



HISTORIAS DE DEFENSA Y RESISTENCIA





Ilustración: María Lessmes
 Diseño y Diagramación: María Lessmes
 Corrección de estilo: Diego Camilo Mendoza Rodríguez

© PBI COLOMBIA 2020
www.pbicolombia.org
 Todos los derechos reservados.
 Prohibida la reproducción total o parcial en cualquier medio, sin permiso escrito de los titulares del copyright.

Impreso en Colombia

Amb la col·laboració de l'ACCD - Con la colaboración de la ACCD
 El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de PBI Colombia y no refleja necesariamente la opinión de la ACCD.

Índice

Presentación	2
¿Quién Soy? ¿Cuál es mi labor?	4
Mi Caminar, mi historia, ¿Qué cuentan mis pasos?	6
Lugares por los que camino	10
Mandalas	12
Mis raíces y mi genealogía	14
¿Quiénes son las personas que actualmente me rodean y fortalecen?	16
Mandalas	18
¿Cómo me siento?	20
¿Qué me fortalece y me mantiene de pie?	22
¿Cómo afronto los obstáculos que he encontrado en mi labor de defensa de Derechos Humanos?	26
¿Qué herramientas / mecanismos he utilizado o construido para impulsar mi labor de defensa de Derechos Humanos?	28
Mandalas	30
Plantas medicinales	32
Técnica de autocuidado	36
Agarrando los dedos	37
Mandala	38
Dibuja un mandala	39
Nuestras Emociones	40
El miedo	42
Explorando mi miedo	43
Mandala	44
Ejercicio de respiración	45
Autocuidado y cuidado colectivo	46
Mi territorio	48
Atesorando mis días	50
Planeador	52
Notas	76

PRESENTACIÓN



PBI Colombia es una organización no gubernamental, aconfesional e independiente, reconocida por la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos en Colombia. PBI desempeña labores de observación y acompañamiento internacional en el país desde 1994.

Nuestra misión es proteger el espacio de acción de las personas defensoras de derechos humanos que sufren amenazas y agresiones por su trabajo. Entendemos que la protección, además de los protocolos y medidas de seguridad, involucra el apoyo emocional como una parte fundamental de esta. Por ello, es importante el fortalecimiento social e individual de desarrollo de las capacidades para lograr la autoprotección.

Desde el eje de trabajo de Apoyo a la Reconstrucción del Tejido Social (ARTS) tenemos como objetivo abrir espacios en cuanto a los riesgos emocionales y sociales que enfrentan las personas defensoras de derechos humanos desde un reconocimiento de que todos los riesgos son estructurales, están interconectados y juegan un papel muy grande en su labor de defensa. La preocupación de su seguridad inmediata se mezcla con la zozobra, el estigma y la polarización creados por una amenaza o ataque. Difícilmente se enfrenta un aspecto del riesgo sin tener que enfrentarlos todos. Por eso, realizamos un trabajo integral para identificar rutas de autoprotección física, política, digital y psicosocial.

En los espacios de encuentro con las personas defensoras y las organizaciones de derechos humanos se abre la posibilidad de reflexionar de manera conjunta sobre los impactos de la violencia, intercambiar saberes e identificar rutas específicas de protección. ARTS desempeña un enfoque diferencial que va más allá de las herramientas tradicionales de protección y que permite tomar en cuenta las necesidades diversas de protección en el país, en cuanto a factores del género y diversidad.

Es por eso que hemos creado este material de apoyo cuyo objetivo es contribuir como una herramienta de reflexión y, sobre todo, de sistematización de la memoria de las personas defensoras para que cuenten quiénes son, sus procesos y su labor

de defensa de derechos humanos, defensa del territorio, búsqueda de sus familiares, búsqueda de justicia y de preservación de la memoria, etc. Para el fortalecimiento colectivo es importante que se plasme, ya sea a través de palabras o de dibujos, sonidos, etcétera, sus historias de defensa y resistencia como parte del reconocimiento de las muchas formas de afrontamiento que han ido construyendo en un contexto en el que enfrentan riesgos por la labor que realizan.

Invitamos a las personas que tengan este material en sus manos a ir recogiendo en las actividades propuestas sus emociones, pensamientos, saberes, miedos, y, sobre todo, ir reconociendo y nombrando las formas organizativas que les fortalecen y nutren. También recuperamos algunos ejercicios que pueden aportarles en su autoconocimiento, autocuidado y cuidado mutuo.

Los ejercicios no siguen un orden establecido, de manera que cada persona puede ir elaborando su cuaderno tal y como lo vaya sintiendo y como crea que tiene sentido. Algunas actividades están repetidas para que puedan desarrollarse más veces en tiempos diferentes.

En cuanto a los materiales, les animamos a que no se pongan limitaciones. Pueden usar lápices de colores, marcadores, papeles de colores, listones, lanas, hojas, flores... y todo aquello que para ustedes sea significativo.

Desde este momento este cuaderno es tuyo y solo te pertenece a ti, es por eso que tú decides con quién compartirlo, guardarlo y atesorarlo. Es una valiosa herramienta que en momentos complicados te puede ayudar a recordar que tienes muchas formas de cuidado y de cuidado mutuo. También puede ser útil para compartir herramientas con otras personas.

¿Quién Soy? ¿Cuál es mi labor?

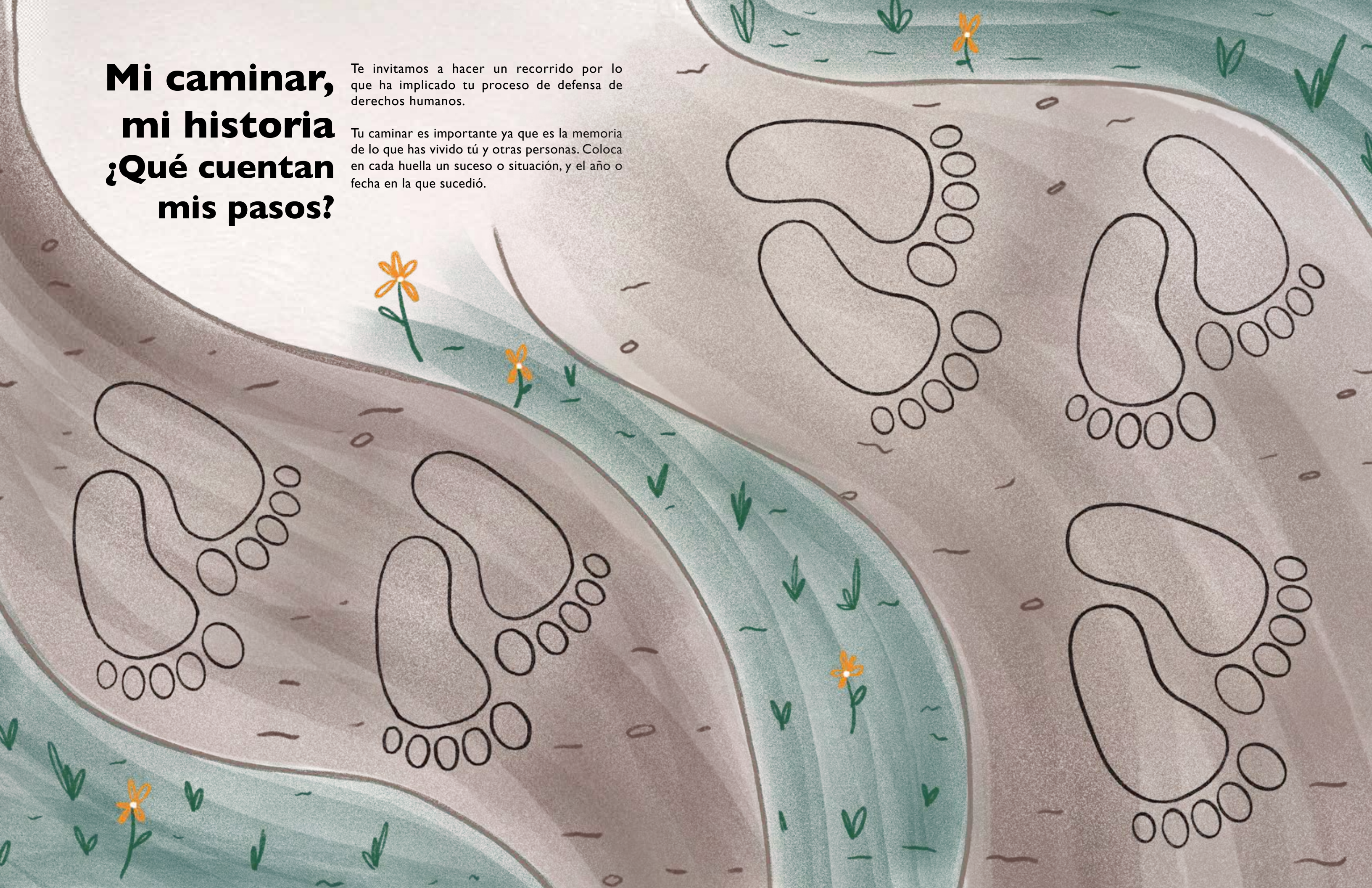
Es importante que puedas escribir, dibujar o transmitir cómo te defines, cuál es tu labor de defensa y lucha, reconocer que las actividades que realizas son necesarias para la construcción de procesos de paz y del fortalecimiento del tejido social.



Mi caminar, mi historia ¿Qué cuentan mis pasos?

Te invitamos a hacer un recorrido por lo que ha implicado tu proceso de defensa de derechos humanos.

Tu caminar es importante ya que es la memoria de lo que has vivido tú y otras personas. Coloca en cada huella un suceso o situación, y el año o fecha en la que sucedió.





Lugares por los que camino

Te invitamos a que en esta hoja puedas dibujar tu territorio, hacer un collage con recortes de revistas o periódicos en donde coloques las plantas, los animales que hay en él, todo lo que consideres que es importante para ti y que te fortalece.

Quizá puedas identificar si tu territorio ha ido cambiando y qué ha originado ese cambio.

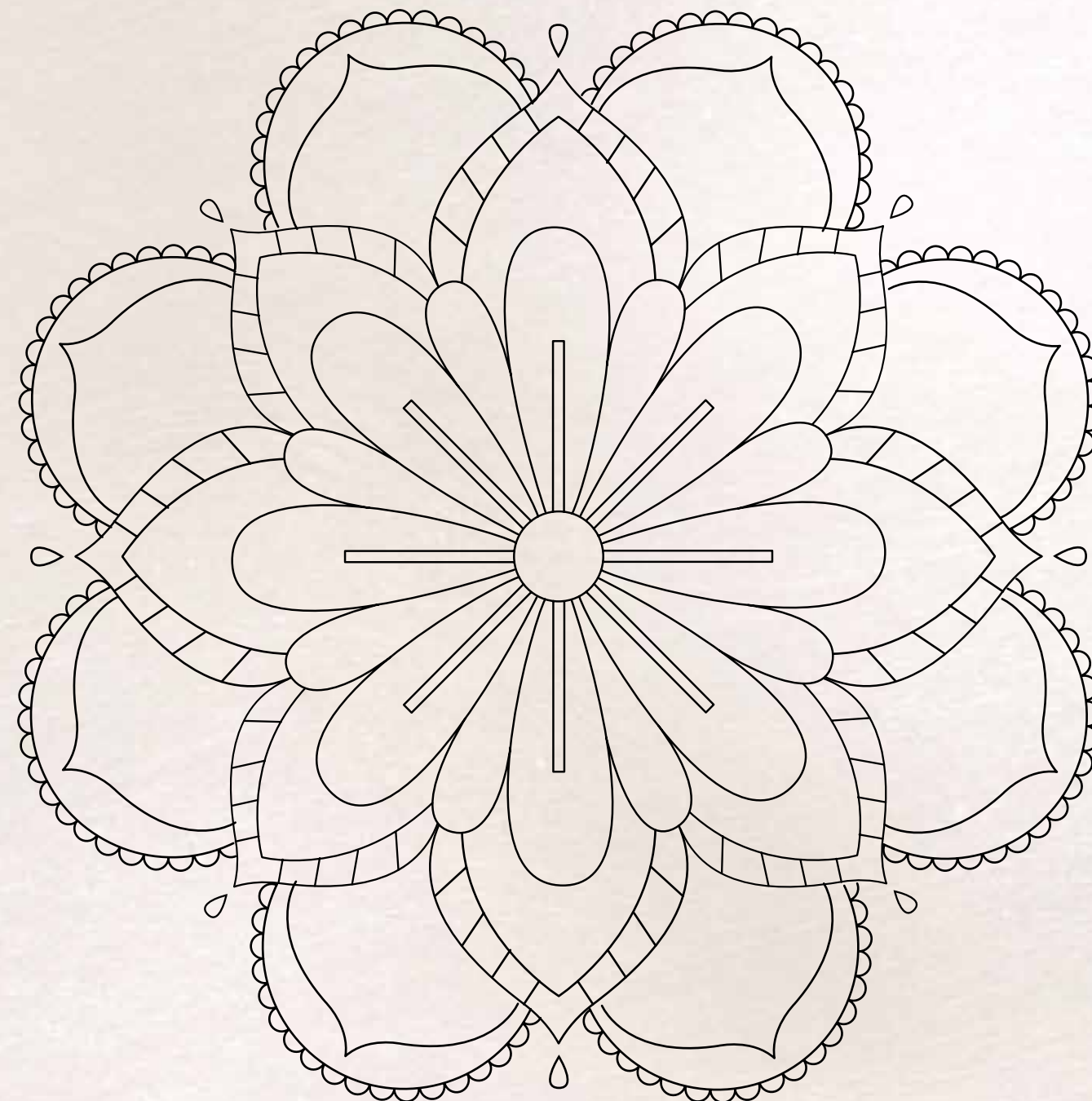
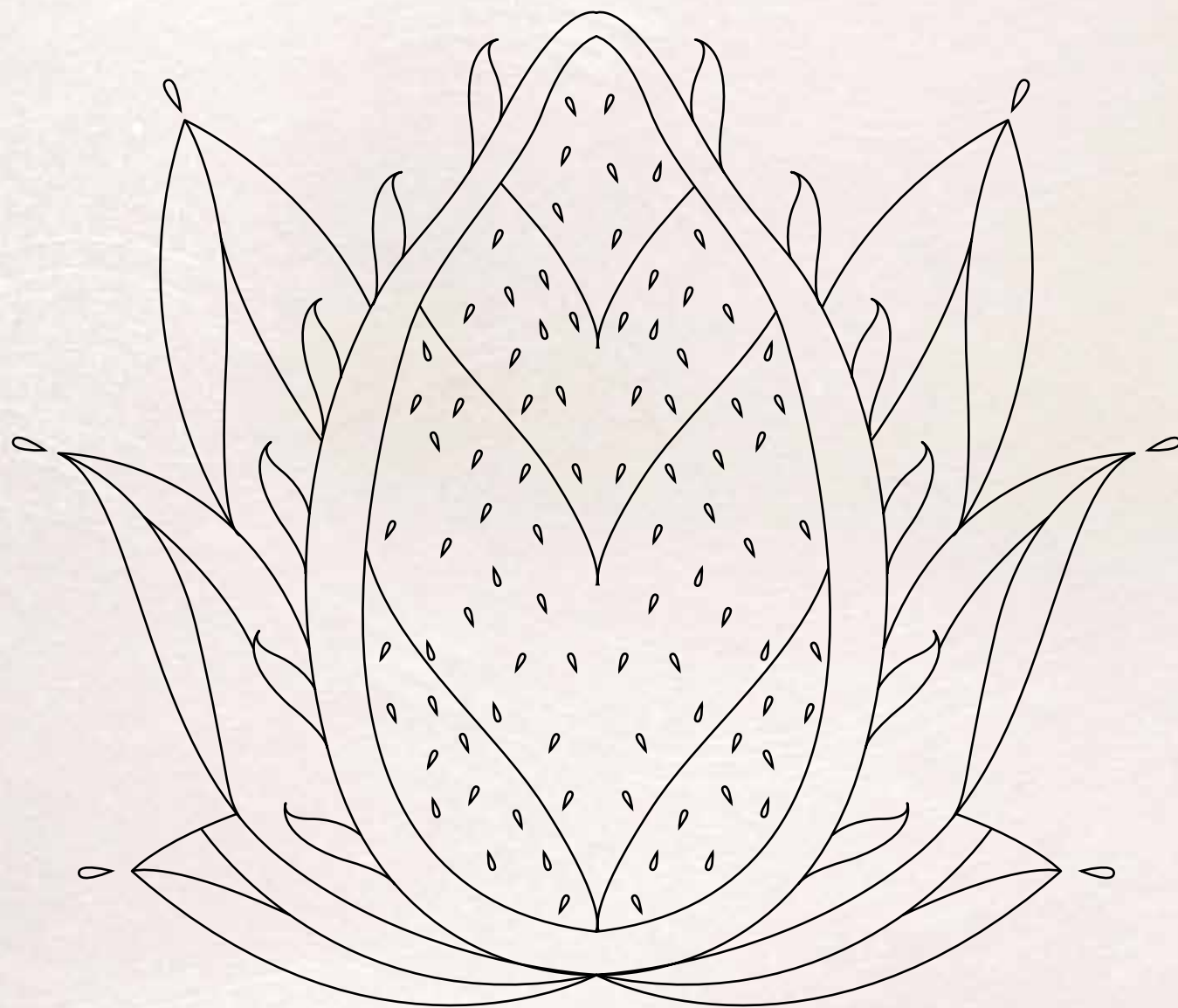
Trata de identificar los lugares que te hacen sentir segura/o y también aquellos en los que miras que hay que tener más cuidado, para que puedas tomar tus precauciones.



Mandala

La palabra mandala significa círculo o rueda y tiene su origen en la India. Los mandalas actualmente son utilizados como una herramienta de meditación, ya que al pintar o construir uno vamos colocando nuestra energía, equilibrio y concentración en ella.

A lo largo del cuaderno iremos colocando algunos mandalas para que los colorees, y también te invitamos a crear mandalas propios.



Mis raíces y mi genealogía

Reconocer de dónde venimos, quiénes nos anteceden, con qué aprendizajes ancestrales contamos, nos fortalece y nos nutre.

En el siguiente árbol te invitamos a que ubiques en las raíces las personas que te anteceden, quiénes son tus ancestros/as y cómo te han fortalecido.

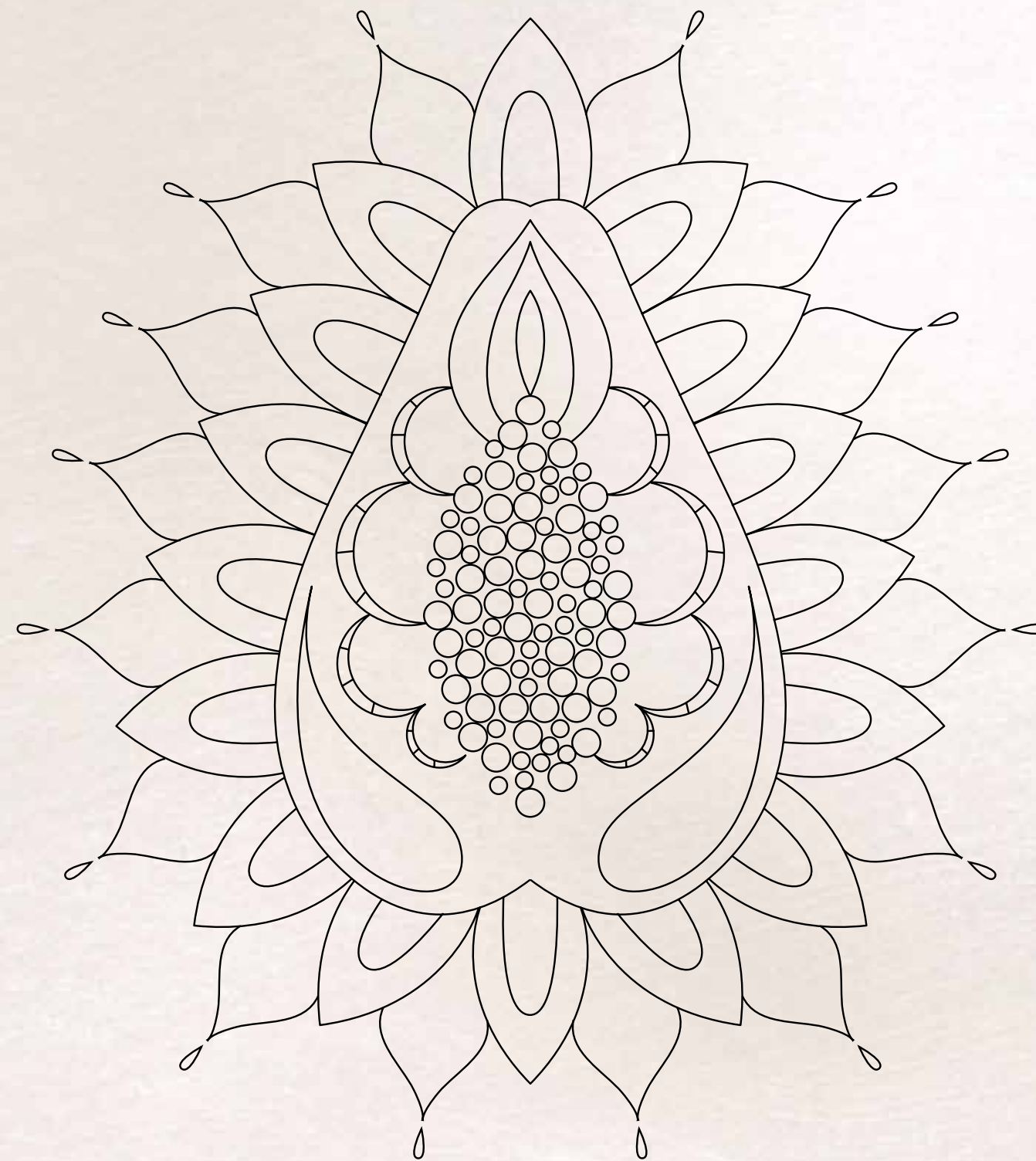
El tronco te representa a ti y a tu proceso. En las ramas localiza los aprendizajes y enseñanzas que has obtenido de ellas/os y, en frutos o flores, los regalos de estas enseñanzas.





¿Quiénes son las personas que actualmente me rodean y fortalecen?

Es importante identificar quiénes son todas aquellas personas que están cercanas a ti, ya sea física o emocionalmente. Puede ser la familia, amiga/os, compañeras/os de lucha; en las siguientes hojas si tienes una foto de ellas puedes colocarla, si no, puedes dibujarlas, hacer un collage con recortes de revistas o periódicos, o haz una lista con sus nombres y lo que reconoces que cada una de ellas te aporta.

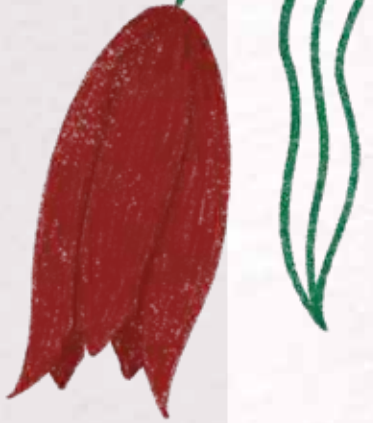
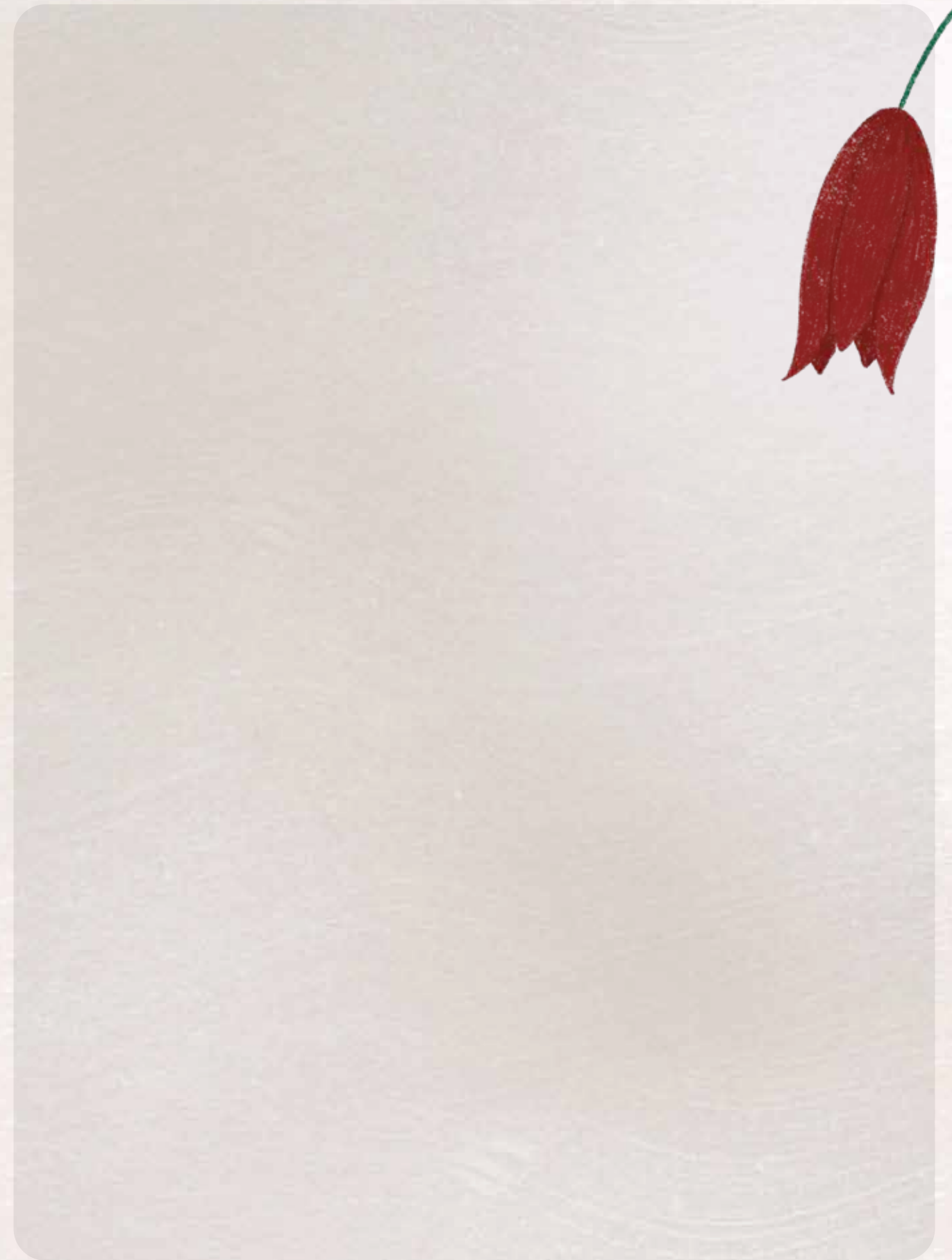


¿Qué me fortalece y me mantiene de pie?

Como te comentábamos en el ejercicio anterior, reconocer tus fortalezas o afrontamientos es darte cuenta de lo que has conservado personal y colectivamente, de lo que la violencia y la represión no han logrado destruir y tú has logrado cuidar y fortalecer.

En este ejercicio te invitamos a poder hacer una revisión de todo aquello que te hace estar fuerte, por ejemplo: hablar de lo que te pasa, cantar una canción, visitar a un familiar, ir a una movilización, pertenecer a un grupo de personas para reivindicar sus derechos, etc. Haz una lista o dibuja todo aquello que te hace estar de pie.

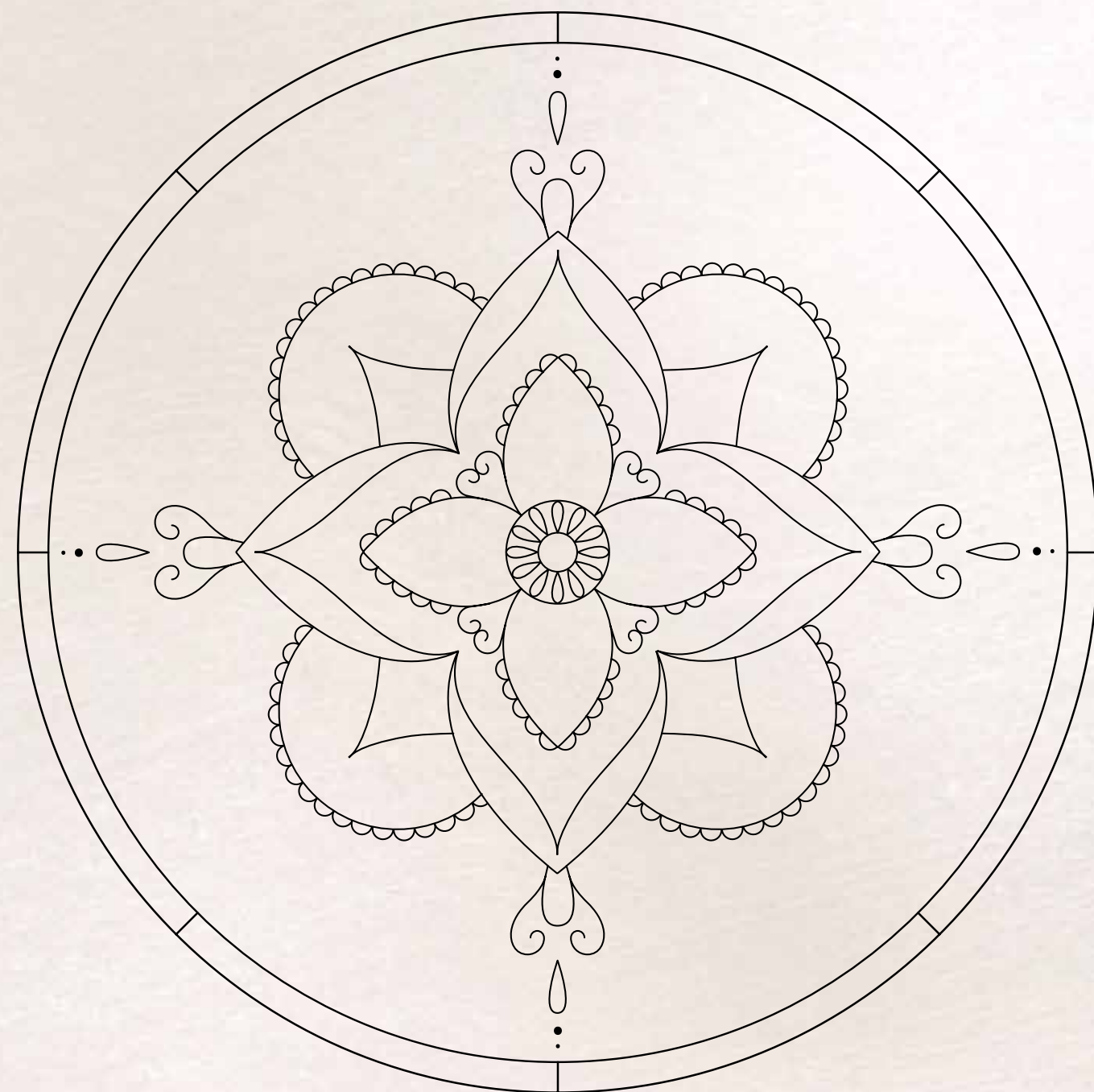
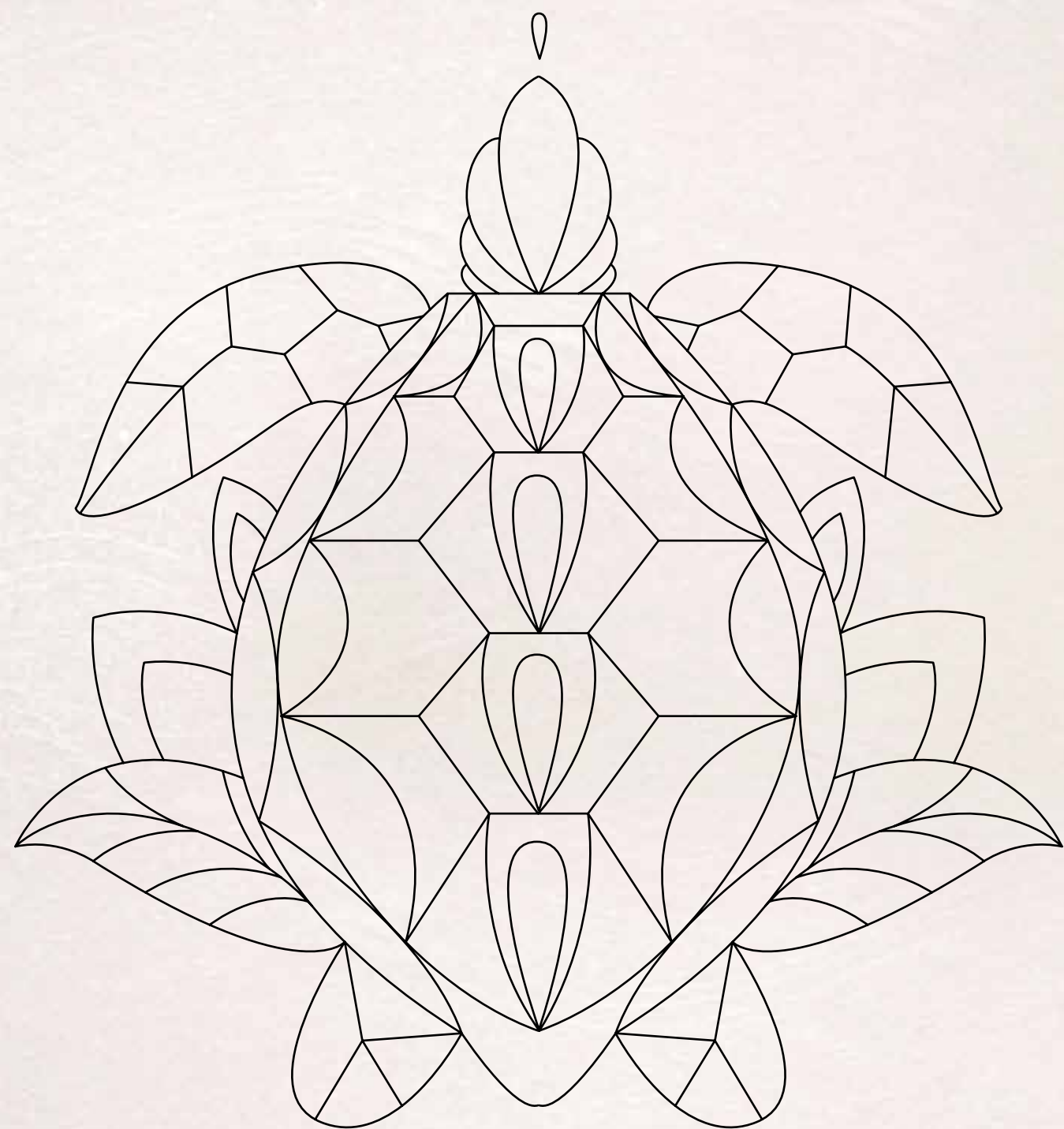




¿Cómo afronto los obstáculos que he encontrado en mi labor de defensa de Derechos Humanos?

Así como echamos una mirada a todo aquello que nos fortalece, es vital poder identificar los obstáculos que se presentan en la labor que hacemos cuando defendemos derechos humanos, la tierra y el territorio o estamos en búsqueda de justicia, porque así podemos buscar alternativas y tomar decisiones de cómo afrontarlos.

En la siguiente imagen del río, ve dibujando piedras y en cada una de ellas un obstáculo que no deja fluir tu proceso o que estancan su avance. También localiza todo aquello que te ha ayudado a navegarlo y a qué lugares has llegado.



Plantas medicinales

En nuestros territorios y en los lugares que habitamos encontramos plantas que han acompañado a nuestras/os ancestros y que nos siguen acompañando para aliviar y curar los malestares físicos y emocionales, seguramente tú utilizas muchas de ellas.

A continuación, tienes este espacio para poder ir identificándolas, dibujándolas, para dejarlas secar en estas páginas o para pegarlas si tienes fotos.

¿Cómo las preparas?, ¿qué beneficios obtienes de ellas?, ¿de dónde tienes este conocimiento?





Técnica de autocuidado

CAPACITAR INTERNACIONAL es una red internacional que trabaja en el cuidado de personas que viven en contextos de violencia sociopolítica y que ha elaborado distintas técnicas para momentos de crisis y emergencias. Una de estas es “agarrando los dedos”, una técnica muy fácil que permite balancear la energía emocional¹.

Agarrando los dedos

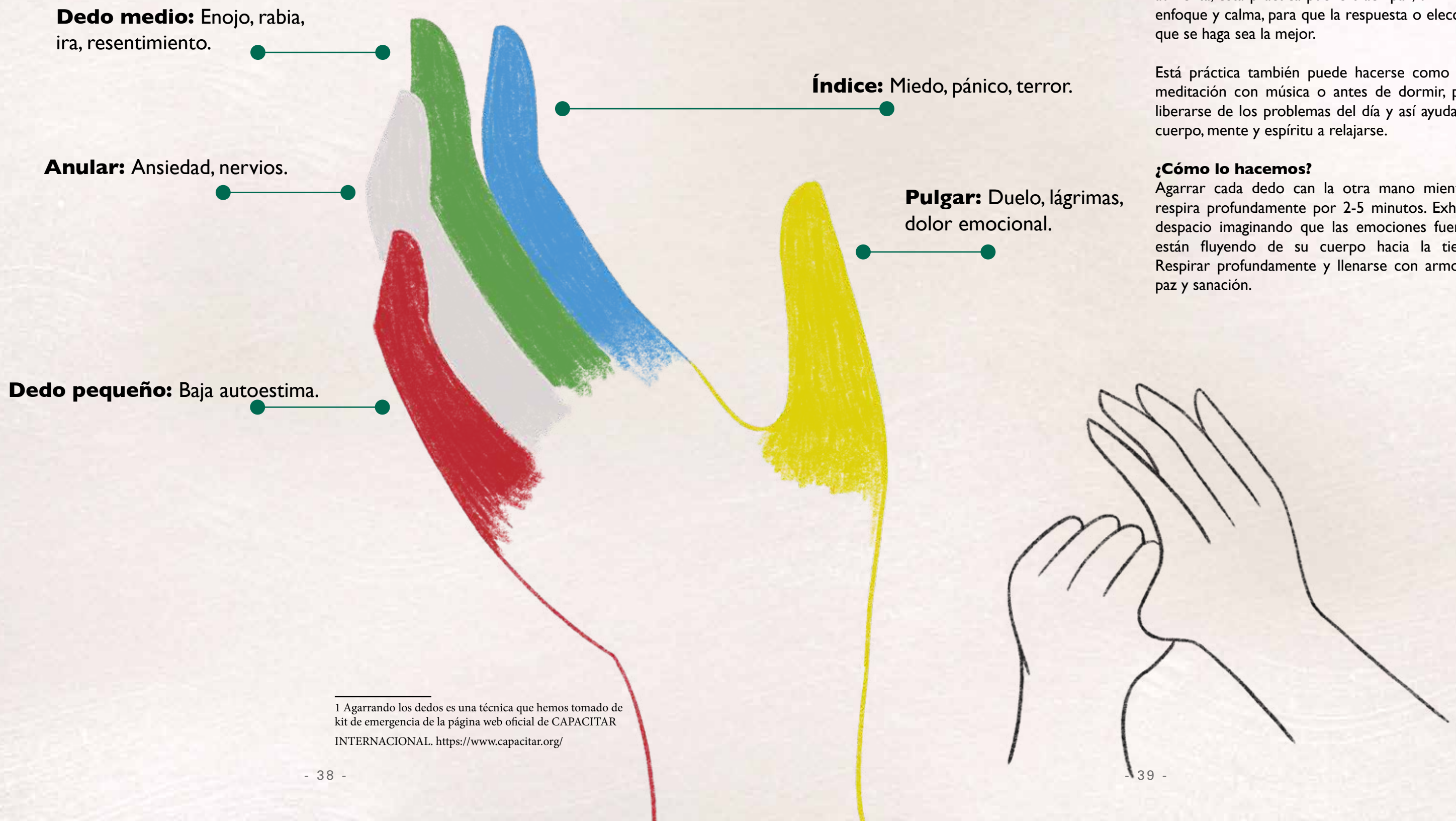
Las emociones y sentimientos son como ondas de energía que se mueven por todo su cuerpo, mente y espíritu. Cada uno de los dedos está conectado con una de estas energías.

Esta práctica es una herramienta muy útil que podemos usar a diario. En situaciones de dificultad o retos, cuando hay llanto, enojo o la ansiedad aumenta, esta práctica puede traer paz, un mejor enfoque y calma, para que la respuesta o elección que se haga sea la mejor.

Esta práctica también puede hacerse como una meditación con música o antes de dormir, para liberarse de los problemas del día y así ayudar al cuerpo, mente y espíritu a relajarse.

¿Cómo lo hacemos?

Agarrar cada dedo con la otra mano mientras respira profundamente por 2-5 minutos. Exhalar despacio imaginando que las emociones fuertes están fluyendo de su cuerpo hacia la tierra. Respirar profundamente y llenarse con armonía, paz y sanación.

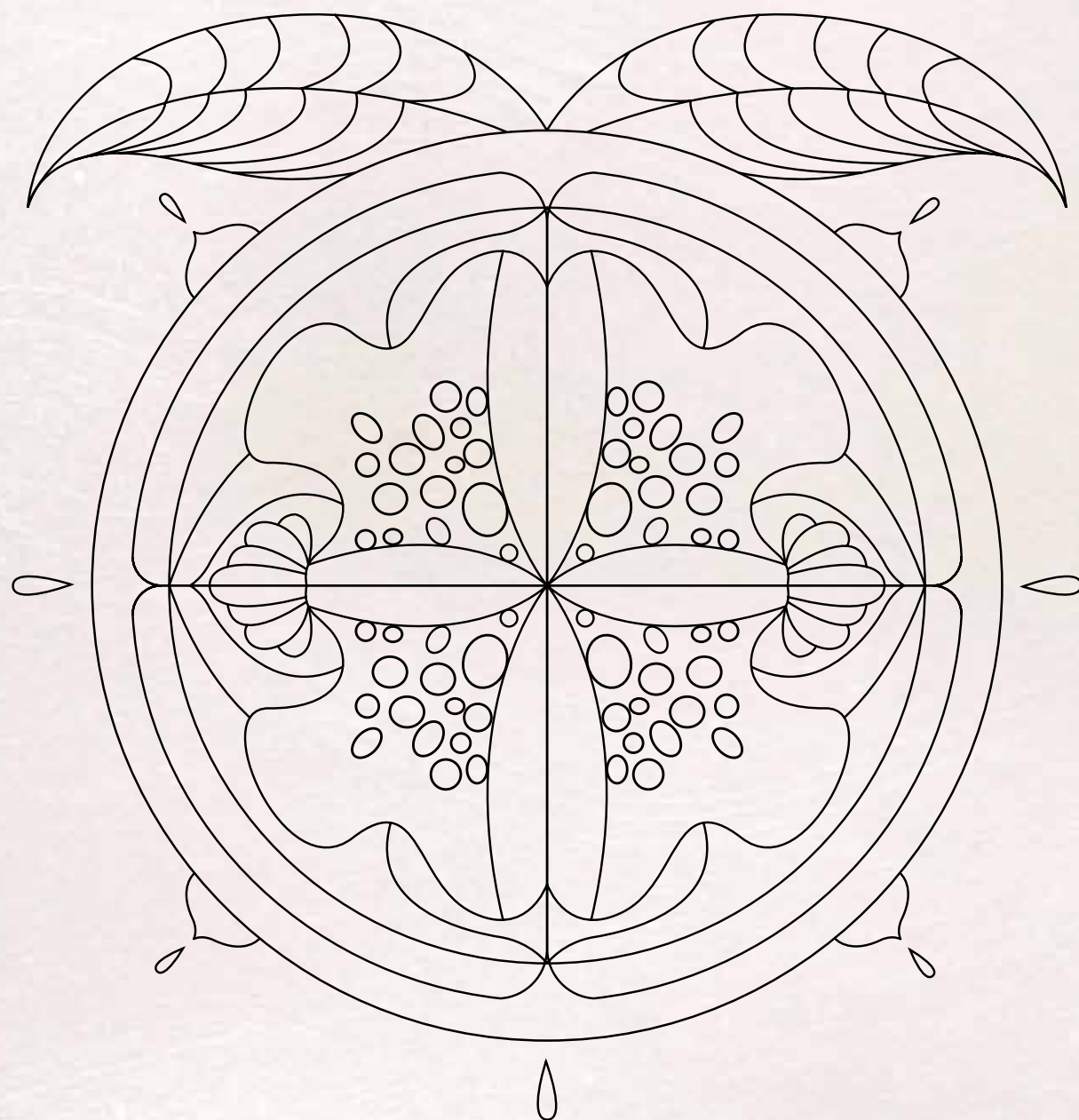


¹ Agarrando los dedos es una técnica que hemos tomado de kit de emergencia de la página web oficial de CAPACITAR INTERNACIONAL. <https://www.capacitar.org/>

Mandala

Recuerda que los mandalas pueden ser una técnica de concentración y de meditación que puede ayudarte a encontrar el equilibrio en una situación de sobresalto o de intranquilidad.

Los mandalas los encontramos en la naturaleza, por ejemplo: el sol, las flores, la luna. Puedes ir observando a tu alrededor en busca de estos círculos en equilibrio y te animamos a dibujarlos y colorearlos.

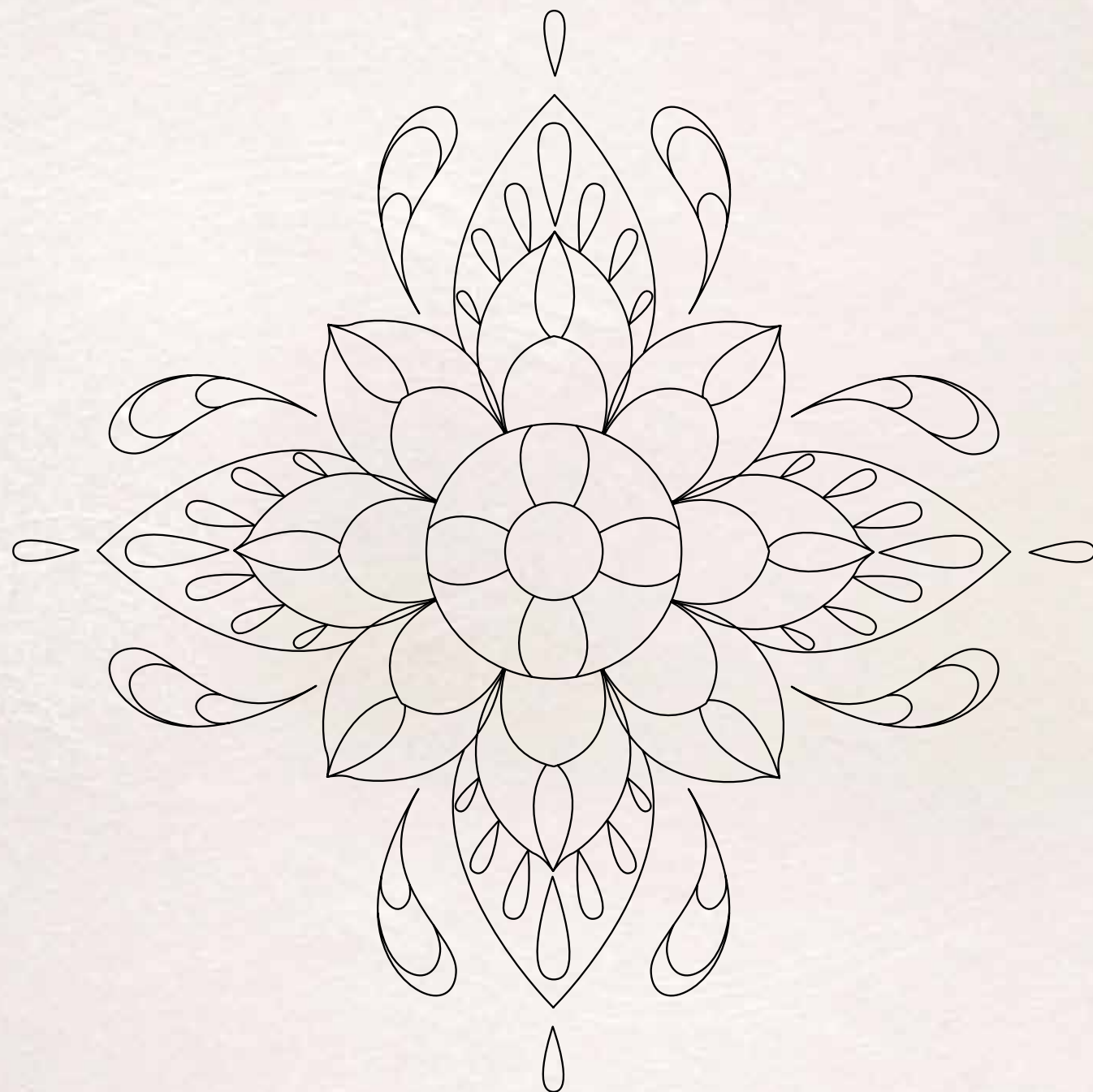


Dibuja un mandala

Para este ejercicio puedes poner música, conecta el cuerpo y la música y deja que tus manos elijan los colores y tracen las formas que espontáneamente te vengan.

Ejercicio de respiración

Lee o pide a alguien que te lea el siguiente ejercicio. Trata de encontrar un espacio donde puedas estar lo más tranquila/o posible y centrarte en ti.



1. Pon música relajante.

8. Cuando estés lista/o abre los ojos y agradece a tu cuerpo.

2. Cierra los ojos o mira a un punto fijo.

7. Repite este ejercicio 5 veces o las que sientas que necesitas.

3. Toma aire y deja que recorra todo tu cuerpo.

6. Nuevamente exhala el aire y siente cómo va limpiando todo tu cuerpo.

4. Exhala.

5. Vuelve a tomar aire y siente cómo este va a tu estómago y lo infla, manteniéndolo unos segundos.



Autocuidado y cuidado colectivo

Piensa en una persona que quieres y hace tiempo no ves. Escríbele una carta en donde le cuentes las formas de cuidado que has construido para afrontar las situaciones complejas en las que te has encontrado.

Reconoce lo que te hace sentir bien día a día, qué te conecta con tu vitalidad y energía, con tu sentido de vida, con tu corazón y con el corazón de otras personas con las cuales tejes conjuntamente procesos de defensa y resistencia.

A large, rectangular writing area with a light grey background and horizontal lines. On the left side, there are three circular binder holes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a space for writing a letter.

Mi Territorio

A lo largo de este cuaderno has hecho un recorrido por quién eres, tu identidad, tus ancestros/os, obstáculos y fortalezas en tu labor, tus miedos y cómo te has enfrentado a ellos.

Te invitamos a que hagas un cierre simbólico a través de un dibujo en el que entrelaces los elementos que has ido narrando a través de palabras, dibujos, recortes, fotografías...



Atesorando mis días

Una herramienta que puede ayudarnos a ir conociendo nuestras emociones y cómo se relacionan con lo que vamos viviendo, es ir anotando las actividades diarias y cómo nos sentimos con respecto a ellas.

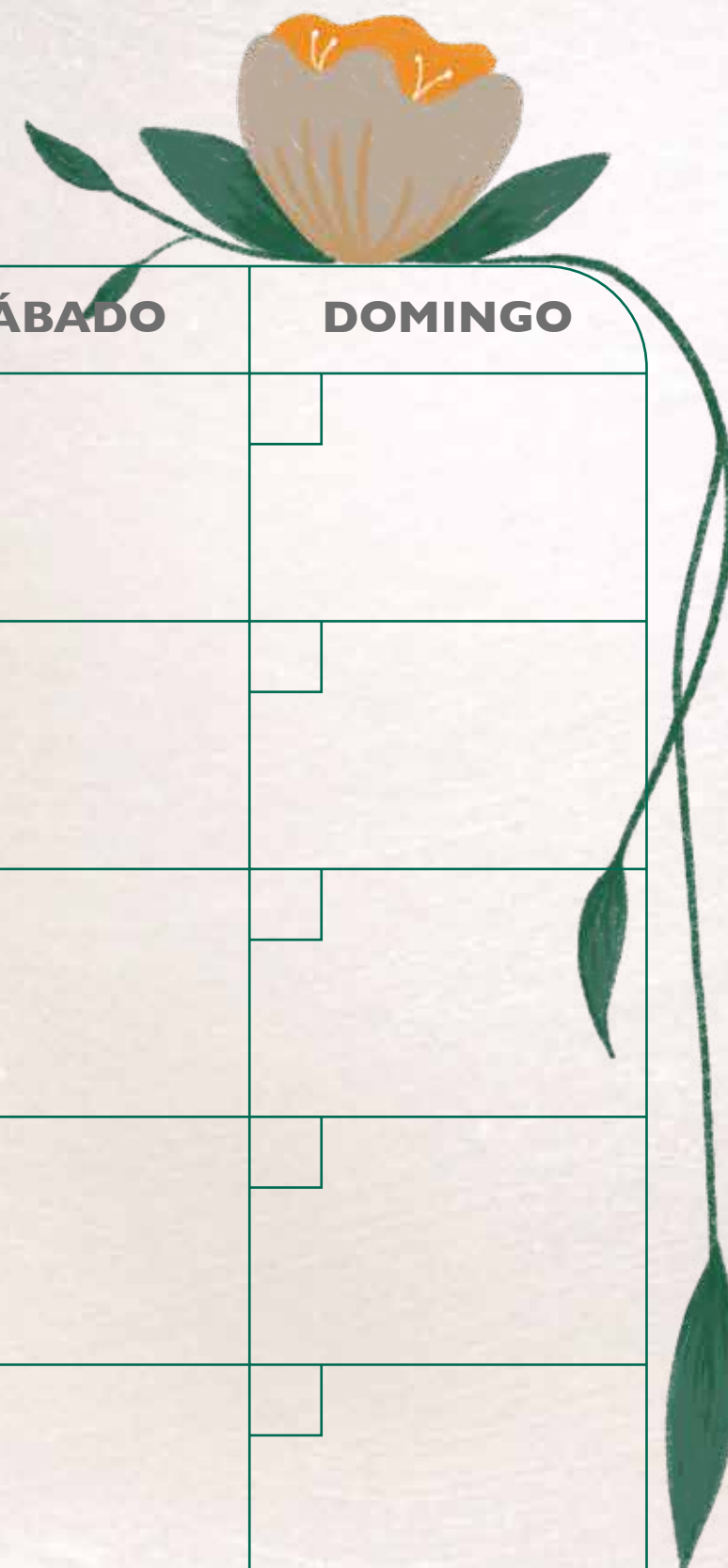
Es por eso que a continuación incluimos un calendario mensual, así tienes la oportunidad de identificar tus actividades diarias y, al finalizar el día, anotar con una palabra cómo te has sentido, o bien colocar un dibujo que identifiques con esa emoción.

Otra idea puede ser que vayas anotando los días que son simbólicos en tu proceso y labor de defensa de derechos humanos y las actividades que se te ocurran puedas realizar para recordarlos.

Así que adelante, ve escribiendo, dibujando y atesorando tus días que son parte de tu memoria y de lo que vas construyendo día a día.

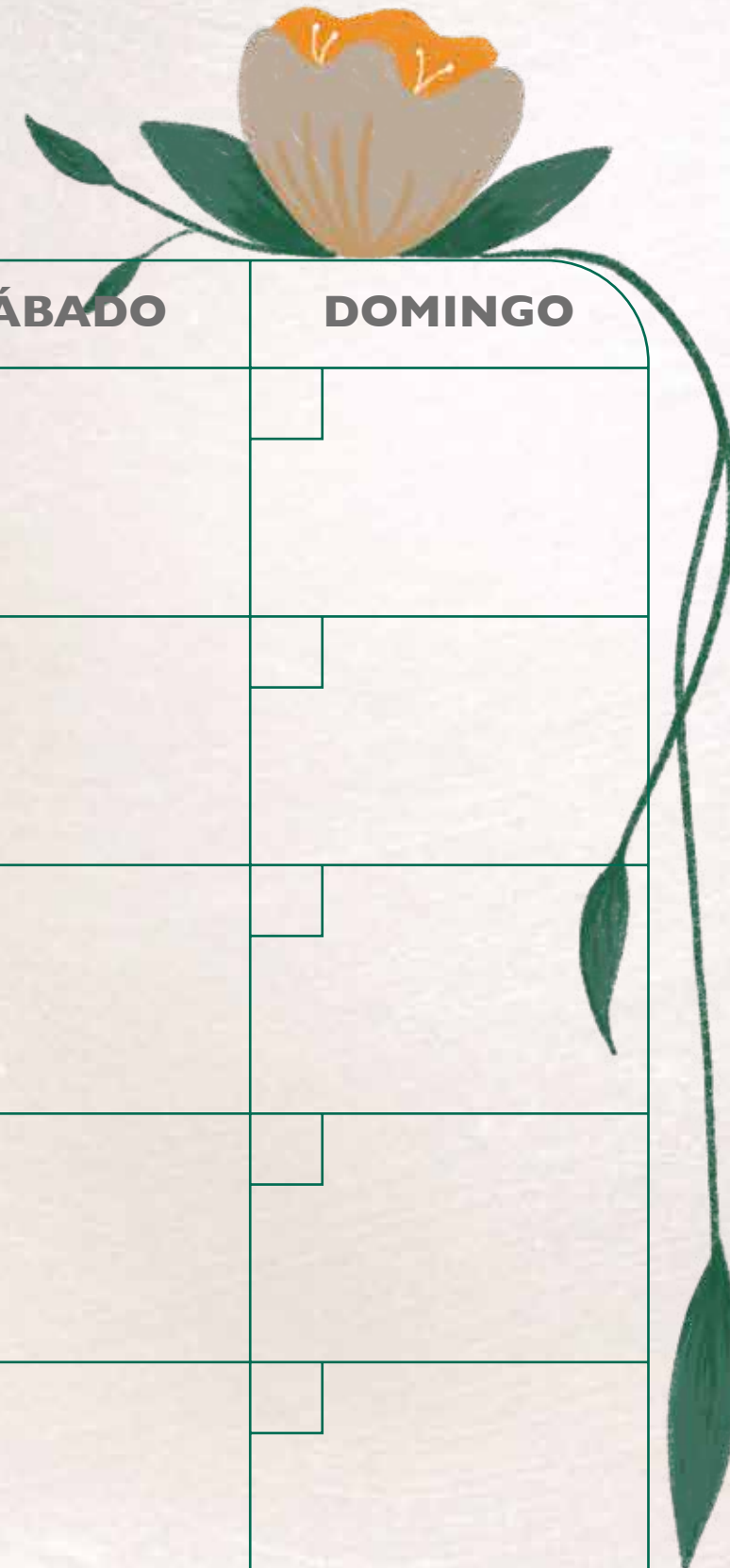


ENERO



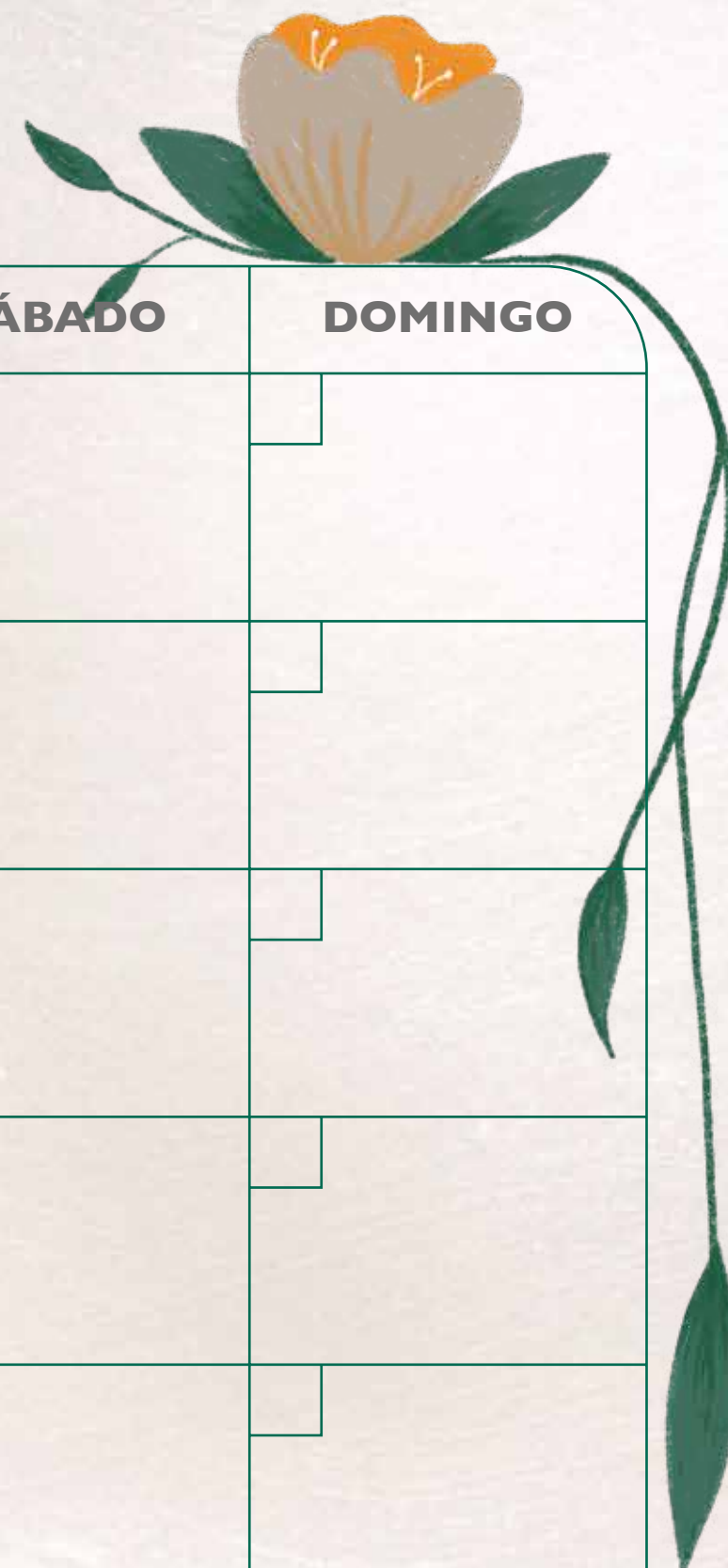
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

FEBRERO



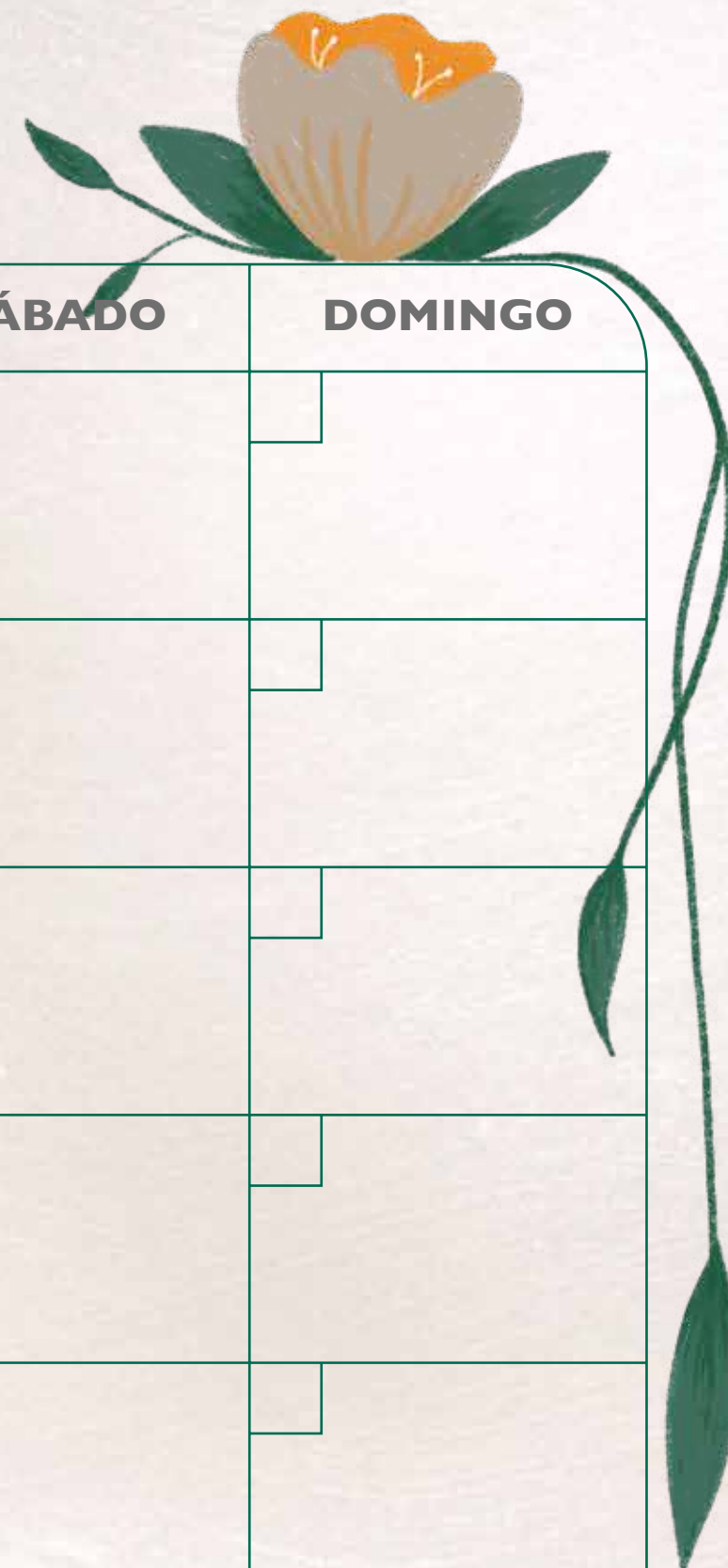
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

MARZO



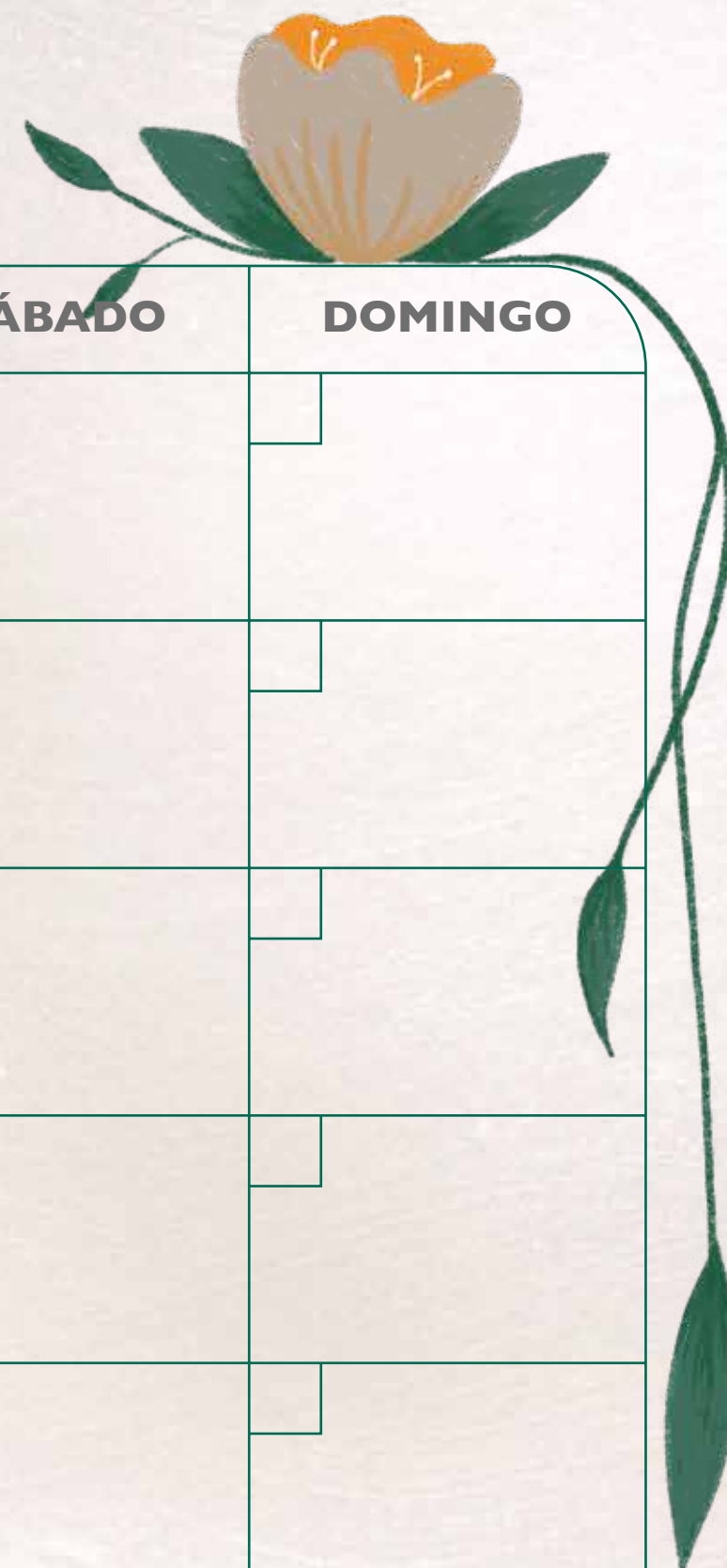
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

ABRIL



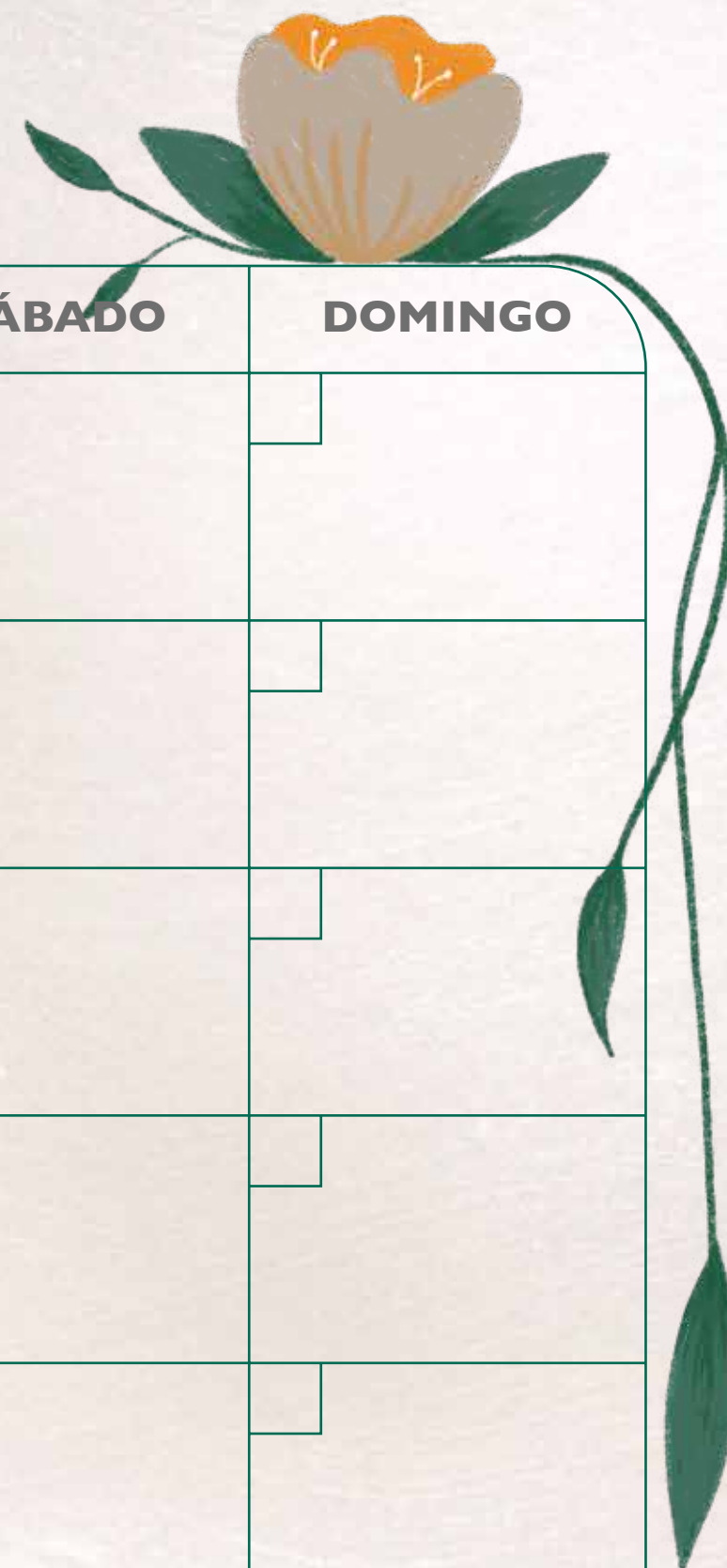
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

MAYO



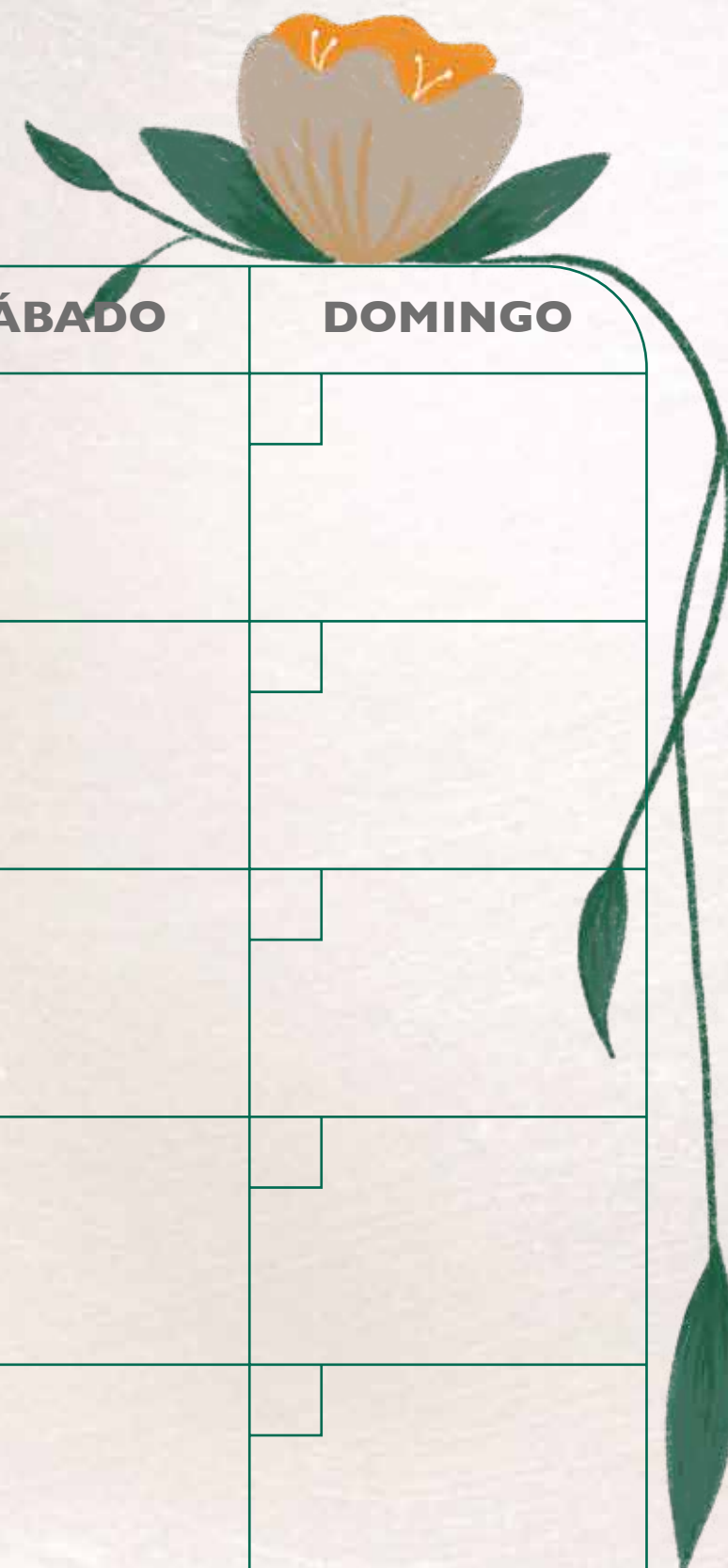
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

JUNIO



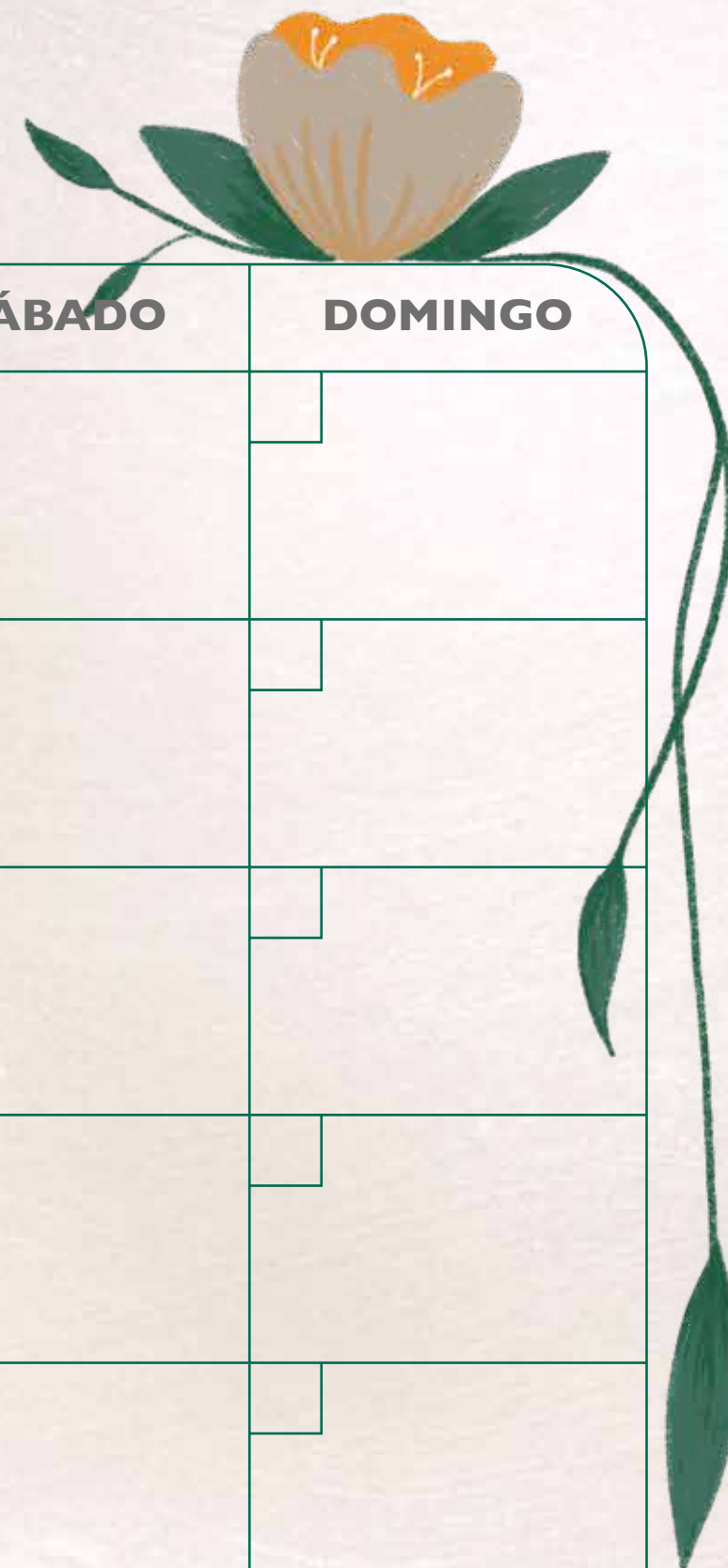
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

JULIO



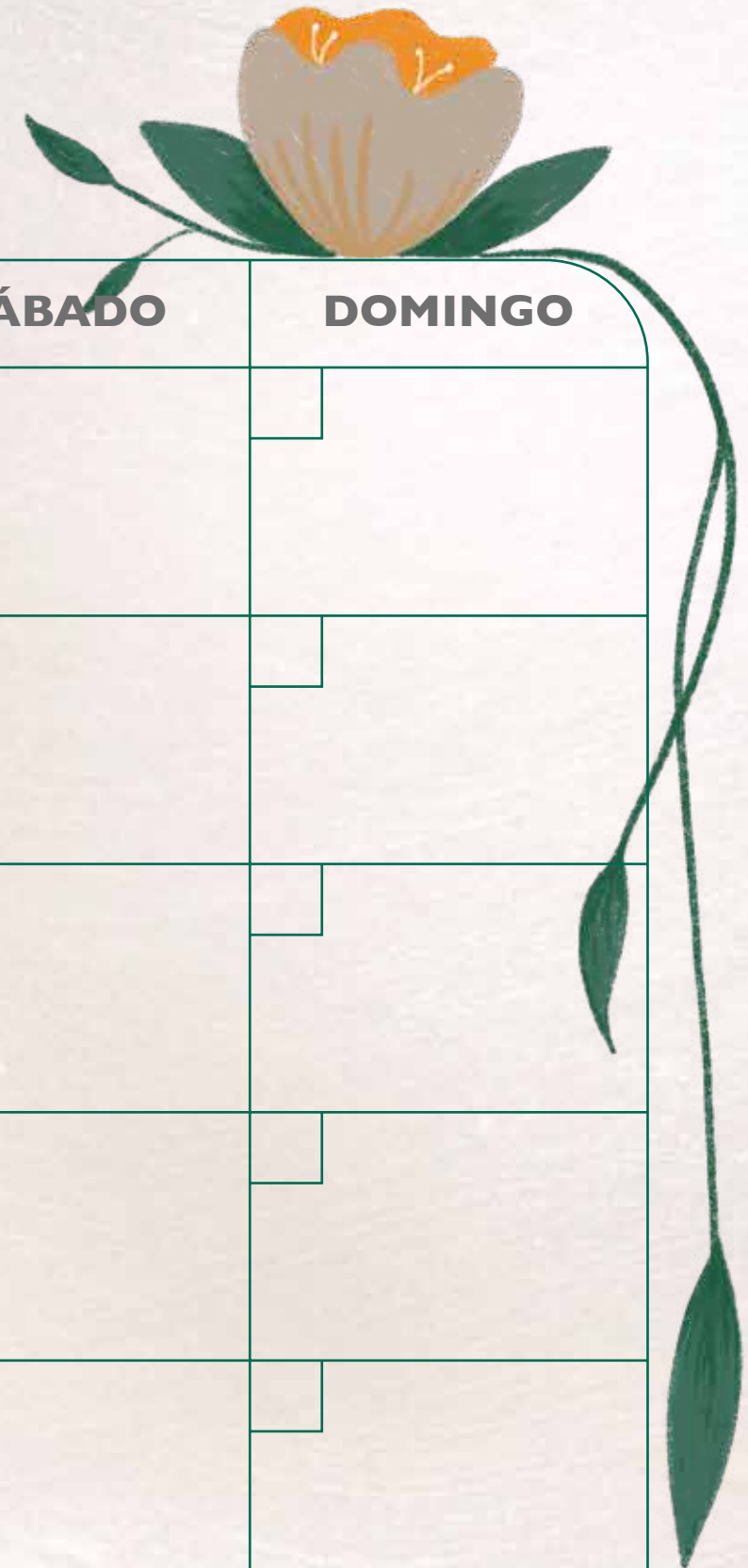
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

AGOSTO



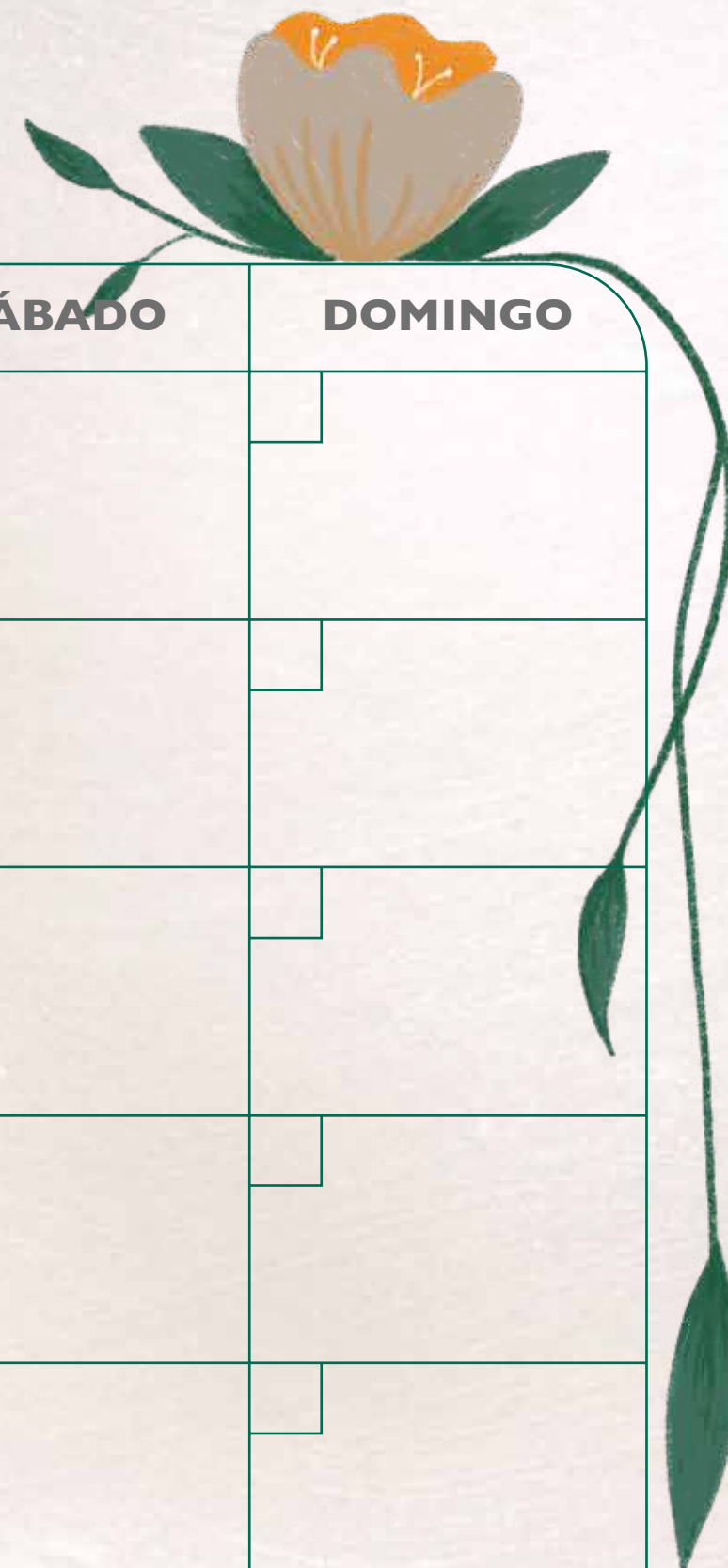
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

SEPTIEMBRE



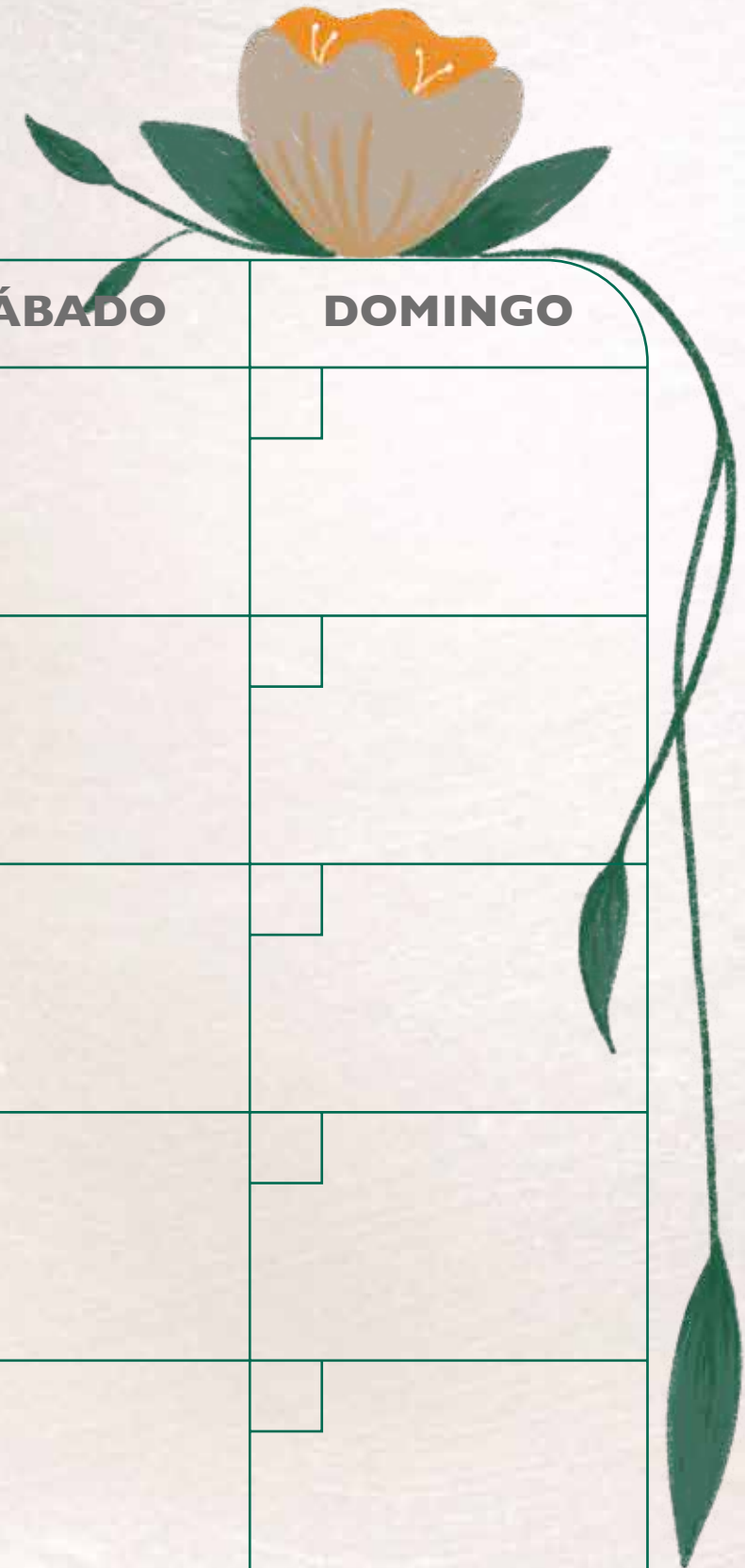
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

OCTUBRE



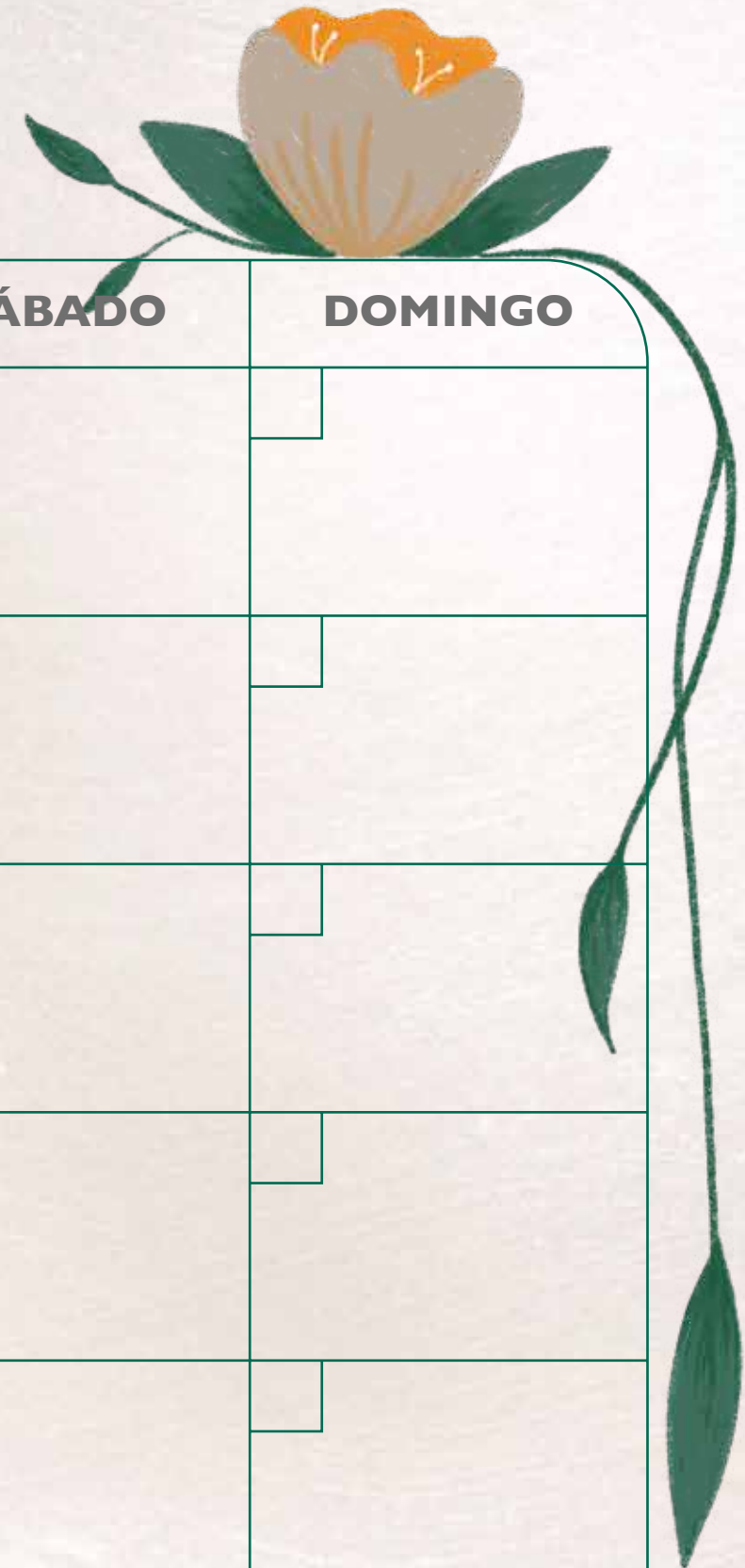
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

NOVIEMBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

DICIEMBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

NOTAS

