia:**

<https://cancilleria.gob.bo/mre/filosofia/#:~:text=Vivir%20Bien%20o%20Buen%20Vivir,con%20toda%20forma%20de%20existencia.>

 **“Yo, vieja” de Anna Freixas: liburuaren auzkezpena / presentación del libro, Ayuntamiento Vitoria-Gasteiz:**

<https://www.youtube.com/watch?v=QwRMZtVAvso> (minutos 5:40-18:16)

 **Vivienda Cooperativa, Sostre Cívic:**

<https://sostrecivic.coop/es/com-funciona-model-cessio-us/>

 **Bases de la Red Koobizitza, Red de cooperativas de vivienda en cesión de uso:**

<https://www.koobizitza.org/bases-de-la-red-koobizitza/>

 **Dossier “Hacia un sistema público-comunitario feminista de cuidados”, Denon Bizitzak Erdigunean:**

<https://denonbizitzakerdigunean.eus/edukiak/> (pags. 5-7,22,23)

# DINÁMICAS DE INICIO Y CIERRE DE SESIÓN

## LA TELARAÑA DE CONEXIONES

Para romper el hielo y crear conexiones iniciales entre participantes.



**Materiales:** Un ovillo de lana o hilo, parlante y música.

**Descripción:** Las participantes forman un círculo. La primera persona sostiene el hilo, dice su nombre y comparte un dato personal o una expectativa sobre la actividad. Luego lanza el ovillo a otra persona manteniendo un extremo del hilo en su mano. La siguiente persona se presenta, comparte otro dato o expectativa, y lanza el ovillo a otra persona. Así se va formando una “telaraña” de hilo que conecta al grupo visualmente. Al final, se puede reflexionar sobre cómo están ahora unidas a través de sus historias.

## EL BINGO DE IDENTIDADES

**Objetivo:** Conocer a otras y encontrar puntos en común.

**Materiales:** Plantillas de bingo con diferentes características o experiencias (por ejemplo: “Le gusta el café”, “Ha viajado a otro país”, “Tiene mascota”, etc.).

**Descripción:** Cada persona recibe una hoja con un “bingo” que tiene diversas características o actividades que podrían coincidir con las de otras. Durante 5-10 minutos, las participantes se mueven por el espacio preguntando a las demás si cumplen con alguna de las características de su hoja. Cuando encuentran a alguien que coincida, esa persona firma el cuadro correspondiente. Gana quien complete primero una línea o la hoja completa. Las preguntas pueden personalizarse de acuerdo

con el grupo para incluir temas de intereses, gustos y experiencias.

## RUEDA DE PRESENTACIONES

**Objetivo:** Fomentar una breve presentación entre todas las participantes.

**Descripción:** Se forma un círculo con todas las participantes. Cada persona se presenta diciendo su nombre y una palabra que refleje cómo se siente en ese momento o algo con lo que se identifique (por ejemplo: “Soy Ana y me identifico con la naturaleza”). La persona que se presenta, además, debe repetir la presentación de las personas anteriores, reforzando la memoria de los nombres y los detalles compartidos.

## ACUERDOS GRUPALES

Al inicio de los procesos grupales, puede ser útil establecer acuerdos que promuevan un ambiente seguro y respetuoso. Estos acuerdos pueden actualizarse a lo largo del proceso y revisarse cada vez que una nueva persona se integre al grupo.

Los acuerdos colectivos están diseñados para crear un espacio de confianza y respeto desde el inicio, además de facilitar una reflexión conjunta al concluir cada sesión. Para establecer estos acuerdos, se puede comenzar una ronda en la que cada persona exprese lo que necesita para sentirse cómoda y respetada en el espacio.

## MAPA DE CUIDADOS COMPARTIDOS

Esta dinámica es especialmente útil en grupos donde las personas aún no se conocen, ya que fomenta un ambiente de apoyo y empatía. Se distribuyen post-its y se invita a cada participante a escribir algo que necesite para sentirse respaldado durante la sesión (por ejemplo, respeto a los turnos de palabra, un ambiente libre de juicios, o la posibilidad de retirarse si es necesario). Luego, los post-its se colocan en una pizarra o pared, formando un “mapa de cuidados” que orientará la convivencia y el respeto dentro del grupo.

## CÍRCULO DE AGRADECIMIENTOS Y REFLEXIÓN

**Objetivo:** Reconocer el tiempo, los aportes y la vulnerabilidad compartida de cada participante.

**Descripción:** En círculo, cada persona expresa un agradecimiento o comparte un aprendizaje que se lleva de la sesión. Este momento se enfoca en valorar el esfuerzo individual y colectivo. La intervención puede ser breve, como una palabra o una frase significativa.

Se pueden usar velas o símbolos de luz para representar la intención de cada agradecimiento, o pedir a cada participante que traiga un objeto significativo. Esto ayuda a crear un espacio colectivo que refuerce la conexión y el sentido de pertenencia en el grupo.

# CONCLUSIONES

## RESULTADOS Y LOGROS DEL PROCESO DE FORTALECIMIENTO

Según las mujeres que participaron en el proceso, uno de los logros más destacados fue la creación de espacios para debatir y visibilizar temas actuales desde perspectivas que antes no habían tenido la oportunidad de explorar en un ambiente de tranquilidad y confianza. Se valoró positivamente el haber abordado la interseccionalidad, las dinámicas de poder y los conflictos y el antirracismo, entre otros.

Por un lado, sobre las metodologías de trabajo, consideraron adecuadas las propuestas de dinamización y agradecieron las sistematizaciones de las discusiones. Se incidió en que la flexibilidad y la adaptación constante de las temáticas y las propuestas de trabajo, ha implicado una mayor adherencia al proceso. Por otro lado, sobre los espacios generados, resaltaron el valor de la propuesta de trabajo en espacios mixtos, puesto que la diversidad de los grupos enriqueció los debates y aportó perspectivas sobre factores como la racialización, la migración, la Ley de Extranjería, y el trabajo de hogar y de cuidados. Asimismo, recalcaron que, durante el proceso, ha crecido la confianza al interior del grupo, ya que las participantes han logrado conocerse en mayor profundidad, saber más sobre los contextos y procesos individuales del resto.

Como resultado del proceso de empoderamiento y fortalecimiento, se logró iniciar debates clave del feminismo y profundizar en ellos a lo largo de los talleres. El formato del proceso permitió que cada organización o colectivo llevara a cabo acciones concretas tanto en sus ámbitos internos como externos, retomando los debates y compartiendo avances, dudas y reflexiones en cada encuentro. Esto generó un espacio de retroalimentación y construcción colectiva entre los colectivos y organizaciones participantes.

## POSIBLES LÍNEAS DE TRABAJO FUTURAS PARA SEGUIR

### FORTALECIMIENTO DE ALIANZAS INTERSECCIONALES

Crear redes con otros colectivos sociales, antirracistas y LGBTQ+ que comparten objetivos comunes en el ámbito del feminismo y la justicia social. Esta colaboración puede ampliar la capacidad de incidencia de los colectivos y enriquecer sus enfoques con una visión más amplia de la lucha feminista.

### VISIBILIZACIÓN DE LA REALIDAD SOCIAL DEL ÁMBITO DEL TRABAJO DE HOGAR Y CUIDADOS

Continuar promoviendo acciones para reconocer y valorar el trabajo hogar y de cuidados, incidiendo en la política pública y generando campañas de sensibilización que pongan en valor estos trabajos esenciales en los ámbitos social y político dotando de mejorías de las condiciones salariales y dignificación de las profesionales como pilar fundamental para el bienestar de la sociedad vasca.

### ESPACIOS DE REFLEXIÓN SOBRE ANTIRRACISMO E INTERSECCIONALIDAD

Fomentar espacios seguros de diálogo sobre la realidad social de Euskal Herria, las políticas migratorias y su impacto en la población migrante, tanto en el acceso a derechos sociales como en su bienestar general. Además, como colectivos feministas, explorar vías de incidencia en nuestros colectivos, barrios y en el ámbito político.

## **ESPACIOS DE ANÁLISIS SOBRE LA DIVERSIDAD DE VIOLENCIAS QUE SE EJERCEN CONTRA LAS MUJERES**

Profundizar de forma colectiva en espacios similares sobre las diferentes violencias y las formas en las que estás atraviesan a las mujeres, impidiendo el normal desarrollo, entre otras, relaciones cercanas y accesibles con las administraciones, participación en la esfera pública y trayectorias profesionales.

## **AMPLIACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN DE MUJERES JÓVENES Y DIVERSIFICACIÓN GENERACIONAL**

Involucrar a mujeres jóvenes en la militancia, para asegurar la diversidad, renovación y sostenibilidad del movimiento.

## **ÚLTIMAS PALABRAS**

El proceso formativo y de fortalecimiento ha generado aportes significativos, ofreciendo espacios para la reflexión crítica y el intercambio de experiencias, abordando temas relevantes según las participantes. Parte de los colectivos participantes han ampliado sus redes de apoyo y colaboración, fortaleciendo sus capacidades de organización y liderazgo compartido.

Las metodologías aplicadas, fundamentadas en la educación popular feminista y la facilitación de grupos, han resultado eficaces en la construcción de espacios de participación horizontales, promoviendo un aprendizaje colectivo que desafía las estructuras de poder tradicionales. Este enfoque permitió, además, que cada organización aplicara

estos conocimientos en sus propios espacios, tanto internos como externos, generando una retroalimentación constante y enriquecedora.

Este proceso refuerza la importancia de continuar trabajando en red, promoviendo la educación y la concienciación sobre las múltiples formas de opresión y violencia que enfrentan las mujeres. A su vez, impulsa la necesidad de adoptar prácticas sostenibles de cuidado colectivo, esenciales para el bienestar y la sostenibilidad de sus prácticas como colectivos feministas.

En resumen, los espacios y debates generados representan un proceso avance significativo y tiene coherencia con los postulados de los colectivos participantes como lograr una sociedad más equitativa e inclusiva, y sientan las bases para futuras acciones de incidencia y transformación social.