

NOS CUIDAMOS:
**Propuesta pedagógica desde el cuidado y el autocuidado para mujeres sobrevivientes a
violencias basadas en género**

Sara Daniela Páez Peñuela

**Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación
Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos
2021**

**NOS CUIDAMOS:
Propuesta pedagógica desde el cuidado y el autocuidado para mujeres sobrevivientes a
violencias basadas en género**

AUTORA
Sara Daniela Páez Peñuela
**Presentado para optar el título de: Licenciada en Educación Comunitaria con énfasis en
Derechos Humanos**

Tutora
SONIA TORRES

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación
Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos
2021

RESUMEN

La Universidad Pedagógica Nacional se ha convertido en un espacio violento hacia las mujeres, la ineficiencia de las administraciones para responder a las denuncias, la revictimización de las estudiantes y profesoras dentro de los mismos procesos, los señalamientos a las feministas y colectivas feministas desde el estamento estudiantil, docente y administrativo, entre otras son las problemáticas que se viven diariamente desde el ingreso a estas instituciones. Es por esto que para las mujeres, feministas y colectivas feministas se hizo necesario construir un espacio en el cual encontraríamos formas de cuidarnos en un entorno hostil. Para dar cuenta de ello, tomaré como punto de partida los relatos de vida y experiencias de estudiantes y docentes, los cuales me permitan visibilizar cómo a partir de encuentros, charlas con historias en común, abrazos y masajes, se inicia la construcción de propuestas para acompañarnos desde el cuidado y el autocuidado, como proceso de sanación y una manera de hacerle frente a las violencias vivenciadas dentro de la universidad.

Palabras clave:

Cuidado y autocuidado, violencias basadas en género (VBG) y pedagogías del cuidado.

DEDICATORIA

Dedicada a todas las mujeres sobrevivientes a
Violencias basadas en género,
A las acompañantes,
A las profes del barrio que llenan de digna rabia
Y resistencia las calles,
Y a las mujeres de mi familia, por permitirnos
Abrazar nuestra historia y transformar nuestros caminos.

"Perdonarnos así mismas encontrarnos nuevamente

Mirarnos a los ojos para caminar de frente

Estar siempre con quien más nos necesita

Compartir sonrisas es vivir en rebeldía

Existiendo en juntanza, resistiendo y persistiendo

Linaje femenino construyendo un camino

Aquí estamos en cada paso de victoria

Seremos para siempre la prolongación

De esta memoria"

- Ájala La necia- CONJURO FEMENINO-

AGRADECIMIENTOS

A mi madre por permitirme ser profe y soñar a mi lado que esto sería posible, por apoyarme en este proceso lleno de altibajos y acompañarme al son de Rosana, una arepita y tinto, no me alcanzara la vida para agradecerte tu esfuerzo y dedicación, ahora vive, corre, vuela, baila y se libre, te amo. A mis hermanas Ajala y Estefani, porque son palabras de amor en tiempos desolados, por iluminarme la vía cuando no encuentro la salida, por aguantarme lo consentida y más aún, por volverme más consentida, siempre es un buen momento para ser su propia prioridad, avienten todo. A mis sobrinos, por estar puestos al dialogo, recibir mis palabras con amor y disposición, estaré con ustedes siempre. A mi padre por abrazarme a pesar de la distancia que nos separa, por confiar en mis pasos rebeldes, sentirse orgulloso de la mujer que soy y enseñarme desde pequeña la importancia de vivir sin miedo, te esperaré siempre con un café. A mi amor bonito, por construir un andar cuidadoso y tumbar el amor romántico, por acompañarme en las crisis y ser mi segundo tutor, por ser hogar, hoy decido existir, bailar, ennoviar y cantar contigo, seamos caos de la mano, te amo fuerte Maquífero.

A Mayra por tanto amor que me has dado en forma de abrazos y largas video llamadas, me llenas el alma de ganas. A Sebis/Maca por las charlas que parecen clases sobre como habitar el mundo, por amar. A mis profes de barrio Edith, Tati, Nati, Lini, Cami, Deisy, David y la profa, Yennifer Villa, por la compañía, la palabra y el abrazo cuando el alma lo ha necesitado. A mi tutora Sonia Torres, por la escucha, la paciencia y el aguante feminista. A mis amigas Agatha y La Zea por acompañar la construcción de esta fiera y por cuestionar cada paso que damos.

Al arte y el rap, por enseñarme a sacar fuerzas de donde no salían para culminar este proceso, porque sobreviví a la UPN, por la valentía, el aguante y las lágrimas que bote, porque la logre.

Y a todas las que han festejado este camino tanto como yo y que me han acompañado entre perreito, risas, chilladas y cantadas.

SOMOS LAS BANDIDAS Y SOMOS BIEN PARADAS

Tabla de contenido

Introducción	7
Planteamiento del problema.....	15
Pregunta de investigación	16
Objetivo general	17
Objetivos específicos.....	17
Metodología	17
CAPITULO 1: EXISTIMOS PORQUE NOS NOMBRAMOS	24
Aquí nadie nos cuida (LA UPN)	24
La manada.....	27
UPN vs las mujeres (VBG en la universidad)	33
Resistimos, persistimos, exigimos	34
CAPITULO 2: CUIDADO, AUTOCUIDADO Y RESISTENCIA	36
Violencias basadas en género, Cuidado y Autocuidado	36
mujeres feministas y cuidadoras	44
CAPITULO 3: NOS CUIDAMOS: PROPUESTA PEDAGÓGICA DESDE EL CUIDADO Y EL AUTOCUIDADO PARA MUJERES SOBREVIVIENTES A VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO	64
REFLEXIONES FINALES	99
BIBLIOGRAFÍA	104

INTRODUCCIÓN

Recuerdo cuando era pequeña ver una serie en la que decían “*si es mujer será maldita, y si es bella será doblemente maldita*”, me gustaba mirar a mi hermana y pensar lo bueno que sería crecer y ser así de hermosa e inteligente, luego me dio miedo serlo cuando a los siete años en un parque el papá de una amiga me tocó y sentí ganas de llorar, a los once años un niño me dijo que era horrorosa y recuerdo una sensación de alivio recorrer todo mi cuerpo, si era tan fea nadie querría tocarme y jamás viviría una situación parecida.

Hoy a mis veinticuatro años hago parte de “la banda sin miedo”, colectiva feminista en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) y desde aquí he construido certezas que me ayudan a comprender que nuestro temor a ser mujeres viene de un sistema patriarcal¹ que decidió marcarnos como vulnerables y una sociedad que tomo ventaja, eligió el silencio y nos abandonó; en este andar también he aprendido de mis amigas y maestras y juntas reconocemos la importancia de cuidarnos, auto cuidarnos y creernos para nuestro proceso de sanación al vivenciar situaciones de violencias.

Para hablar de violencias basadas en género (VBG) se deben comprender, no como casos aislados o privados, sino como la respuesta del sistema patriarcal a las mujeres, estas estructuras de poder están organizadas de forma jerárquica para sostener y reproducir el marco de poder, en el que el hombre tiene la capacidad de ejercer el dominio sobre los cuerpos de las mujeres. Es importante tener en cuenta como nos afirman Rita Laura

¹ “La institucionalización del dominio masculino sobre mujeres, niños/as en la familia y la extensión del dominio masculino sobre las mujeres es general (...) los hombres ostentan el poder en todas las instituciones importantes de la sociedad y que las mujeres son privadas de acceso a ese poder. No implica que las mujeres carezcan totalmente de poder ni que estén privadas de derechos, influencias y recursos” (Gerda Lerner. 1990. p. 340)

Segato (2016) y Verónica Gago, (2015) la importancia de la interseccionalidad en el debate acerca de las VBG para reconocer otras opresiones, hasta el hombre más oprimido, puede ser el opresor en su hogar; de la misma manera ven reflejadas las dinámicas de los estudiantes de la UPN, a las que respondemos con carteles que dicen “en la calle el CHE y en la casa Pinochet” o “aunque el macho se vista de izquierda, macho se queda” hablamos directamente de aquellas violencias que quieren ser apagadas por las “primeras luchas” invisibilizando nuestras voces y nuestros cuerpos.

Las violencias basadas en género, nos dice Francisca Expósito (2014), pueden representarse de forma física, verbal, simbólica, psicológica, sexual, económica y patrimonial; las podemos identificar desde las miradas o gestos con los que te sientes intimidada, comentarios acerca de tu vida académica inapropiados, persecución fuera y dentro de la universidad, golpes, amenazas, manipulación o abuso emocional afectando tu salud mental, feminicidios, entre otras.

En la búsqueda de estudios acerca de las VBG en las universidades encontré la tesis titulada “ACOSO SEXUAL EN LA UNIVERSIDAD, experiencias de organizaciones estudiantiles de mujeres en Universidades de Bogotá” presentada por Nani Barrantes (2020) para optar por el título de Magister en Estudios de Género, en la cual da cuenta del trabajo realizado por organizaciones estudiantiles de la Universidad Nacional y la Universidad de Los Andes.

Barrantes (2020) nos plantea cómo las instituciones de educación superior han sido, lamentable y sorprendentemente, los espacios en los que se ha permitido la reproducción de las violencias, nos habla de la universidad como reflejo de la sociedad y la necesidad de eliminar el ideal de la misma como un espacio ajeno a las problemáticas sociales.

Barrantes (2020) nos expone el siguiente esquema haciendo referencia a los tipos de

acoso sexual que se viven dentro de la universidad, sus responsables, víctimas y los efectos que generan en las mismas, para de esta manera afirmar la pertinencia de una educación no sexista y anti patriarcal para el bienestar de las mujeres:

Tabla. Esquema de Acoso Sexual en la Universidad

Figura 4 Esquema de Acoso Sexual en la Universidad

Por qué es acoso sexual	Tipos de Acoso Sexual en la Universidad	Expresiones del Acoso Sexual	Responsables de acoso sexual en la universidad	Víctimas de acoso sexual	Efectos del acoso sexual	Donde ocurre
-Es una acción que se realiza una o más veces que no pasa por el consentimiento -Implica una relación de poder desigual -Son acciones con intereses o fines sexuales	Verbal	Comentarios, palabras, frases, insinuaciones, invitaciones, amenazas, proposiciones sexistas y/o sexualizados	-En su gran mayoría hombres -Principalmente docentes, seguido de estudiantes, personal de seguridad, administrativos, personal de servicios generales	Principalmente estudiantes mujeres, seguido de profesoras, administrativas, mujeres del personal de seguridad y servicios generales y en menor medida estudiantes hombres	Miedo, angustia, inseguridad, vergüenza, humillación, incomodidad, asco, rabia, impotencia, decepción, no inscribir alguna materia, bajas calificaciones, perder alguna materia, entorno académico hostil, deserción escolar, evitar lugares de la universidad	Lugar más frecuente es el aula de clases. En internet. Oficinas de profesores, laboratorios, reuniones o fiestas de estudiantes, salidas de campo, escenarios deportivos, oficinas administrativas, cafeterías, bares o restaurantes aledaños a las universidades, en general en todos los espacios abiertos o cerrados del campus
	Físico	Tocamiento, manoseo, acorralar o perseguir				
	Lenguaje corporal	Miradas lascivas, gestos obscenos, tocarse los genitales o masturbarse delante de un tercero				
Por medio de uso de herramientas	Realizar llamadas, enviar correos electrónicos, mensajes de texto, cartas, fotografías con contenidos sexuales no solicitados					

Fuente. Tomado de Autora Nani Barrantes, 2020, Acoso Sexual en la Universidad: Experiencias de organizaciones estudiantiles de mujeres en Universidades de Bogotá, pg. 46

Barrantes (2020), aclara que “estos tipos de violencia se entrecruzan y complejizan” explicando que una situación de acoso puede tener más de un tipo de violencia o se puede dar en más de unos de los escenarios que expone. Es así como se ve la pertinencia de la figura, pues como se dice en el movimiento feminista “lo que no se nombra no existe”, por esto es importante nombrar las violencias y todas las emociones que generan las mismas, no se podría trabajar la sanación y el cuidado silenciando nuestros cuerpos y sentires.

La UPN ubicada en la localidad de Chapinero, barrio La Porciúncula, se ha ido

constituyendo a través de los años como un espacio que violenta a las mujeres, generando ambientes de dolor, incomodidad, vulnerabilidad y estigmatización hacia nosotras, lo vivimos cuando en los eventos (farra, salsaton, concierto, etc.) que se llevan a cabo en las instalaciones y son organizados por la comunidad estudiantil, somos perseguidas, drogadas y abusadas en los baños y/o salones; cuando la administración no sabe cómo (o no quiere) responder a tus denuncias; cuando la re victimización se apodera de los procesos y nos llenan de preguntas como las generadas desde la oficina de control disciplinario en el marco de la denuncia de mi hermana “¿Cómo estabas vestida? ¿Alguna vez hiciste algo que se tomará como coquetería?”; cuando la institución no hace nada frente a los señalamientos a las feministas y colectivas feministas desde el estamento estudiantil, docente, y administrativo y al contrario convierten las clases en espacios de odio hacia las mismas, poniendo sobre la mesa la validez y veracidad de nuestras formas de exigir respeto por nuestras vidas, mientras se burlan de las mismas.

En la siguiente gráfica se ven representadas las cifras enviadas por la Subdirectora de Bienestar Universitario, Beatriz Eugenia Enciso Betancourt, que responden a los casos de denuncia de Violencias basadas en género, recibidas en la Universidad desde el 2018 al 2020, El apartado “asesorías respecto a VBG” hace referencia a casos en los que la UPN solo dio asesoría, sin iniciar procesos internos. Cuando se solicitó la información por parte de la universidad, se plantearon unas preguntas, con la finalidad de tener claridad en los procesos que se desarrollan en la institución, Enunciaré dichas preguntas y las respuestas que dieron desde la subdirectora de bienestar a las mismas:

- a. Casos de denuncia de Violencias basadas en género, recibidas en la Universidad desde el 2018 el 2020

“Casos de denuncia de presuntas Violencias basadas en género, recibidas en la Universidad desde el 2018 al 2020 Se atendieron 6 casos en el nivel de asesoría, en temas relacionados con VBG, entre el 1° de septiembre y el 4 de diciembre de 2020. En el archivo reposan 40 casos de presuntas violencias basadas en género entre el 19 de junio de 2018 a marzo de 2020. Y de julio de 2020 a marzo de 2021 en la base de datos digital 11 casos de VBG.”

b. ¿Qué tipo de violencias fueron denunciadas?

“Se denuncian presuntas situaciones enmarcadas como acoso y/o abuso sexual; acoso basado en el género; agresiones psicológicas y sexuales; agresiones verbales, físicas y acceso carnal violento.”

c. ¿Cuántas sanciones a estudiantes y docentes se han ejecutado respecto a estos casos?

“Las denuncias que reportan los estudiantes son remitidas a los departamentos al cual pertenecen los agresores y son ellos quienes imparten las sanciones de acuerdo al Reglamento Estudiantil y lo que tiene que ver con las denuncias a servidores públicos, son remitidas a la Oficina de Control Disciplinario Interno, para iniciar el proceso disciplinario si hay lugar”

d. ¿Cuántos de estos casos fueron remitidos a otras entidades?

“En el archivo reposan 15 denuncias interpuestas ante la Fiscalía General de la Nación, resulta pertinente aclarar que las denuncias fueron interpuestas por miembros de la comunidad universitaria, la Universidad, desde la Asesoría jurídica de la Subdirección de

Bienestar Universitario, solo puede asumir la orientación y el acompañamiento a las presuntas víctimas. Por lo anterior, en sentido estricto, no se podrían considerar como remisiones.”

- e. ¿Qué acciones se han adelantado desde la Administración, para prevenir casos de violencias basadas en género?

“La institución le apuesta desde su PDI 2020-2024 Educadora de Educadores para la excelencia, la paz y la sustentabilidad ambiental a diversos proyectos, procesos, programas y acciones que permitan cerrar todas estas brechas de desigualdad e inequidad de género en la Universidad, por ejemplo encontramos la Cátedra de vida Universitaria en la cual uno de sus módulos es el de Género y Violencias basadas en Género, además se construye el Plan de transversalización de la igualdad y la equidad de géneros de manos del Comité Institucional de transversalización de la igualdad y la equidad de género. Igualmente se generó un protocolo para la Prevención, Atención y Sanción de las violencias basadas en género en la Universidad Pedagógica Nacional. Se cuenta con el Grupo de Orientación y Apoyo Estudiantil – GOAE que ofrece los servicios de acompañamiento psicosocial en casos de violencias basadas en género y activa la ruta del protocolo establecido. Además, socialización a diferentes licenciaturas del protocolo y talleres de prevención en VBG. Dentro de las diferentes facultades de la institución se desarrollan planes curriculares, seminarios, encuentros, talleres, entre otras acciones orientadas al cierre de estas brechas entre los géneros. Además, la Subdirección de Bienestar Universitario cuenta con su línea de género la cual desarrolla acciones en pro de la convivencia, la búsqueda de la construcción de escenarios libres de violencias y la igualdad y la equidad. También se ha venido consolidando el acompañamiento y asesoría

jurídica desde la SBU. Es de recalcar la existencia del Comité Institucional de transversalización de la igualdad y la equidad de género, ya que es un escenario común en el cual confluyen estudiantes, trabajadores, profesores, administrativos, etc. Lo que ha posibilitado una lectura global sobre esta temática en la institución y la creación de propuestas para la misma.”

Tabla. Casos de denuncia de presuntas VBG recibidas en la UPN desde 2018 al 2020



Fuente: Respuesta del SBU a solicitud enviada, fecha 07 de abril de 2021 (es importante recalcar que en un lapso de 21 meses se tienen 40 denuncias y en un lapso de 8 meses se tienen 10, lo que demuestra un significativo aumento en las mismas)

A las mujeres, feministas y colectivas feministas de la Universidad Pedagógica, se nos hace urgente un espacio para construir formas de cuidarnos, auto cuidarnos, salvarnos y sanarnos en un entorno que solo nos ofrece desazón y hostilidad; Cuando la universidad se lava las manos diciendo que las denuncias son remitidas a los departamentos y que en resumen no tienen idea de lo que sucede de ahí en adelante, se nos burlan en la cara; y cuando nos exponen que los casos en los que los denunciados son servidores públicos, son remitidos a la oficina de control disciplinario, una oficina en la que nos tratan como objetos de burla, histéricas y exageradas, nos dejan claro que no están para nosotras y los protocolos que son expuestos al final solo son utilizados para sacar pecho como institución, mas no, para pensar en nuestra protección. Es

importante entender desde ahí lo valioso de nuestras voces, pues somos nosotras quienes podremos decir, atravesadas por nuestras memorias y sentires, las violencias que se generan en la institución.

En el dos mil diecisiete fui abusada sexualmente dentro de la UPN, luego de este suceso el sujeto me acosó durante un año, hasta que de la mano de mi hermana decidí gritar ¡YA BASTA! Interpuse la denuncia en el estamento correspondiente e inicié terapia con psicología dentro de la institución. Llevar un caso de denuncia no es nada fácil, entrar en un proceso en el que te piden escribir los sucesos detalladamente es doloroso, me vi muchas veces frente al computador ahogada en lágrimas, porque realmente no sabía cómo escribir lo que había vivido, de hecho me reconocí como una mujer violada después de días de terapia, estaba llena de miedo porque tenía claro que frente a los ojos de la mayoría, sería yo la culpable, por vestir de alguna forma o por “dejarme”, como ya lo había escuchado, pero lo intente, aún tengo las pocas páginas de la denuncia que estaba escribiendo, luego de esto mi denuncia empezó a estar de boca en boca, como ya lo temía, y ese fue el inicio de mensajes que me señalaban y algunos llegaron a amenazarme, empecé a escuchar en los pasillos como hablaban de mí y me ponían el papel de villana, “se le va a tirar la vida al man”, “más bien hable con él y arreglan todo”, “por tipas como usted es que los hombres no podemos estudiar”, “no sea facha, no desintegre la lucha estudiantil” entre otras, me llene de inseguridades y me rendí. Después de esto me alejé de la UPN, levanté la denuncia, dejé de asistir a las citas con psicología y a las clases, decidí que era un lugar peligroso para mí, para nosotras, tuve miedo del volver y me encerré en la culpa, no sabía cómo hacerle frente a todo esto y nombrarme desde mi ser feminista como una mujer abusada sexualmente, no quería ser una más, y es que ¿cuál de nosotras se levanta queriendo ser una más?

Es por esto que desde mí ser mujer, feminista, educadora en formación de la LECO, participé de la línea de investigación: *Identidad, Género y Acción Colectiva*, y como co-fundadora de la colectiva feminista La Banda Sin Miedo y sobreviviente a las VBG; surge este trabajo de grado como respuesta a la urgente necesidad de aportar a la construcción de una propuesta pedagógica construida desde nuestras experiencias y relatos, visibilizando no solo las violencias vivenciadas al interior de la UPN, sino aquellas prácticas que desde la resiliencia, la sororidad y el cuidado nos han salvado. Con el presente trabajo de grado busco crear una propuesta pedagógica de la mano de mujeres y cómo desde nuestros relatos de vida construimos nuevas formas de ser, relacionarnos y existir. Abordando las experiencias desde el análisis de las VBG, el cuidado y el autocuidado y las pedagogías del cuidado.

Planteamiento del problema

Es así, como en la búsqueda infructuosa de espacios seguros que nos brindaran la comodidad, tranquilidad y confianza de volver a habitar la institución, decidimos, desde la juntanza feminista construirlos nosotras, nos reunimos en un inicio cuatro mujeres con la única intención de contar nuestras historias, hacernos masajes, cantarnos y sabernos acompañadas. Y de esta manera de la mano y a la par de mujeres que se unían a nuestros pasos, surgieron propuestas pedagógicas, que fuera de brotar de un esquema de momentos, tiempos y citas académicas, salían de nuestras entrañas, necesidades y sentires.

Así, por ejemplo, se crearon espacios como “*la noche sin miedo*” que se llevó a cabo el 18

de octubre del 2018, en la que generamos rupturas en los espacios y lugares que habían significado violencias sobre nuestros cuerpos para llenarlos de nuestras voces, cantos y ritos, desde diálogos y conciertos, hasta masajes en grupo para reconocer y reconocernos en la otra. También se desarrollan ejercicios de cuidado desde el acompañamiento a mujeres denunciantes y no denunciantes, recordándoles que estábamos aquí, con un café para hablar y con abrazos para sanar. Ahora, vamos avanzando en este camino hacia el cuidar y auto cuidarnos, el cual sigue estando lleno de bajones, caídas y dolores, pero que ahora en banda y sin miedo, podemos confrontar.

De esta manera se ve la pertinencia de la construcción de una propuesta pedagógica que dé cuenta de estas prácticas de cuidado y autocuidado, para así proveer a las mujeres víctimas de violencias de género un ambiente que aporte a la sanación, la importancia de la construcción de un ambiente que aporte a la sanación y la urgencia de la creación de escenarios donde las mujeres no sean re victimizadas, señaladas o perseguidas por sus formas de pensar, actuar y vivir.

Para dar luces sobre las violencias, tomaré como punto de partida mi relato y los relatos de vida de cinco mujeres, feministas, estudiantes y egresadas de la UPN, los cuales permitan visibilizar cómo a partir de encuentros, charlas con historias en común, abrazos y masajes, se inicia la construcción de propuestas para acompañarnos desde el cuidado y el autocuidado, como proceso de sanación.

Pregunta de investigación

¿Cómo a partir de las experiencias políticas, académicas y feministas de mujeres feministas en la Universidad Pedagógica se pueden generar propuestas pedagógicas desde el cuidado y el autocuidado, hacia mujeres víctimas de violencias de género?

Objetivo general

Construir una propuesta pedagógica desde el cuidado y el autocuidado a partir de los relatos de vida por y para mujeres sobrevivientes de VBG.

Objetivos específicos

- Identificar y compilar los relatos de vida de vida de mujeres sobrevivientes de VBG desde el cuidado y autocuidado.
- Tipificar las violencias de género que vivencian las mujeres dentro de la Universidad Pedagógica Nacional.
- Diseñar e implementar la cartilla “NOS CUIDAMOS” para mujeres sobrevivientes.

Metodología

El enfoque investigativo desde el que se desarrolla esta propuesta pedagógica es la investigación- acción educativa (IAE), De acuerdo a Elliot (1990), Es “la necesidad del cuerpo docente por reflexionar sobre la práctica educativa en los entornos educativos” (4). Se desarrolla a través del diálogo libre y para esto es importante la confianza entre los sujetos por eso las entrevistas y la observación participante son herramientas básicas para así lograr entender el contexto y lo que sucede desde el lenguaje de los participantes, la naturaleza de la IAE, entonces está centrada en el objetivo de la comprensión en oposición al de las notas o puntuaciones, comprender las situaciones o los sucesos hacen que el proceso se centre en la calidad del pensamiento desarrollada.

Stenhouse (1983) plantea unos principios para ser coherentes con la IAE, es aquí donde encuentro concordancia con la propuesta pedagógica que se lleva a cabo, ya que el autor considera que como ley general una clase debe estar basada en el diálogo y no en la

instrucción, no es concebible un espacio en el que se llegue a imponer conocimientos únicos, por ello nos habla de la importancia de que en la práctica educativa se cuestionen los métodos (p.23).

Cuando hablamos de mujeres sobrevivientes de violencias basadas en género, no buscamos una tipificación de las violencias sin profundidad, en cambio hablamos de sus historias, sus voces y la necesidad y urgencia de ser escuchadas, es por ello importante generar espacios seguros para la apertura de las memorias y los dolores que pueden atravesar los relatos, es de suma importancia entender la responsabilidad que se tiene y de esta manera asumir el rol de escucha atenta, respetuosa y sobre todas las cosas cuidadosas, todas tenemos nuestros procesos.

La IAE se ha planteado como un medio para conseguir el bien común y fortalecer el sentidocomunitario modificando esas circunstancias que violentan la comunidad, es así como logro identificar la similitud con este proyecto de grado, el encuentro de mujeres que hacemos parte de la Universidad Pedagógica Nacional para comprender y emprender una tarea en torno a la eliminación de las VBG y sus formas de desarrollo y normalización en medio de la UPN.

Para Lewin citado por Elliot (2000). "*La investigación-acción en educación*" propuso la Investigación Acción por primera vez en 1944 y acuñada en 1947, en la que proponía una forma de investigación con características claras. Nos habla de la aclaración y diagnóstico de una situación problemática en la práctica este lo podemos ver reflejado cuando hablo de la comprensión de los problemas que atraviesan dichas comunidades en este caso la universidad; como segundo ítem nos plantea la formulación de estrategias de acción para resolver el problema, estas estrategias de acción se han llevado a cabo dentro de la universidad, desde las colectivas y el trabajo que realizan las profesoras como el

“Protocolo de Prevención: Atención y Sanción de las Violencias Basadas en Género en la Universidad Pedagógica Nacional”; como tercer ítem nos plantea la implementación y evaluación de las estrategias de acción; y por último la aclaración y diagnóstico posteriores de la situación problema, estas evaluaciones de los procesos y las estrategias se llevan a cabo desde las colectivas y es de esta manera en la que se reconocen los puntos a tratar, mejorar y avanzar.

Desde el planteamiento del desarrollo del trabajo de grado me cuestionaba cuales voces serían protagonistas de este, es por eso que se desarrolla desde el diálogo a partir de los relatos de vida desde un enfoque narrativo buscando articular significados subjetivos de experiencias con prácticas sociales amplias. Leonor Arfuch en su texto *“Subjetividad, memoria y narrativas: Una reflexión teórica y política en el campo de la educación”* expresa, “El lenguaje como objeto de la filosofía, como constructor del mundo, como configurativo de la subjetividad, imprime un giro peculiar a la reflexión, atenuando la fantasía de aprehensión del hecho “puro” o el afán de alcanzar la plenitud del sentido” (pg. 236) y es así como se afirma la construcción del mundo desde las narrativas, lo que no se nombra no existe, por ello son las mujeres las protagonistas.

Las narraciones son interpretaciones de la experiencia vivida, que nos constituyen y desde las que creamos sentidos, relacionado desde lo ético y existencial. Narrar una situación o eventos ocurridos en lo vivido implica un posicionamiento, asumir o desconocer su posición respecto a lo que se dice. Se entiende ese asumir como producto, productor y personaje principal de su historia. El relato es una historia que siempre cambia al contarse, el relato esta tan vivo como sus narradoras.

Asumir la narración de un relato tiene efectos en quienes lo narran (significar, re significar, confrontar y dar sentido), implica un aspecto ético del trabajo, no se debe

tomar a la ligera pedir a alguien relatar su historia y mucho menos afanar y presionar los procesos. Lo podemos reflexionar desde la dialéctica teniendo claro que un relato se construye en conjunto, entre quien lo dice y quien lo oye. La primera se vuelve a sí misma su propio sujeto de conocimiento, la segunda debe abrirse al lenguaje y los sistemas conceptuales de la narradora. Es una relación sujeto-sujeto.

“La inclusión en el diálogo se revela así como el primer paso de la inclusión, a secas. Porque, más allá de los condicionamientos sociales y materiales que trazan asimetrías y desigualdades, la restricción de la palabra —o el silenciamiento de la voz— imponen un límite simbólico difícilmente franqueable. Permitir que esa palabra tome cuerpo, fluya, dé lugar a la expresión de la subjetividad y por ende de la diferencia —y no intentar reponer, aun “literalmente” la “voz del otro”— me parece un primer gesto necesario al reconocimiento, un significante esencial en el momento presente, en el cual la discriminación y la xenofobia, la violencia física y discursiva parecen triunfar en todo tipo de escenarios.” (Leonor Arfuch, pg. 241)

Las condiciones en las que se da el relato no son neutras, (materiales, contextuales, biográficas, psicológicas), estas deben ser tomadas en cuenta a la hora del análisis y recolección de datos. Otra de sus condiciones sería que siempre está dirigido a alguien, y estomarca una enunciación específica y una intencionalidad de la narradora frente al escucha, “Podríamos comenzar diciendo que la investigación desde la narrativa requiere ante todo una posición de escucha atenta: no solo el qué sino también el cómo del decir; no solo el contenido de una historia sino los modos de su enunciación” (pg. 235)

Arfuch nos habla de la pertinencia del enfoque narrativo recalcando que el mismo da

“relevancia a los nodos de la enunciación, los sujetos y sus interacciones, las tramas del discurso social, las ideologías, los pequeños relatos, la memoria, las identidades, los afectos, la relación entre lo personal y lo colectivo; y donde los impactos de los cambios sociales y de la comunicación globalizada —tanto como el lugar de la educación en esos cambios— adquieren una enorme importancia.” (pg. 236)

Teniendo en cuenta el enfoque narrativo, los aportes de Leonor Arfuch y con el propósito de llenar los escenarios pedagógicos de nuestras emociones, sentidos, saberes, palabras y memorias que nos atraviesan y constituyen, aplacando y rompiendo con la Academia patriarcal y dándole un lugar a las voces de las mujeres, estudiantes, docentes y trabajadoras.

Cuando hablo desde un enfoque de Derechos Humanos-interseccional, lo entiendo como una reflexión constante sobre las dinámicas de privilegios y exclusiones. En la década de 1960 diversos activistas promovieron la teoría de la actividad y la opresión raza-clase-género, entendiendo y comprendiendo qué a las personas nos atraviesan diferentes construcciones identitarias y por ende nos podemos encontrar en el punto intersección entre distintas desigualdades sociales.

Mara Viveros (2016) explica el concepto interseccionalidad, y dice que ya había sido tratado en el feminismo pero no se le había puesto un nombre hasta 1989 por la abogada afro Kimberlé Crenshaw mientras llevaba a cabo una denuncia con el objetivo de hacer evidentes las distintas opresiones experimentadas por las trabajadoras afro de una compañía estadounidense, Crenshaw Buscaba mostrar cómo las mujeres estaban atravesadas por violencias de género como étnicas. (p.5)

Es así como Katie Davis (2008), afirma que no se puede llevar a cabo un programa de

estudios de género que se centra sólo en el sexo, de esta manera, reconozco básico e importante la interseccionalidad para tratar las violencias basadas en género y entender cómo nos atraviesan desde nuestras luchas individuales y colectivas. Para esto, es importante salirnos de la tríada raza-clase-género, nombrada anteriormente y conocer, la etnia, clase, identidad de género, orientación sexual, origen nacional, territorio y generación, como parte de la construcción identitaria. Volvería entonces a la IAE la importancia de comprender reconocer y entender para así poder construir políticas para una vida digna.

Mara Viveros (2016) nos demuestra como los análisis interseccionales permiten y propician una reflexión permanente sobre la tendencia de cualquier discurso emancipador de adoptar una posición hegemónica y excluyente del saber-poder. Sin embargo, el reto es generar una apertura desde el movimiento feminista a todas las categorías identitarias.

Con respecto al enfoque pedagógico, lo planteó desde la pedagogía de los cuidados, Guillermo Aguado (2018) nos insiste en la importancia y el sentido de hablar de una pedagogía del cuidado, así como Hablamos de una Educación para la paz, para la interculturalidad, para la felicidad, para la ternura, o para la justicia social. No se puede evitar pensar en Leonardo Boff (2014) cuando nos dice *“tratar humanamente a cada ser humano es decir con comprensión, con acogida, con cuidado y con la caricia esencial”* (p.23) es así como se percibe la pedagogía del cuidado, como una forma de ser y relacionarnos con nosotras y con las otras entender la necesidad de ser cuidadas y auto cuidadas y tener la disposición de cuidar.

La profesora Marcela Rodríguez (2017) en su artículo *“el cuidado modo de resistencia en las prácticas comunitarias”* nos expone la “crisis civilizatoria” en la que nos encontramos y cómo es fundamental retornar a las prácticas de cuidado para sobrevivir (pg .2), Es

evidente que las propuestas educativas se han encaminado hacia el sistema heteropatriarcal y capitalista poniendo el mercado como foco de la misma, es por ello que la propuesta una pedagogía de los cuidados, busca romper esta educación bancaria cómo lo diría Freire centrar todos los esfuerzos en el cuidado para un buen vivir.

Ahora para trabajar desde esta pedagogía de los cuidados es importante empezar a comprender todas esas situaciones que nos atraviesan, vulneran y violentan, para de esta manera cómo lo dice Guillermo Aguado (2018), reconocer las acciones de cuidado que podemos llevar a cabo, orientadas al mantenimiento de la vida estas acciones desde mi propuesta, las llevamos constantemente, disfrutando de compartir de nosotras mismas, de nuestras amigas, familias y profesoras, acompañando y sintiendo que nos cuidan con amor y cuidando a las otras con respeto

El trabajo está estructurado de la siguiente manera: capítulo uno “EXISTIMOS PORQUE NOS NOMBRAMOS” en el que se contextualiza la UPN como nuestro territorio común, las mujeres participantes del proceso (de los relatos y de la propuesta pedagógica), las tensiones del espacio y prácticas de cuidado y autocuidado entre ellas; capítulo dos “CUIDADO, AUTOCUIDADO Y RESISTENCIA” en el que se abordan las categorías de cuidado y autocuidado a la luz de los relatos de vida; capítulo tres “NOS CUIDAMOS” en el que se presenta la herramienta pedagógica construida con las mujeres y el capítulo cuatro, conclusiones del proceso desde el diálogo con mis sentires desde mi formación como educadora comunitaria y feminista desde el cuidado y el autocuidado.

1. EXISTIMOS PORQUE NOS NOMBRAMOS

Existimos porque nos nombramos, contextualiza la Universidad Pedagógica Nacional, entendida como el espacio que atraviesa nuestras experiencias; la manada², que son las mujeres que han puesto sus relatos y sus voces en la escena; la universidad vs las mujeres; nombrando las violencias generadas en los espacios académicos y universitarios y por último, resistimos, persistimos, exigimos, en el que se muestran esas prácticas de cuidado generadas en la manada para sobrevivir.

1.1. Aquí nadie nos cuida (La UPN)

La Universidad Pedagógica Nacional está ubicada en Bogotá, Colombia sobre la calle 72 con carrera 11, a dos cuadras de la estación de Transmilenio, en el barrio Porciúncula, localidad de Chapinero, desentonando con todo lo que la rodea, el centro comercial y financiero, el Gimnasio Moderno, universidades privadas, bancos, entre otros. La UPN es un pequeño barrio en el que se han demarcado fronteras invisibles que permiten o prohíben, según las formas de ser y existir, concurrir un espacio.

La Universidad Pedagógica Nacional (UPN) es una institución de educación superior pública que desde sus orígenes se ha encargado de la formación de maestros y maestras para el país, como demuestra su lema *Educadora de educadores*. La UPN tiene dos instituciones que le preceden, el Instituto Pedagógico Nacional para señoritas (IPN) y la Escuela Normal Superior(ENS).

² Nos nombramos e identificamos como una manada, por la juntanza desde la búsqueda de un autocuidado y cuidado colectivo para la sobrevivencia y la sanación, somos la unión de redes y colectivas que nos abrazamos desde nuestros lugares en común.

El IPN fue creado el 9 de marzo de 1927 con carácter femenino, este surge en un contexto de cambios a nivel educativo, vinculados con el crecimiento económico de la época, provenientes de la bonanza cafetera y la indemnización de Panamá; cambios promovidos por el gobierno nacional en 1924 que ampliaron la cobertura educativa y mejoraron la formación de maestros del país (Prieto, 1997).

Francisca Radke fue la principal gestora y la primera rectora del IPN, pedagoga alemana perteneciente al movimiento de la Escuela Activa, cuyos presupuestos pedagógicos fueron implementados en el Instituto. Esto no fue bien visto por los sectores conservadores, los cuales promulgaban una educación tradicional, permeada por los principios religiosos.

Por otro lado, tenemos la Escuela Normal Superior (ENS), fundada en 1936 en el apogeo de la República Liberal, tiene un carácter mixto, en ella se buscaba llevar a cabo un proyecto de escuela laica, además de estatalizarla, lo que implicaba una formación masiva de maestros en las ideas democráticas, liberales y nacionalistas.

Como lo cuentan Absalón y Figueroa, 2002, citados en *La investigación acción educativa en el seminario movilización estudiantil por el derecho a la educación de la universidad pedagógica nacional* de Cuervo & et al., 2014, la historia de la ENS como educadora de docentes fue corta, ya que en 1952 fue desmontada por el presidente Laureano Gómez, dividiéndola en dos:

“(…) la Universidad Pedagógica Nacional Femenina (UPNF), que funcionó en las instalaciones del IPN, y la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC), adscrita a la Normal de Varones de Tunja, instituciones que pretendieron volver a los antiguos postulados eclesiásticos y conservadores; de ahí, su carácter de universidades, femenina y masculina.” (2002, p.51)

Avanzando en la historia a pasos acelerados, llegamos a la época del Frente Nacional, uno de los cambios importantes para la educación superior es su masificación, que en el caso de la universidad, pasó de tener 20 mil estudiantes en 1958 a tener 140 mil en 1974.

Para el año 1962 se establece por medio del Decreto 2188, Artículo 1°, que la UPNF se denominara ahora como Universidad Pedagógica Nacional, pasando a ser de carácter mixto. Como no lo cuenta de nuevo Absalón y Figueroa, 2002, en Cuervo & et al., 2014:

“Los cambios introducidos en 1962, representaron un primer choque abierto frente a la tradición conservadora, vertical y femenina. La tradición conservadora de la universidad, reflejada en su carácter femenino, solamente pudo ser superada, hasta cierto punto, a fines de los años sesenta, con la llegada de los hombres a las jornadas diurnas y al programa de educación física (...). [Con] la rectoría de Jaime Sanín Echeverri, en 1969, (...) el proceso de convertir a la tradicional UPN en una institución mixta, se [pone] en práctica con una mayor eficiencia (Absalón y Figueroa, 2002: 100).

En la actualidad actualmente la UPN se consolida como una de las instituciones referentes en el tema educativo en el país, a partir de la Ley General de la Educación de 1992, se configura como asesora del Ministerio de Educación Nacional en cuanto a políticas educativas se refiere. Para comprender las dinámicas que se desarrollan en la Universidad, demarco a continuación los espacios físicos que la componen:

- 3 plazas (Camilo Torres, Darío Betancourt y plaza de la solidaridad)
- 8 edificios (bloque A, B, C, E, P, casa de biología, casita de ajedrez y restaurante)
- Dos canchas
- Un parqueadero
- 4 entradas de las cuales solo habilitan dos y los jueves y viernes les ponen un solo uso (entrada por la 72 o salida por la 73)

La universidad, entendiéndola como un lugar social, dinámico y vivo, hace que los espacios que en ella existen no representen únicamente una plaza, una cafetería, aulas o canchas, sino que representan el debate, la crítica y la lucha. Pero este mismo lugar, ubicado en un contexto social específico, como es el nuestro, también representa en muchos casos, el acoso, el abuso y la violencia. En este sentido, entender cómo se configuran estos espacios universitarios es de importancia trascendental para entender cómo operan las VBG en su interior.

1.2. La manada

(...) “un día estaba yo, sola y en mi cuarto, pensando y sintiendo que el mundo me rompía y pisoteaba, luego fuimos dos, tres y cuatro, abrazando nuestros dolores y lo que nos atravesaba, ahora somos todas, las de aquí y las de allá, todas cuidándonos, todas amándonos, la manada somos muchas, somos todas. Nos hemos juntado con las garras y el coraje para enfrentar todo lo que se puede venir y aquí resistimos” (diario personal)

No éramos todas, éramos muchas; este trabajo de grado se realiza a partir los relatos de vida de esas mujeres, estudiantes y egresadas de la LECO, que nos hemos encontrado desde nuestras memorias y sentires confrontando, resistiendo, sanando y salvando nuestras vidas, Daniela, Carol, Laura, Yari y Sara. Seis mujeres que en medio del caos hemos encontrado en la juntanza la forma digna para alzar nuestras voces y abrirle la escena a nuestros sueños, deseos y esperanzas, con la certezade que construir espacios para vivir libres y sin miedo es nuestra alternativa. Es así como decidimos hacer de nuestros procesos una guía con, para y por las mujeres, desde nuestras experiencias y entendiendo como urgente el posicionamiento de nuestras apuestas de resistencia frente a un sistema que nos elimina.

Yarina:

“Yari es una mujer joven, indígena, rebelde, feminista, casada, soy hermana mayor, soy animalista, soy vegetariana, todas estas cositas me enmarcan a mi como persona, siento que para responderte hoy esto he pasado como una construcción de situaciones en mi vida que me llevan hoy a definirme de esta forma, muy por encima, ¿no? Yo siento que uno no se puede definir en palabras, pero, así más o menos”

Carol:

“Soy una maestra, soy educadora, antes de estudiar era educadora, siempre he sido educadora, creo que hasta hace poco fui consciente que no es como que ahí me gradué y ahora voy a ejercer, sino que mucho antes de que tuviera, de que entrara a estudiar comunitaria, de que estudiara sociales, yo dije, soy educadora como desde octavo, soy educadora, soy licenciada, defensora de DDHH, feminista, rapera, abortera, madre, soy una maldita.”

Daniela:

“yo soy una mujer, urbana, sí, me considero también una mujer que habita los espacios urbanos pero que ha tenido una trayectoria rural muy importante, su familia, su entorno, ha sido rural entonces creo que eso para mí me ha marcado un montón, como el hecho de pensarme la ruralidad, pensarme también que quiero retomar la ruralidad, también pensar que mi trabajo político, organizativo quiere estar en el campo, eso digamos que me ha transformado a mí, y eso también hace parte de mi identidad porque últimamente como que he generado prácticas para retornar a eso que es el campo, la ruralidad, mis prácticas ancestrales con mis abuelas, con mis ancestras entonces creo que eso hace parte ahorita de mí, un rasgo de mi identidad súper potente, eh, que más soy, pues no sé, me gusta mucho escribir, me gusta muchísimo hacer cuentos, creo que eso también me apasiona demasiado, ahorita por las mujeres con las que estoy trabajando me han como, como abierto esa posibilidad de, de pensarnos el porqué es

importante escribir nosotras las mujeres no?, y como eso también se nos ha negado históricamente, entonces eso me apasiona muchísimo, eh, que más Dani, no me gusta mucho escuchar, me gusta mucho también preguntar, soy muy inquieta, ehh, y ya. Me gusta mucho ser profe, creo que también me ha marcado mucho el ser profe”

Laura:

“cuando dicen quién soy es como bueno, mi nombre, (jajaja), mi nombre es Laura Simona Morales Martínez , soy una mujer de 25 años, que nació en la ciudad de Bogotá, que pues toda mi vida he vivido acá en Bogotá, que vivo con mi familia, con mi papá, mi mamá, mi hermana y mi gata, que soy digamos como hija de alguna manera de la educación pública, que digamos luche resto para entrar a una universidad pública, que lo logre, que digamos actualmente digamos la mayor parte, la más significativa de mi educación de lo que he hecho, lo he hecho en la universidad pedagógica, digamos de lo que soy ahora actualmente, lo he construido alrededor de la universidad y de mis relaciones interpersonales también, eh, me gusta, me gusta tejer, me gusta hacer manualidades, me gusta tener amigas (jeje), que más, me gustan los gatos, no sé qué más decirte, pues ya, hasta ahí.”

Sara Daniela:

“Soy mujer, feminista, artista³, abortera, antirracista, educadora y profe. Le apuesto a la vida desde el arte y la pedagogía del cuidado y el autocuidado por y para las mujeres, canto desde que tengo la memoria y hoy canto por la memoria, la digna rabia y la resistencia. Construyo mis relaciones tumbando el amor romántico y resistiendo desde el abrazo. Vivo acompañada de mi abuelita y todas mis ancestras y creo fervientemente

³ “El artivismo es resistir, es una forma de resistir, de resistencia, de lucha, creo que en el campo social de las disputas políticas, sociales y económicas, hay un repertorio de contestación, la movilización, que el plantón, que etc., y creo que el arte siempre ha sido discriminado, y hay muchas mujeres y muchos artistas hombres y mujeres, que desde el arte resistimos, es decir hacer activismo desde el arte” (Carol Ruiz, Comunicación personal, 03-05-2021)

en el poder de las arepitas, el tinto y la palabra, la comida sana y es muestra de amor”

CAMI

“Me nombro como obviamente como mujer, feminista, bordadora, también me gusta enunciarme desde ahí porque pues algo en lo que me he identificado últimamente, también pues también educadora je, y no sé me enunció también como una mujer fuerte, últimamente pensaba mucho como en eso y creo que es algo que me ha sonado mucho en la cabeza... por ahora es eso”

La propuesta pedagógica se desarrolla con un grupo de 13 mujeres entre los 11 y los 60 años

Ligia:

“Feminista, siempre estoy en pro de la defensa y protección de los derechos de nosotras las mujeres, soy activista, trabajo mucho el tema de la paz desde una perspectiva de género. Espero poder aprender, desaprender y aportar, desde lo poco o mucho que se”

Irma :

“Feminista, mi lucha y mi gran apuesta por los derechos de las mujeres en busca de la eliminación de las VBG, trabajo por la educación para nosotras las mujeres, en eso ando desde hace rato; y feliz por este espacio, soñando todo lo que vamos a lograr en esta escuela”

Lorena:

“Por muchos años me dedique a ser esposa y mamá, pero bueno, Irma me invito a un encuentro de mujeres y eso cambio mi vida positivamente, entonces estamos trabajando en eso, en encarrilar más mujeres como lo viví yo, tengo muchas expectativas con el espacio”

Mabel Zea:

“Soy feminista, soy rapera afro-lesbo-feminista, soy mama de Salomé, y con mucha expectativa de este espacio para hablar entre mujeres del cuidado, muy lindo y muy importante este espacio”

Elizabeth:

“Soy feminista, soy rapera feminista, soy mama, trabajadora y estoy muy feliz de estar aquí, veo caritas conocidas, entonces me hace muy feliz estar en un espacio seguro con todas ustedes”

Carol Arlen:

“Soy Carol Ájala, me pueden decir como quieran, estoy muy contenta de estar aquí porque soy acompañante de mujeres víctimas o sobrevivientes a VBG, y cuando una es acompañante a veces se olvida que una también necesita compañía y una también necesita cuidado, entonces me parece muy urgente e importante este espacio para mirar un poco hacia dentro, a veces en la rapidez de la vida y de este país en el que nos correspondió nacer, pues vamos queriendo salvar al mundo sin mirarnos desde adentro, entonces me alegra ver a mi familia de sangre y amigas aquí”

Sandra Zea

“Soy arte, me encanta bailar, cantar, soy una mujer que siempre ha estado envuelta en el arte y se lo he intentado transmitir a todas las personas de mi alrededor”

Luz Piedad

“Este es un espacio para solidarizarnos entre mujeres, yo me llamo cumbia, pero no todo el mundo se lo cree, soy activista del movimiento social de mujeres desde hace muchos años, a toda esta familia de las peñuela la quiero y admiro

mucho, soy psicóloga esperando trabajo y fuera de eso trabajo en muchas cosas con mi compañera”

Flor Yolanda

“yo soy una talladora de la palabra y pensamiento, soy empedernida en mis sueños de pensar que la palabra es nuestra libertad que el pensamiento es lo que nos hace diferentes y que hoy estoy aquí para aprender, muchas gracias”

Karina

“Soy artista plástica y visual, yo tuve una situación de pareja fuerte, en la que después de eso aprendí el amor propio y de ahí en adelante todo ha sido aprendizaje y avanzar, estoy aquí para apoyar y colaborar con todo el amor”

Estefani

“Estoy feliz de estar en este espacio con mis hermanas Sara y Carol, porque las admiro por esa labor, gracias a ellas he aprendido mucho sobre el amor propio y gracias a ellas tuve la valentía para superar tristezas y muchas cosas, un abrazo grande para ellas dos, y aquí estoy para seguir aprendiendo”

María

“tengo 31 años soy enfermera, agradecida con la vida por permitirme participar en este tipo de espacios de autocuidado de aceptarnos tal cual somos como mujeres y lo valiosas que somos y en la espera de que este ciclo continúe, muchas gracias por compartir sus conocimientos.”

1.3. UPN vs las mujeres (VBG en la universidad)

Las mujeres de la UPN hemos sido violentadas de forma política, física, emocional, entre otras tantas; las violencias basadas en género se han convertido en nuestra cotidianidad y la institución ha generado espacios para reproducir las mismas, ya no contarán con nuestro silencio.

Somos señaladas y estigmatizadas cuando nos negamos a compartir espacios de clase con profesores y estudiantes que han acosado y violentado a nuestras amigas o a nosotras, esto se ve reflejado en la persecución al movimiento feminista, *“dije en una clase que me ausentaría porque no compartiría mis clases con hombres que están denunciados por acoso, desde ahí me escriben a fb amenazas por ser feminista”*, *“me gritaron feminista antes de que yo me nombrara como tal, por decir que no quería ver la clase con un profesor acosador”* (Yari, comunicación personal, 11-12-2020) cuando se genera dentro del aula una discusión frente a las denuncias en la cual las mujeres somos nombradas como culpables. *“hablaban del muro de denuncias⁴ y se mofaban de la invalidez del mismo, diciendo que si las mujeres bebíamos, nos drogábamos o parchábamos en las farras, no podíamos esperar menos, que si no querían ser violadas no debían habitar esos espacios”* (conversación entre amigas, 2020) cuando en las asambleas se nos silencia por ser muy pasionales y no razonables, *“recuerdo muy clara la asamblea en la que puse mi opinión y el moderador dijo que no se podían ir por la pasión, que eran temas serios y de razón”*, (Laura X, 12-12-2020) *“me quitó la palabra el estudiante que me acosó y*

⁴ El “muro de denuncias” fue una acción directa desde el escrache (“En Latinoamérica el escrache es una práctica conocida y utilizada, basada en la acción directa de colectivos organizados ante la falta de acción de otras instituciones” Ciberfeminismo. Viejas luchas, nuevas estrategias: el escrache virtual como herramienta de acción y resistencia, pg. 165) hacia las personas de la institución, que tenían denuncias por acoso o cualquier otro tipo de violencia basada en género

decidí no asistir más a las asambleas porque no son lugares seguros”; (conversación entre amigas, 2020) cuando un profesor nos ignora y dice que tenemos las hormonas alborotadas *“el profesor hizo un comentario acerca de lo que era una buena mujer el cual le refuté, diciendo que no existía la buena o la mala mujer, me silenció, se burló de mí y luego le dijo al resto de compañeras que yo estaba en mis días y tenía las hormonas alborotadas”;* (conversación entre amigas, 2020) cuando nos quitan espacios por miedo a cruzarnos con el acosador *“no volví a sentarme en la Camilo, el man siempre está fumando y cuando yo pasaba se quedaba viéndome o caminaba hacia mí, un día salí corriendo a vomitar porque el miedo me agobio”* (escritos propios); cuando en el proceso de denuncia las preguntas son revictimizantes, *“yo decidí no denunciar, porque en el caso de una amiga yo era la testigo y me preguntaron, ¿cómo se iban vestidas a clase?, ¿tu amiga hizo algo que setomará como coqueto?, a mí me violaron drogada, no me quise imaginar las preguntas que me harían”* (escritos propios) y a esta lista se pueden seguir sumando más.

Muchos de estos lugares nos han sido negados por el peligro que representan para nosotras y en otros nos hemos visto obligadas a estar porque así lo exige la academia.

1.4. Resistimos, Persistimos, Exigimos

“Somos abrazo, caricia, mirada y voz en tiempos de peligro”

Hemos encontrado lugares seguros en nuestros brazos y en los de nuestras amigas, nos juntamos y creamos espacios para cuidarnos desde el amor y la sororidad, la resistencia ha sido un asunto de sobrevivencia.

Resistimos desde nuestras casas, habitaciones y cuerpos, creándonos rituales para aliviar los dolores, cantando, bailando o quizá haciendo yoga o ejercicio, viendo una película o

una serie que nos gusta, regalándonos masajitos con aceites y mimando nuestro cabello, manos, rostro y demás, cocinándose y también dándonos el tiempo para pensar cómo nos estamos sintiendo.

“he aprendido a festejar esos pequeños triunfos que voy logrando, como levantarme y sacar fuerza para caminar, como mirarme al espejo y reconocirme en medio del caos, voy dando pasitos y unos días cuestan más que otros, pero sea rápido o lento voy avanzando; hoy me siento más fuerte, más parada y en manada” (Irma, escuela “nos cuidamos” 2021)

Resistimos en manada, tomándonos un café, una pola o comiendo algo mientras nos narramos en confianza, llamándonos y acompañándonos cuando queremos re habitar los espacios que también son nuestros, nombrándonos como “labanda” para hacernos saber que estamos juntas y que nos cuidamos

Recuerdo la noche sin miedo y me veo parada llorando, pero de felicidad, ya no estaba sola, estábamos muchas cuidándonos, cantamos, nos abrazamos, nos hicimos masajes, nos reconocimos y le gritamos a toda la universidad que nos íbamos a acompañar y que ya jamás tendrían la comodidad del silencio, luego de eso me llene de amigas y eso siempre será el feminismo en mí, tener amigas para existir.

Es así como desde el nombramiento las violencias, el habitar el dolor y hasta el abrazarnos en medio del llanto, se convirtieron en acciones básicas para la construcción de esas herramientas que con las garras y el alma, nos ayudarían a cuidarnos, sanarnos y salvarnos. Esas son las acciones que ahora nombramos como nuestras propuestas pedagógicas de cuidado y autocuidado desde “labanda sin miedo” y las amigas.

2. CUIDADO, AUTOCUIDADO Y RESISTENCIA

En el capítulo anterior se contextualiza el espacio común, que es la Universidad Pedagógica Nacional, presentar a las mujeres sobrevivientes de VBG que habitamos el espacio y ponemos nuestros relatos en este trabajo de grado y a las mujeres que participaron en la implementación de la propuesta pedagógica, y por último dar una ojeada a las tensiones que se generan entre la institución y las mujeres, evidenciando las prácticas de resistencia que construyen las mismas para sobrevivir.

En este segundo capítulo, se profundiza en esas prácticas de cuidado que se han implementado como mecanismo de defensa de las mujeres de la UPN, indagando qué son esas violencias, cómo las vemos normalizadas en las instituciones y cómo le hacemos frente a las mismas. Para mayor comprensión divido el capítulo en dos partes; la primera, a modo de introducción a la forma en la que entiendo las VBG, el cuidado, el autocuidado y las prácticas pedagógicas atravesadas por las mismas; y la segunda, propongo los relatos de vida recolectados con las mujeres como herramientas pedagógicas, reconociendo los saberes propios que buscan generar rupturas con la academia y que consideramos urgentes, necesarios e imprescindibles en nuestro que hacer pedagógico.

2.1. Violencias basadas en género, Cuidado y Autocuidado

Los cuerpos de las mujeres se han visto marcados por la violencia, ONU mujeres (2020), afirma “La violencia contra las mujeres y niñas no conoce fronteras económicas ni sociales y afecta a mujeres y niñas de todas las regiones y niveles de ingreso” (pg. 122), el 86,1% de los exámenes realizados en medicina legal, son hacia mujeres por presunto

delito sexual y el 73,2% de los mismos son a niñas menores de 15 años (pg. 123), *“ojala no sea niña, porque que gonorrea nacer mujer”*, recuerdo escuchar a una amiga decir esto y sentir un dolor en el corazón, como lo dice Rita Laura Segato (2016-2018) la repetición de las violencias produce un efecto de normalización preocupante, pero este se torna cómodo para el sistema patriarcal, capitalista y de consumo, el cual tiene como mayor interés la pérdida de la empatía y cercanía entre todas, es así como la *“Pedagogía de la crueldad”* de la que nos habla Rita Laura Segato (2018) se ve instaurada en todo lo que habitamos y con mayor fuerza en las mujeres.

El patriarcado⁵ ha tenido a la masculinidad como protagonista y al capitalismo como aliado, han desarrollado un equilibrio entre la guerra, la crueldad y la ausencia de empatía, esa estructura nos ha impuesto el papel de objetos y vivir bajo ella nos ha significado la urgencia de entenderla, porque para las mujeres ha sido de vital importancia reconocer cómo se desarrollan las relaciones, para hacerles frente *“La violencia contra las mujeres ha dejado de ser un asunto privado, para ser reconocido como un problema público, un problema de salud y de derechos humanos.”* (ONU mujeres 2020. P 124). De esta manera, quienes habitamos espacios que se nombran como críticos y de lucha hemos encontrado una afirmación importante, *“el hombre indígena aunque subordinado por el blanco patrón, se transforman el colonizador dentro de su casa y el hombre urbano se convierte en el patrón dentro de casa”* (Segato, 2018, p 14) por ello es importante hablar de la interseccionalidad porque sobre los cuerpos de las mujeres pueden operar distintas opresiones la de género, la de clase la de raza y otras, no

⁵ *“la manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y niños/as de la familia y la ampliación de ese dominio sobre las mujeres en la sociedad en general”*

se exime a los hombres de la clase obrera de ser los opresores y no exime a los “grandes intelectuales y abanderados de la izquierda” de ser los acosadores, violadores y abusadores; ya nos los dijo Ajala en su canción Agueridas:

“Te paras ante el mundo luchando por un sueño
Proclamas la esperanza hijos de los pueblos
Cambiar este sistema es la apuesta colectiva,
Pero déjame decirte te falta perspectiva
Discursos amañados encarnando el patriarcado
Acciones agresivas que mi cuerpo han marcado
Unidas nos paramos con fuerza uterina
Para decir ya basta de violencia a las féminas
No engañes con posturas que te quedan grandes” Ájala- agueridas

La OMS define la violencia sexual como “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”. También puede haber violencia sexual si la persona no está en condiciones de dar su consentimiento (OPS, 2013). Suena acertado aunque crudo, para las mujeres sobrevivientes de VBG han significado marcas, dolores y caminos largos para volver a la vida, porque dentro de tantas cosas nos ha resultado en una muerte interna, y aunque sobrevivientes reconocemos el recorrido que nos ha costado para llegar a pararnos con las ganas de avanzar.

Las violencias basadas en género están tipificadas en la Ley 1257 de 2008 de esta manera: FÍSICA: *“Daño o sufrimiento físico: riesgo o disminución de la integridad corporal de una persona”*. (Art. 3 literal b. de la Ley 1257 de 2008); PSICOLÓGICA O EMOCIONAL: *“Daño psicológico: consecuencia proveniente de la acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas, por medio de intimidación, manipulación, amenaza, directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal.”*. (Art. 3 literal a. de la Ley 1257 de 2008).

SEXUAL: *“Daño o sufrimiento sexual: consecuencias que provienen de la acción consistente en obligar a una persona a mantener contacto sexualizado, físico o verbal, o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. Igualmente, se considerará daño o sufrimiento sexual el hecho de que la persona agresora obligue a la agredida a realizar alguno de estos actos con terceras personas”*. (Art. 3 literal c. de la Ley 1257 de 2008); Y ECONÓMICA: *“Daño patrimonial: pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, o derechos económicos destinados a satisfacer las necesidades de la mujer.”* (Art. 3 literal d. de la Ley 1257 de 2008).

Rita Laura Segato (2016-2018) considera que las violencias de género y violencias contra la mujer, como un accidente de la historia, nunca se lo había planteado como un problema estructural, (p. 38). Sin duda para ella como para todas, fue y ha sido decepcionante ver el problema estructural, y darnos cuenta que, como lo dice Segato (2016) “lo que se pensó

como un momento fugaz se estableció en mi vida y nunca pude dejar lo del tema de la violencia de género”, al leer la tipificación de las VBG me atravesase sentimiento decepcionante de reconocer las mismas como un tema establecido, Ahora bien, reconozco que en medio de la búsqueda de una vida digna y libre de violencias para las mujeres y la claridad del trabajo que esta conllevaba se han tenido que nombrarlas, porque lo que no se nombra no existe y dolorosamente existen.

Segato (2018) nos afirma “*Se concluye que el violador no es un sujeto anómalo como los medios, el sentido común y el imaginario colectivo lo retratan: raro, solitario, aislado y con una singular vocación del crimen*” (pg. 40), en medio de charlas de mujeres nos hemos afirmado que los violadores no son cosas raras y diferentes, son los hijos sanos del patriarcado, “*La violación simbólica es el pan de cada día, un grupo de hombres que ven pasar una mujer y la atacan con comentarios y demás, la están violentando, la fragilidad masculina se devela en que la forma de relacionarse con los hombres es hablar del cuerpo de las mujeres, no es una forma de relacionarse con el cuerpo de las mujeres, es la forma de intimar entre hombres*” (Segato, 2018,pg. 41), por ello es importante entender que “los feminicidios y las masacres hacia las mujeres no son crímenes de asesinos seriales, locos, anómalos o de maridos celosos, sino crímenes de un poder organizado que en ellos se expresa y manda sus mensajes”.

Cuando Rita Laura Segato (2018) habla de la reacción pronta de las élites frente a la amenaza de las mayorías pobres entrando a la universidad (p. 60), inevitablemente pienso en la persecución dentro de las instituciones de educación superior a las mujeres feministas, trans y todes quienes se salen de la normatividad que implanta el patriarcado, le temen a nuestras voces, a tenernos transitando los caminos por los que llegaremos a esos lugares desde los que se obtienen el poder de decisión. “*Para mí el cuidado es toda*

acción que nace desde la conciencia de que la vida es Sagrada, en tantas formas que por sutiles que sean siempre están buscando cobijar, proteger, alimentar y sanar nuestros cuerpos en todas sus dimensiones” (Macarena, 2020)

Es necesario para hablar de cuidado y autocuidado, recalcar que el camino hacia una vida desde los mismos es complejo y no suele ser fácil, cuando las mujeres sobrevivientes de VBG buscamos incluir en nuestras vidas estas prácticas, nos vemos enfrentadas a un camino que no es lineal y que está lleno de altas y bajas, una semana podemos estar muy comprometidas con nuestros pequeños rituales y el cuidado propio y de les otros y a la siguiente podemos sentirnos devastadas y sin fuerzas para levantarnos, porque el asumir un reencuentro con nuestros cuerpos, nuestras memorias y nuestros dolores, significa rompernos y reconstruirnos día a día; me gusta pensar que podemos tumbar todas estas certezas y dudar siempre de las mismas, nos miran y esperan mucho de nosotras, como si de un momento a otro el autocuidado se instaurará en nuestras rutinas y olvidáramos la huella de la violencia que nos ha marcado; es importante reconocer que todas estas relaciones de desigualdad y violencia, son las que nos han confrontado con la urgente necesidad de pararnos frente al mundo desde el cuidado y el autocuidado como las únicas maneras de proteger la vida.

Luz Elena Patarroyo López(2018) nos plantea el cuidado como una de las tareas necesarias e insustituibles para la sobrevivencia humana y de todos los seres vivientes del planeta, entiendo el cuidado como la escucha atenta de nosotras mismas y de las otras y otros, es así como desde la pregunta constante por lo que siente la otra tomamos conciencia de nuestra subjetividad por medio de la existencia de la otra (p 41), nos plantea un régimen de cuidado inequitativo, que ha trasladado la organización de los cuidados a las mujeres, olvidando la responsabilidad del estado y los otros miembros de

la sociedad, y nos sitúa en un cuestionamiento “¿qué consecuencias tiene para nuestras sociedades este desequilibrio entre quienes cuidan y quienes son cuidados, en el entendido que todos los seres humanos somos merecedores de cuidado y posibilitadores de darlo?”, las mujeres nos hemos visto obligadas a tomar el papel de cuidadoras con hombres, familias, hijas e hijos, parientes, comunidades, al medio ambiente, entre otros, “En la cultura patriarcal, la humanidad de las mujeres está fincada en la desocupación del centro del mundo y de la vida, en la expropiación del cuerpo y de la subjetividad, y en su apropiación y subordinación por parte de los hombres y los poderes”.

Es así como se nos ha negado ser merecedoras de cuidado y con ello la Libertad representada en un nulo acceso a la educación para el desarrollo intelectual, en la negación del derecho a la participación política y a la invisibilización de las necesidades que nos atraviesan, como lo expresa Cortes Pérez (2016) "*Convivimos con la ambivalencia ante la satisfacción de las necesidades propias y las de aquellas personas que tenemos a nuestro cargo, proyectamos nuestra vida profesional y personal ante la ausencia de referentes a causa de la invisibilización constante de las historias de mujeres autónomas*" (p.7).

De esta manera recalamos que nuestra intención primaria es fortalecer el reconocimiento del derecho a ser cuidadas y cuidar fortaleciendo la dignidad y el respeto a todos los seres humanos, cómo nos dice Patarroyo (2018) "*nuestra actual crisis de humanidad está estrechamente unida a la crisis de cuidados y es precisamente la capacidad de dar y recibir cuidados la que hace posible la humanización como individuos y como especie*" esto implica romper con las dinámicas del mercado que nos hacen entender los cuerpos como productos y no como sujetos de cuidados.

En medio de la búsqueda de ese reconocimiento del derecho a ser cuidadas, las mujeres

de la UPN hemos pensado el cuidado y el autocuidado como una práctica cotidiana para nuestra sobrevivencia. Como lo decía anteriormente, el autocuidado y el cuidado no son procesos lineales, nacer y crecer bajo las estructuras de violencia implica una necesidad de ruptura y las rupturas siempre mueven el piso, así sea para bien. Indagar, sentir y estar presentes en nuestros cuerpos cuando esta práctica se nos ha sido negada por tantos años, nos confronta con un cuerpo que tiene necesidades y dolores que sanar, evidenciar estas nos lleva a preguntarnos, muchas mujeres que trabajan en procesos políticos que se nombran como alternativos, han sido confrontadas por querer pensar en su autocuidado como primordial y no en el de la colectividad, creemos y le apostamos a las colectividades conscientes de quiénes somos y de todo lo que puede atravesar las subjetividades de las personas.

Desde estas apuestas por el cuidado de la vida y el buen vivir aparece Graciela Zaldua (2007) y nos pone frente a un escenario *“Es posible construir una ética y una cultura del cuidado en la perspectiva de la democratización de las relaciones sociales y de género, pero también en el control de las acciones públicas, descentralizando y socializando los poderes de gestión y monitoreando participativamente las políticas y los programas. No es posible un ethos de cuidado sin la aceptación de las diversidades y el pluralismo y, en ese camino, la laicidad del Estado es una garantía”*, (p.102), nos pensamos estas prácticas del cuidado Feministas, Antirracistas e interseccionales, porque como bien lo dice Zaldua (2007), no podríamos hacerlo de otra manera, es entonces cuestionando ese sistema centralizado que nos planteamos unas pedagogías desde el cuidado, lugares de encuentro para conocer y ahondar en todo esto que la escuela del mercado nos esconde, los cuerpos como territorio merecedores de derechos, la memoria como base de la construcción de nuestras identidades y no hablamos de una memoria que nos ahoga, más

bien de una que reivindica el camino andado y le da su valor, la liberación de las culpas y el reconocimiento como elementos bases para la restauración del ser.

2.2. Mujeres Feministas y Cuidadoras

El patriarcado nos ha querido quitar mucho, pero el feminismo nos ha dado las ganas de vivir, nos han querido nombrar como cuidadoras desde su cuidado patriarcal⁶, violento y desigual, hoy nos nombramos “*MUJERES FEMINISTAS Y CUIDADORAS*”, entendiendo el cuidado como la protección de la vida en todas sus formas, la dignidad hecha carne y la resistencia para nuestra sobrevivencia, nos paramos en la utopía de una vida donde podamos existir sin ser señaladas, juzgadas o eliminadas, estas son las voces de las amigas que han construido barricadas con la alegría y que reafirman la pedagogía del cuidado en su andar.

Las mujeres sobrevivientes a VBG hemos atravesado dolores profundos de los que solo hemos salido rodeándonos del amor de nuestras madres, hermanas, primas, amigas y profes; es por ello que no concebimos una idea diferente de educación y pedagogía que la que se gesta desde el amor, el diálogo y la escucha, esa es la propuesta que nos hemos planteado; recordando que todos los escenarios por los que pasamos en nuestras vidas son escenarios pedagógicos y de aprendizaje sobre como relacionarnos y existir; trazamos una vía para una vida libre de violencias, con un diálogo constante que nos aporte en el tratamiento no violento de los conflictos y en el reconocimiento de derecho a ser cuidadas y a cuidar.

Con el fin de encontrarnos en las voces y relatos de las otras, elabore unas preguntas

⁶ El cuidado desde una perspectiva histórica es una construcción social machista, que nos ha correspondido a nosotras, como mujeres. Y que es el cuidado, preparar la comida, hacer el oficio, criar; por eso es necesario hacer una diferenciación del cuidado feminista.

enfocadas en reconocer nuestras pedagogías del cuidado, las violencias que habitan la UPN y esas prácticas de resistencia que construimos en el camino, para responder las mismas generamos espacios para conversar y de ahí salieron a flote nuestros sentires y apuestas, que se verán reflejadas en las siguientes reflexiones.

a. *¿Cuáles son tus posturas desde el feminismo, frente al cuidado y autocuidado? ¿Qué es el feminismo para ti? Y ¿Qué ha significado en tu cotidianidad nombrarte como tal?*

“Pues bueno creo que muchas veces o últimamente he sentido en varios espacios que, el cuidado es algo a lo que quizá no tiene mucha atención, que no se le ha dado la importancia que debería dársele, siento a veces que el afán siempre va a ser como por mirar que se hace, digamos frente al otro pero nunca miramos que hacemos con nosotras, entonces como que nos descuidamos mucho también en el tema del cuidado y es una de las cosas más importantes, como lo hablábamos hoy también porque es más que necesario organizarnos y formarnos en ese sentido porque creo que del cuidado también se desprenden muchas cosas se desprende que se puedan seguir haciendo también muchas otras y siento que es algo que no se le da la importancia que es y ni los espacios que se les debería dar, ¿si me entiendes? y siento que eso también digamos puede ser un blindaje como una contención para nosotras en todo caso (...) también el cuidado pues obviamente con nosotras mismas pero también el cuidado que podemos tener en comunidad o con por los menos con el círculo que nos rodea, con las personas con las que trabajamos, con las chicas con las que hablamos que conocemos, y creo que sí deberíamos tener una formación un poco más rigurosa frente al cuidado, pues dentro del feminismo también”. (Camila, comunicación personal, 22-04-2021).

- El feminismo es como un proyecto ético, de vida, para mi es una vivencia, es una vivencia yo desde los 9 años estoy cerca al feminismo, y lo he conocido de muchas formas.

Entonces para mí el feminismo sobre todo ha sido una vivencia, cuando tenía yo como 10 años que fue el primer encuentro de mujeres ex-combatientes, parece yo conocí a esas nenas de Guatemala, y hablaban y unas cubanas, y yo decía, parece, que es esto, cuando yo sea grande quiero ser como ellas, y como a los 11 años me presentaron a Florence Thomas y yo como no, yo quiero ser cuando grande feminista (Ájala, comunicación personal, 03-02-2021)

- Debo decir que todos los días, todos los días tengo que pensar sobre el feminismo porque me gusta un montón leer el feminismo que ha salido como desde la academia, mi playlist tiene un montón de canciones feministas, entonces todos los días en algún momento, y no te miento, pienso en todas las mujeres que están viviendo diferentes tipos de violencia, todos los días, eso es una tarea muy difícil, pero siento que así pues voy a estar lista también para tomar acción, entonces le dedico un tiempo todos los días de mi vida a esta reflexión y esta reflexión la tengo mucho tiempo antes de que empezara a sonar el feminismo tan fuerte, ya desde muy pequeña tenía esta sensación porque mi mami sufrió de violencia muy fuerte y yo era un niña pequeña que estaba al lado de ella y necesitaba cuidarla, y digamos llego un punto que mi mami se acercó y me dijo como que quería estudiar, ella trunco sus estudios universitarios porque me tuvo a mí y no quiso seguir estudiando en ese momento, y ella como que después de esto me dice como que quiere volver a la universidad y yo siento que esa es una ganancia del feminismo de esta época, y es una suma de todo, pero en este momento que ella me dijera eso fue como guash, además de que en estos tiempos ella decide como despachar a este man con denuncia y caución y una cosa así súper, eso no es fácil, eso no es nada fácil y aunque la justicia en este país no hace nada, que una mujer se atreva a denunciar de esa forma, uf, tiene su rigor, muy valiente, y yo siento que esa es otra victoria de estos feminismos, entonces yo decía, no el feminismo no va en picada, la cuestión es que igual que las mujeres como mujeres tenemos picos arriba, abajo, arriba, y estamos en constante movimiento y pues así será el

movimiento feminista. cuando yo entro a la corporación incluso empiezo a sentir más cerca el feminismo porque empiezo a conocer mujeres, chicas que se llaman con propiedad feministas, a la escuela de Akelarre, más específicamente, conozco entonces chicas que con todo el valor y todo se llaman feminista y ahí hay un peso político y una valentía muy fuerte, y empiezo a aprender un montón de esas mujeres entre esas Carol, para mi Carol influye en unas situaciones muy trascendentales” (Yari, comunicación personal, 22-04-2021)

Camila hace énfasis puntal en el tema del cuidado y autocuidado, considera que no existen prácticas sanas en la sociedad y dentro de las organizaciones feministas, Carol se refiere al feminismo como una vivencia, gran parte de su vida la ha caminado en estos espacios. Yari concluye con un relato sobre la historia de su vida familiar, donde podemos identificar los avances de la lucha feminista, una mujer como su madre, logra desprenderse y liberarse de una relación violenta e iniciar nuevamente sus proyectos de vida, claramente se evidencia que la lucha feminista ha tomado fuerza y está logrando a pasos gigantescos la igualdad de derechos y sobre todo la libertad de ser mujer.

Estas intervenciones y relatos, me permiten hacer un análisis responsable sobre la necesidad de trabajar y profundizar el tema de las prácticas de cuidado y autocuidado, compromiso fundamental que debería ser el sello y el objetivo principal en los diversos espacios feministas. El feminismo es una forma de vida, y encuentro en sus palabras que los caminos que se recorren, nos llevan a encontrarnos con nuestros propios sueños, construyendo desde la cotidianidad la identidad que nos caracteriza.

b. ¿Cuándo escucharon por primera vez hablar de VBG?

“es que creo que fue, pues no tengo, no tengo como concreto bien pero fue cuando el alcoholismo de mi mamá, porque ahí eh, Cesar le pegó, y recuerdo, es que tengo un recuerdo como un... y mi tía le decía eso es violencia contra la mujer Irma, porque mi

mamá se quería suicidar, entonces mi tía estaba hablando por teléfono y lo que ella no sabía es que estaba el otro teléfono en el otro lado y Saia y Paula y yo estábamos escuchando la conversación” (Ajala, comunicación personal, 03-02-2021)

- “el termino o sea como tal VBG llegue a escucharlo en primer semestre en la pedagógica En Aquelarre⁷, con Carol, y yo llego a hacer mi primer semestre cuando ellos empiezan a plantearse eso, ahí fue ese punto donde yo empecé a escuchar VBG, y fue cuando empecé a entender que era basado en género, o sea, como que significaba eso; yo no sé si tú has sentido esa angustia de que uno es pequeño y uno quiero cuidarlos, pero uno es pequeño y uno quisiera que llegara alguien a salvarlo a uno o que las salvara, pero la realidad de las cosas no hay nadie, entonces, esa situación a mí me llevo como a pensarme estas violencias de las mujeres y que uno debería no tener que pasar por eso, yo digo, no es normal, y con el tiempo eso se transformó en un feminismo y todas las chicas empezaron a hablar de eso, yo fui muy feliz” (Yari, comunicación personal, 22-04-2021)

Se escucha sobre el tema de violencias basadas en género, en espacios feminista, pero continua siendo la causa de miles de muertes de mujeres víctimas de este flagelo, es evidente que se requiere de compromisos reales, donde estén presentes, la familia, las instituciones, el estado, con programas que apunten a transformar una sociedad desde el vientre, se hace urgente insistir en la inclusión de un lenguaje apropiado donde integre una sociedad diversa, donde logremos desde casa y escuela fomentar la igualdad de derechos, y las no VBG.

c. *¿Qué son VBG?*

“creo que son las violencias ejercidas pues si por el simple de que tu enuncies desde una, pues desde un género que es mujer o pues y siento que también son como unas relaciones de poder que siempre se manejan obviamente en la sociedad patriarcal donde pues nosotras

⁷ “Aquelarre era una escuela de la Corporación Memoria y Saber Popular, fue una escuela que yo tengo entendido que nace con lo que paso con Yuliana, pues en ese momento todos estaban muy quebrados por eso, y tenían un espacio ya dispuesto” (Yari, comunicación personal, 22-04-2021)

siempre vamos a salir perdiendo, si?. Siento también que, pues que a veces no sé cómo que uno las mira desde un punto muy visceral y muy emocional y siente que es odio, es como que es un odio hacia nosotras infundado desde siempre, pues que también nos jode porque la violencia no es solo física, si? Hay mucha violencia simbólica a la cual hemos estado sometida mucho tiempo, entonces siento que es más como eso, como ese odio infundado, esa misoginia también que, pues a la cual nosotros tenemos y aun todavía la gente con sus discursos tan modernos, pero en el fondo sigue siendo lo mismo, si como... las violencias que nos someten por ser mujeres.” (Camila, comunicación personal, 22-04-2021)

“Las VBG son un entramado social y cultural y económico que nos discrimina y nos oprime, esas son las VBG, porque decir como... solo son las prácticas culturales, no sé, igual las prácticas culturales son una construcción social, por eso digo que es un entramado social que sostiene esos comportamientos que nos afectan, como la simbólicas, las económicas, las físicas, las emocionales” (Ajala, comunicación personal, 03-02-2021)

En la lectura de estas intervenciones, podemos identificar que las VBG, son una problemática que radica en una sociedad patriarcal, que continúa siendo parte de la estructura de una sociedad, considero que para lograr avanzar, en cambios reales y estructurales, es necesario contar con el compromiso y la voluntad política de los gobiernos, Instituciones.

d. ¿Cómo ha sido tu experiencia como mujer dentro de la universidad respecto a las VBG?

“Pues creo que han sido experiencias bastantes desagradables, porque siento que la institucionalidad pues la universidad y obviamente mucha gente siempre pues esta como lavándose las manos, encubriendo agresores ha sido también como agotador, si es un tema muy desgastante en la universidad pues porque obviamente las únicas violencias que me han tocado no han sido solo las mías sino las de mis amigas, las de mis compañeras y...

creo que es uno de los temas por los cuales yo ya no quiero ir a la universidad, entonces sí creo que es un tema bastante como delicado y pues que si me ha hecho mucho daño, más allá del tema académico y demás pues porque digamos siento que las violencias también o se han naturalizado o se invisibilizan y ahí o sea no hay un tipificación de violencias dentro la universidad entonces siento que también hay muchas cosas que se pasan por alto ahí, incluso las clases y... pues siento que la universidad nunca ha hecho como como nada por eso y el hecho de que haya hecho un protocolo de violencias pues tampoco, ni una mesa de género tampoco, que han, obviamente si se han avanzado en muchas cosas y conozco muchas chicas que han hecho mucho por ese tema en la universidad pero en general digamos con la institucionalidad siento que no se ha hecho casi nada.” (Camila, comunicación personal, 22-04-2021)

“Desde el principio, desde las preguntas que a uno le hacen para la PPP, que ya no las recuerdo muy bien, pero al mejor estilo del ECAES, unas preguntas así super machistas, yyyymm, creo que también desde que entré fui muy sexualizada porque yo soy coqueta, yo soy así y soy libre, hablo de la sexualidad, hablo... del ano, de sexo anal, si, porque no creo que deba ser tabú, entonces de entrada creo que siempre fui muy sexualidad desde el primer día, y que también yo soy muy del contacto, muy de la parcería y siento que también desde el principio no podía acercarme así a ninguna hombre porque o me inventaba que me lo había culeado o... o me lo había culeado (risas), no mentiras, o querían culearme, entonces a mí eso siempre como que ahhh, me convertía en un raye, una mierda, y bueno a demás es que también estudiar comunitaria me cogió en el momento más paila de mi vida, o sea, se murió mi abuelo, eso fue terminando primer semestre, empezando el segundo semestre, a los ocho días de mi abuelo haber muerto empezó el segundo semestre.... Luego mi abuela, luego Daniel se va, no luego Daniel se va y se muere

mi abuela, entonces me cogió en la época maaaaas, o sea, comunitaria estuve en el hueco más profundo del dolor, en la existencia misma (jaja) para entenderlo”.

(Ajala, comunicación personal, 03-02-2021)

Con estas respuestas, que son frecuentes en las estudiantes de las diferentes universidades, se hace evidente la falta de compromiso de una sociedad para lograr eliminar avanzar en la eliminación de VBG, veo con preocupación, la falta de compromiso Institucional, y es real que se requieren de Gobiernos comprometidos, para que estas apuestas sean parte de las Políticas Publicas que “obliguen a la sociedad en pleno a ponerlas en práctica”,

e. ¿Cuál fue el manejo que le dio la universidad a estas violencias? ¿Cuál es tu apreciación frente al manejo que le da la universidad a estas violencias? ¿Cómo se ve normalizada la violencia en la universidad?

“Es eso, yo siento que la universidad quiere poner ante el resto una imagen de que tienen el protocolo, de que las VBG se tratan así y así, de que ahí atención psicosocial y en realidad es para figurar frente a esos temas, lo hace y lo dice, una pensaría que la universidad es un espacio seguro y muchas veces es el espacio más inseguro que la misma calle, no, a nosotras en los cinco casi seis años que llevo en la universidad nunca he sentido que la universidad sea un espacio seguro para que lo habiten mujeres, imagínate eso (...) de los casos que yo conozco, obviamente remitir a psicología, que siento que lo hacen siempre, pero creo que la universidad tampoco garantiza que la atención psicológica sea una atención como integral y que de verdad te ayude, si? entonces como que siento que la universidad es como “te remito al psicólogo y ya me desentiendo de ahí” como que ya con eso tienes tu atención psicosocial, realmente siento que la universidad no tramita absolutamente nada y a veces una posición como muy mediocre por decirlo de alguna manera con eso, yo realmente siento que son como pañitos de agua tibia como para que una de pronto se quede como callada o una

diga “ ya la universidad lo tramito y ya” cuando realmente nosotras más que nadie sabemos que no es así, o sea, y que digamos las secuelas emocionales que las violencias le dejan a uno no sanan con que le digan a uno ve al psicólogo y él no estudia este semestre pero el otro sí, y en realidad siento que no tramitan nada, se lavan mucho las manos” (Camila, comunicación personal, 22-04-2021)

“todas las violencias pasan en esa universidad, o sea simbólicas, desde las pinches clases, que nos tenemos que aguantar a los profesores y profesoras hablando mierdas que no saben, la pedagogía de la ignorancia, o sea es como, yo creo, yo opino y tu ni siquiera sabes sobre violencia y no porque debas aprender, o sea no es desde la academia sino, parece o sea ahí están agrediendo mujeres, a mí llegaron a buscarme a pegarme marica, por incitar a las mujeres a denunciar, el acoso, o sea, todas las violencias pasan ahí, ahí en nuestras caras parece y yo las vivi todas. yo creo que ha sido tan insuficiente, y tiene que ver con que lo poco que hay es por las voluntades de ciertas personas que están ahí, pero también por la exigencia que hemos hecho hace años, no solo nosotras, sino desde antes. Pero, pues es que estamos peleando contra un sistema patriarcal marica, entonces por ejemplo yo tengo mucha confianza y mucha esperanza en el nuevo protocolo, primero es que a mí me dé entrada me parece una mierda que tengamos que pensarnos en una ruta de atención de victimas de VBG, si o sea no debería existir esa mierda, porque no deberíamos pasar una por eso, cuando llego el primero era una mierda, pero decía bueno ya nos estamos pensando eso quiere decir que ya está en el debate de lo público, que si está pasando y que tenemos que atenderlo, esa era mi celebración, no que el protocolo era una chimba, entonces todas las mujeres las otras feministas de la universidad, “ay pero es que ustedes se venden, ustedes”, entonces yo siempre hacia la lectura política pero nunca me entendieron, igual tampoco iba a, era un escenario de disputa para mí,

tengo muchísima más fe en este nuevo protocolo, sin embargo sé que ese equipo y que el protocolo se está peleando contra una universidad que responde al sistema machista y patriarcal, entonces como el reto, vamos a sancionar seguramente con más efectividad las violencias, y los casos, pero como hacemos en clase, con el profesor Víctor Manuel Rodríguez, El profesor Víctor siempre tiene comentarios machistas, por ejemplo yo me acuerdo que la última clase que vi con él, empezó a decir como que los padres de la sospecha y yo le dije, profe y las mujeres? Ay es que, usted que es feminista pues búsquelas, como si fuera responsabilidad de las feministas, eso es un comentario machista, entonces yo le dije pues por ejemplo una madre de la sospecha es Simón de Beauvoir, que empezó a sospechar de los sexos, el segundo sexo, entonces... le dije por decirle alguna, pero yo creo, y yo le dije, yo creo que es usted profesor cuando se sienta tiene la responsabilidad y la obligación de pensar en las mujeres, no yo, porque ese es su trabajo, y yo estoy aquí en su clase, y claro eso se ponía, ay, a dar todo un discurso de género, entonces era como, Eso es violencia machista, o cuando paso lo de las amenazas, lo del suicidio de este man, escribió en el grupo de clase, “ay me dicen que ese muchacho estaba en el muro, es culpa de las que hicieron el muro”, primero ese man no estaba en el muro, no?, pero así estuviera en el muro era como, mira lo que está diciendo, en un grupo de clase en el que yo estaba, o que estemos en clase con un Vladimir, o que hacemos un Herbert marica, Herbert era mi amigo, pero cuando denuncie a su Camilo se distanció de mí, se le olvidaba que tomábamos afuera por ejemplo y bailábamos borrachos, y se distanció de mí y le pasaba información a Camilo, ese mismo que hoy en las reuniones está diciendo que deben investigarme por las acusaciones que hago en mi video, que hacemos con un Vladimir, lo que te digo, o con un Samuel, ese es el reto

realmente, no es como estar reclamando a la universidad, y la universidad no es un rector, la universidad no es un bienestar, la universidad no es un Goae, la universidad somos todos y todas que estamos ahí, y si no hay una voluntad y seguimos hablando, “es que yo opino que no fue tan grave”, “es que yo creo que no hubo penetración entonces no fue violación”, no, no, estamos en la universidad y es una responsabilidad también saber, y leer, y tener claro, la gente ni siquiera que es patriarcado marica, yo ahora hoy en día como ya no caso peleas, le pregunto a la gente ¿usted sabe que es patriarcado?, ¿usted sabe que es machismo? y ya, digo vaya y lee en google y después hablamos, ya, santo remedio marica, la gente ni siquiera sabe que es y viene a decir es que ustedes las feministas deberían ehggg, chupemelo, uy no mentiras” (Ájala, comunicación personal, 03-02-2021)

Excelentes intervenciones, nos lleva a pensarnos un modelo de educación a la medida de las necesidades, la Universidad NO es una Institución que acompañe, proteja y se comprometa en la tarea de eliminar VBG, los espacios de acompañamiento que existen no cuentan con los lineamientos y herramientas necesarias que se requieren para lograr sanar, proteger y eliminar este tipo de prácticas, que seguramente aportarían a construir una sociedad diferente, aquí vemos claramente la indiferencia, a una problemática culpable de miles de feminicidios, y deserciones escolares, es así como la falta de compromiso vuelve y juega un papel importante, la UPN, es el espacio donde se forman los futuros profesores, quienes van directo a otras aulas a multiplicar el mismo patriarcado que recibieron, es una situación preocupante, y quiero resaltar la importancia de encontrarnos con mujeres que lograron empoderarse de la lucha, en espacios como estos, de esta manera se continúa la exigencia de un cambio estructural en el sistema educativo, igualmente es importante reconocer, proteger y fortalecer este tipo de organizaciones.

f. *¿Qué entiendes por cuidado y autocuidado?*

“Es una relación y los vínculos y la construcción de la relación con los y las demás es un asunto político, si?, entonces empezar a entender el territorio es todo lo que lo habita, empezando por mí, este mundo habita este mundo y yo habito este cuerpo, entonces el autocuidado, si yo no me pienso primero mi relación conmigo, todo eso va a estar marcado por cómo me relaciono con lo demás, con las plantas, con los animales, entonces soy la que tiró a la basura a la calle, soy la que me vale una mierda las plantas, soy la que mató animales, o soy la que no me importa arrollar un perrito con el carro, soy la que porque yo soy superior a, mi humanidad es superior a las demás, y soy la que perfectamente podría matar a otra persona, y todas esas cosas de fondo es como, cuando entendemos que relacionarnos implica un acto político y ético para construir vínculos sanos... de verdad, de verdad estamos apostándole a una política del cuidado y parece yo creo que esa es la base fundamental para la construcción de cosas, los vínculos, cómo establecemos los vínculos, porque nos echamos un pajazo mental de la paz, de yo no sé qué más, pero en la vida real soy una mierda con mi vecina, y me importa un culo entonces como que ay bebe, a mimir que mañana hay colegio” (Ájala, comunicación personal, 03-02-2021)

Hablar de cuidado y autocuidado es la base fundamental del ser humano, por consiguiente debe ser una práctica permanente, pero adicional a esto se requiere de acompañamiento real, donde se reconozca la necesidad del cuidado como una practica responsable en la sociedad.

g. *¿Qué prácticas de cuidado y autocuidado se generan con tus amigas desde la universidad?*

“yo creo que también muchas prácticas de cuidado que hemos ido generando como en el parche, siento a veces que la comunicación es clave, obviamente no hablarse todos los días ni ese tipo de cosas, pero si siento que... por lo menos mantener un contacto no siempre pero si es importante pues como para saber de la otra persona, eso me parece importante y

creo que con mis amigas hemos logrado generar espacios no solamente como físicos, sino seguros para digamos poder hablar, si, como para poder sanar entre todas, para decirlo de alguna manera, digamos con Lina también teníamos un espacio muy lindo que me parecía también de mucho cuidado que era digamos el tejido y el bordado, que era algo que compartimos, que me parecía pues no sé, como un espacio muy sanador también, lo de alejarnos de espacios creo que también es muy del parche, como de que no solo le sirve a una sola sino a varias entonces, siento que los espacios también que nos hemos propiciado son muy seguros, o sea tú puedes caer digamos a una farra donde estemos todas nosotras y tú sabes que no te va a pasar nada así digamos tu pierdas la cabeza, y creo que entretejer esos lazos me parece re importante y... creo que también se han generado muchos espacios de discusión que me parecen interesantes y también como del cuidado en donde podemos como expresar digamos diferentes puntos de vista en los que tú sabes que si tú nos dices, no, yo no estoy de acuerdo con eso no te vamos a caer encima, sino que lo vamos a hablar y bien, y siento que irnos nutriendo de esa manera me parece que es mucho cuidado”(Camila, comunicación personal, 22-04-2021)

“son prácticas de cuidado feministas, y autónomas, no hay una práctica de cuidado institucional, y por más que lo han intentado esos escenarios de cuidado han sido machistas y patriarcales, porque dice que una psicóloga, y una psicóloga que uno va y se siente culpable, la hacen sentir culpable, que la licenciatura es un espacio de encuentro y que paso con la profe Marcela por ejemplo, te hace sentir culpable porque me acuerdo que un día me dice “es que tu estas en guerra con la universidad”, y yo le dije pues claro no ve que no la universidad es donde me están violentando, y etc, esos espacios de cuidado institucional han servido de tres hectáreas, y entre nosotras uno, pues la juntanza feminista, más allá de hacer o no hacer cosas la juntanza feminista es súper poderosa para cuidarse, las amigas, los amigos, el ejercicio de la banda sin miedo de juntarnos, para no estar solas en la universidad, también hicimos escenarios de limpieza, de sanación, a los espacios, el mantra

de la Camilo, todo eso fueron espacios de cuidado, hicimos muchos eventos así, de sanación a los espacios, de sanación a nosotros, desde que, desde la juntanza feminista, Por ejemplo cuando pasó lo del feminicidio de la compañera de pedagogía creo, hicimos un mantra de protección y allá fue la familia y la mamá de la muchacha, hicimos un mantra de sanación, de perdón porque lo que decía siempre, como fue el compañero sentimental, entonces que las culpables éramos nosotras por buscar esos momentos. Entonces hicimos un mantra de sanación, de perdón, y sobre todo de protección por ejemplo, en la Camilo la noche sin miedo la banda sin miedo hicimos también, un mantra de limpieza al espacio, porque en la Camilo fue un espacios de mucha violencia de género e hicimos el mantra de limpieza del espacio, y también hicimos el círculo de cuidado, te acuerdas? y eso, como por ejemplo juntarnos, como marica voy pa la universidad estoy nerviosa, tengo miedo”, “no nene dale, yo estoy aquí en la Darío, nos tomamos un tinto, te llevo al salón, te recojo del salón” (Ajala, comunicación personal, 03-02-2021)

El grupo de amigas, que han caminado y estudiado el feminismo, lograr ser un buen equipo en el tema de cuidado y apoyo con todas las compañeras, incluso con las mujeres que no están en estos espacios pero que buscan de su apoyo, es realmente valiosa contar con las amigas, cuando la sociedad termina siendo patriarcal e indiferente ante las VBG.

h. ¿Cuáles son las prácticas de cuidado y autocuidado, desde tu cotidianidad?

“Yo creo que el hecho de resistir, pero no resistir no en el sentido de aguantar, sino en el sentido obviamente de resistir y de querer transformar nuestras realidades en sí, ya es una práctica de cuidado con nosotras y con muchas más que nos rodean, digamos que a veces me parece muy bonito cuando una empieza como a empezar a transformar la cotidianidad desde la familia, desde tu mamá, digamos por ejemplo mi hermana que era muy reacia como al tema y ahora tú la escuchas y obviamente ha transformado mucho de eso, Una práctica que estoy teniendo últimamente también de cuidado y no solo físico es empecé a hacer mucho ejercicio y siento que me aporta mucho porque me ayuda a controlar la

ansiedad, me activa y a partir de ahí pues ya puedo empezar como a lograr más cosas y mira que también había creado un espacio que pause también como por lo del ánimo que era como reunirnos alrededor del tejido del bordado, no sé si tu viste la convocatoria, porque me parece muy importante crear espacios seguros para las mujeres porque en realidad tenemos muy pocos, porque uno puede decir, “ay nos encontramos en la universidad y hablamos de este tema”, la universidad no está segura, entonces, siento que quiero crear espacios de mujeres, que sean por mujeres y para mujeres, y pues creo que alrededor del tejido y del cuidado serían espacios muy sanadores y pues es algo que realmente pause por todas las crisis y demás pero creo que quiero retomar porque me parece importante y me parece que muchas lo necesitamos también, y también espacios donde podamos hablar, tranquilas, de cualquier cosa, de violencias, de experiencias, de todo, sin que tengamos que estar ahí como prevenidas, como no sé, cómo a veces siento que es muy bueno, no sé si suene feo pero cerrar un poco el círculo” (Camila, comunicación personal, 22-04-2021)

“yo tengo más prácticas de autocuidado que de cuidado, ¿por qué?, porque soy muy cuidadora y la gente me identifica como cuidadora y parece que las cuidadoras no tuviéramos derecho a ser cuidada también, entonces últimamente me he dedicado más a mí, a tener mi tiempo, a desconectarme, a decir lo que siento, a tener límites, a aprender a decir que no, a mi tiempo de soledad, a la meditación, al ejercicio, a la brujería, a los conjuros, le trabajo mucho a eso, a hacerme masajes, a leer, muchísimo, me doy mucho tiempo para mí, y sigo estando para la gente, pero también pongo límites, pues yo soy acompañante de mujeres sobrevivientes pues, pero hay días en los que les digo mira te llamo en una semana, o te llamo mañana, mira no puedo, porque también, si yo no me cuido no puedo estar bien para las demás, pero además en las relaciones personales incluyendo familia, amigos, todo, también me he puesto muy sobre la raya porque si no es recíproco pues no lo quiero, y lo que te digo, como yo soy cuidadora, todas las

personas deberíamos ser cuidadoras, y tiene que ver también con el patriarcado que nos dio ese lugar de cuidado, tiene que ver con que mi abuelita era muy cuidadora y yo vengo de mi abuelita muy profundamente, pero, pareciera que sí, que las que somos cuidadoras no tenemos derecho al cuidado y eso me raya un montón, estos últimos días que he estado tan mal y la gente me llama a desahogarse como si yo fuera un baldado, pero no me escuchan a mí, ni me preguntan, entonces como que también les he dicho yo también estoy desbordada, yo también estoy mal, y no, no puedo ayudarte ahorita”. (Ájala, comunicación personal, 03-02-2021)

En el camino de transitar el feminismo, se convierte el cuidado y autocuidado en la única forma de mantenernos vivas, y creo que el autocuidado debe de ser parte de la vida misma, considerando que amar nuestras cuerpos, cuidarlas, protegerlas, es fundamental en la tarea de resistir, sin embargo, cuando hablamos de cuidado, nos referimos a como cuidar de las otras mujeres, y es ahí donde cuestiono la sociedad, del porque tenemos las mujeres que cuidarnos, ¿hasta cuándo será esta una necesidad urgente? ¿Acaso no es posible lograr caminar en espacios seguros, vivir una vida libre de violencias? Que tan difícil puede ser que esta sociedad entienda que la lucha feminista es real, es urgente.

i. *¿Cuáles son esos rituales que has configurado para hacerle frente a las violencias en aras a construir vías hacia una vida libre de violencias?*

“pues no sé si sea como rituales pero... no sé, siento que pues primero que todo trato de pensar como en lo que hablábamos del cuidado que muchas veces digamos de pronto lo sentí el martes que paso lo sentí así, que no participe en ninguna actividad por lo mismo, y es que siento que nosotras antes de hacer alguna acción directa, alguna denuncia o algo, tenemos primero que hacer rituales y prácticas de cuidado con nosotras mismas porque siento que eso también afecta gravemente nuestra emocionalidad, si pues como nuestra salud mental y aparte de eso nuestra seguridad también, porque digamos que de la seguridad también se desprende la salud emocional, la persecución y toda esa cuestión y yo

siento que, primero para mí la formación en algunos temas que pueden blindarme y servirme es un ritual también de cuidado, no sé, digamos asesorarme en temas jurídicos, en temas de la universidad digamos como procede la universidad, generalmente que hace la universidad, siento que ese tipo de blindaje son también muchas prácticas de cuidado con una y con las chicas también que están como ejerciendo diferentes acciones. Me he alejado de espacios también como prácticas de cuidado, he dejado de caer a espacios también porque siento que hay muchos espacios que te destruyen mucho, eh, digamos no sé el bordado para mí ha sido una práctica de cuidado conmigo mismo porque ha sido algo muy terapéutico, y no sé, yo como que a pesar de que a una la mueve el miedo en muchas ocasiones, últimamente también con esos temas más que todo con los de la universidad siento que una práctica también de cuidado es no quedarme callada, uno pues porque obviamente guardarse las cosas para una misma en ese sentido es supremamente malo y digamos en terapia también me he dado cuenta de eso, a otra práctica de cuidado es ir a terapia, y dos porque lo hablaba una vez con unas compañeras y creo que pues la gente necesita saber, saber o sea la gente también necesita que tú le digas las cosas no porque uno tenga que hacerles caer las cosas, sino porque necesitan escuchar lo que uno quiere decir, entonces pues no sé, creo que esas son unas de las prácticas de cuidado que he venido desarrollando para conmigo misma y también para mi círculo cercano.” (Camila, comunicación personal, 22-04-2021)

“Yo creo que en medio de un sistema machista y patriarcal nada nos exonera, de la violencia machista y patriarcal, pero, claro que tengo algunas herramientas que con el tiempo he ganado, y uno, y en clave de ritual y es volver a mi intuición, las mujeres somos supremamente intuitivas, y eso es uno de nuestros mayores poderes, por eso nos llamaron brujas y nos quemaron, y la intuición cuando te dices a que vas a ese espacio, no te hace sentir bien, a veces sientes como una mala energía, esta persona no me agrado tanto, se siente algo, volver a la intuición, siempre volver a la intuición. Porque la intuición al final

son todas esas ancestras que te están diciendo, ojo, en la juega, y bueno también porque a las feministas nos cargan de muy malas energías, el mundo entero, de la protección de las yerbitas, de las maticas, todo, la protección el cuidado, el activar el poder de la intuición, que mandrágora, que no sé qué más, yo creo que eso es muy importante, y el feminismo nos ha enseñado que hay que volver a eso, a las plantas a las yerbitas, al cuidado, y yo creo que un ritual fundamental es hacer un barrido de relaciones full full full, ya no estamos para mantener relaciones con los violentos, y eso debe ser un ritual básico, básico básico, y es romper muchas relaciones”. (Ajala, comunicación personal, 03-02-2021)

Es totalmente hermoso escuchar mujeres poderosas que han logrado sanar y con sus propias herramientas construir a pulso los caminos que transitan, acumulando saberes con los que arman un escudo que protege, y un buen comienzo, de cuidado, como dice Carol es alejarnos de relaciones violentas, siendo esto las primeras puntadas de autocuidado que garanticen a nuestras propias cuerpas una vida libre de violencias.

j. Consideras que existe una relación desde el cuidado y el autocuidado con el sanar nuestros cuerpos y asumirlos como primer territorio

“yo creo que urgentes sí, sí son, o sea yo creo que es lo más pertinente como que decía siento que es en lo primero que deberíamos pensar a la hora de actuar sobre alguna realidad, y pues también por lo que te decía pues porque es un tema que siento que se ha descuidado valga la redundancia mucho, y que no se tiene en cuenta y que digamos la gente también lo pasa por alto, porque si tú ves en la cotidianidad la gente nunca tiene muy en cuenta el tema del cuidado y si tú lo preguntas a alguien de cuidado la gente te va a decir pues supongo que niños, cuidar niños o sea, si me entiendes, la gente nunca va a hablar del cuidado, del autocuidado tampoco, entonces escuelas de cuidado me parece aparte una idea hermosa, pues porque no sé, yo me imagino una escuela de cuidado para mujeres y me parece una idea muy muy linda, porque siento que también sería consentirnos en algún aspecto, no? y eso me parece que no lo merecemos y lo necesitamos y fuera de las

escuelas, sí, yo siento que también debería ser así como te dijera, como muy transversal, a parte porque siempre siento que ese aspecto digamos no sé, en colegios por ejemplo, o en la crianza familiar nunca, a ti no te enseñan a cuidarte a ti misma nunca, y una crece con esos vacíos también, y una crece con esas falencias, y creo que cuando una empieza a darse cuenta de esas cosas es muy rompedor también, si?, es muy rompedor cuando te das cuenta que te descuidaste que no te pusiste cuidado, que pusiste a un man por encima tuyo, y son cosas que no deberían rompernos, pero que cuando una cae en cuenta es muy doloroso, si? y que o sea me parece muy contradictorio que sea doloroso pensar en el cuidado, y es contradictorio porque lo que te digo, no no enseñaron a cuidarnos nunca, entonces creo que si empezaremos de verdad a tener eso en cuenta digamos con las escuelas de cuidado, con el cuidado afuera de escuelas y demás pues creo que también sería una realidad más diferente y más empáticas con nosotras mismas y con el resto” (Camila, comunicación personal, 22-04-2021)

“Obvio, claro, es que yo creo que la práctica de cuidado, el cuidado es el cuidado, las prácticas de cuidado, para que haya una práctica de cuidado debe ir de adentro hacia afuera, entonces claro que nuestro cuidado, o sea tú no puedes cuidar a la gente cuando no cuidas de ti, y tu no puedes amar a la gente cuando no te amas a ti. Y, cuidar hacia afuera es cuidar a las personas, cuidar a la gente, cuidar un planeta, cuidarnos , es cuidar un territorio, un territorio que habitamos y de un territorio que nos habita a nosotras, si?, porque nosotras también somos aire, fuego, tierra, agua, este cuerpo hace parte de ese territorio y este cuerpo es territorio, entonces si yo voy por la vida comiendo carne cuando están matando vacas por doquier, y alimentando una guerra con esas vacas y me creo superior a las vacas, entonces como... no tiene sentido que es como si yo te cogiera a ti te pusiera a parir y me comiera todas tus crías, además porque quienes son las que están violentadas, las hembras, sigue siendo un mundo patriarcal, entonces cuando no pensamos en términos de horizontalidad, sino jerárquicamente, mi unidad está por encima del planeta

parece, y si yo no cuido eso que está afuera, eso que está allá, pero que me alimenta y que es, y qué somos, pues no, no tiene sentido, entonces yo creo que el cuidado siempre va hasta el ejercicio de mi habitación, de mi ropa, deeee, mis zapatos, de cómo ordeno las cosas, hasta como me entiendo con el planeta, con la naturaleza, con el agua, con los animales, como, todo, todo es la práctica del cuidado, y es pensar que, que pues, el territorio no es un espacio geográfico, el territorio es lo que lo compone, y nosotras componemos el territorio, y somos territorio”. (Ajala, comunicación personal, 03-02-2021)

Analizando estas intervenciones podemos ahondar en pensarnos el por qué no existen practicas reales de cuidado y autocuidado, es claro que no crecimos en una sociedad que le diera el sentido a cuidar, porque siempre se habla del proteger los recursos naturales, pero nunca se dan compromisos reales que direccionen la vida de los seres humanos en este sentido, menos aún podríamos contar con el aprendizaje de cuidarnos así mismas o cuidar de las y los otros seres humanos, evitando hacerles daño o evitando situaciones que pueden afectar nuestro ser.

Como enuncie al inicio la intención de las preguntas fue reflexionar acerca de esos caminos que hemos avanzado desde la juntanza, las VBG que se han vivenciado dentro de la UPN a manera de tipificación, pero teniendo la claridad de que las violencias no solo se enlistan, por ello la pertinencia de las voces que narran sus vivencias y por ultimo retomar las pedagogías del cuidado que hemos construido y abordado desde la experiencia y nuestro que hacer pedagógico, apostándole a la vida, a la alegría, al autocuidado y al cuidado colectivo que nos sana y fortalece.

**3. NOS CUIDAMOS: PROPUESTA PEDAGÓGICA DESDE EL
CUIDADO Y EL AUTOCUIDADO PARA MUJERES
SOBREVIVIENTES A VIOLENCIAS BASADAS EN
GÉNERO**

NOS CUIDAMOS

PROPUESTA PEDAGOGICA DESDE
EL CUIDADO Y EL AUTOCUIDADO
PARA MUJERES SOBREVIVIENTES
A VIOLENCIAS BASADAS EN
GENERO



SARA DANIELA PAEZ PEÑUELA

Las mujeres sobrevivientes a VBG hemos atravesado dolores profundos de los que solo hemos salido rodeándonos del amor de nuestras madres, hermanas, primas, amigas y profes, nos hemos juntado en medio del caos para alzar nuestras voces y abrirle la escena a nuestros cuerpos y sentires, con la certeza de que habitar espacios seguros para estar libres y sin miedo es nuestra única alternativa para vivir. En la búsqueda de estos espacios seguros que nos brindan la comodidad, tranquilidad y confianza hemos decidido construirlos nosotras.

Pensándonos desde las pedagogías del cuidado, habitamos lugares de encuentro para conocer y ahondar en todo esto que la escuela del mercado nos esconde. Los cuerpos como territorios merecedores de derechos, la memoria como base de la construcción de nuestras identidades y no hablamos de una memoria que nos ahoga, más bien de una que reivindica el camino andado y le da su valor, liberando de las culpas y reconociéndolos como elementos bases para la restauración del ser.



PRESENTACIÓN

"NOS CUIDAMOS" es una apuesta pedagógica desde el cuidado y el autocuidado construida con la intención de fomentar espacios para el reconocimiento, empoderamiento y sanación, con miras a transformar las formas de relacionarnos con nuestro primer territorio, el cuerpo. Por y para mujeres sobrevivientes de violencias basadas en genero.



METODOLOGÍA

Se desarrollara en tres módulos:

- Reconociendo nuestro primer territorio:
Cuerpo, memorias y sentires
- Mujeres merecedoras de cuidado: Practicas de autocuidado y cuidado
- Existiendo y Resistiendo: Juntanza feminista hacia una vida libre de violencias

Se recomiendan grupos de 15 participantes máx. para lograr escuchar las voces y sentires de todas y trabajar desde un enfoque feminista y de cuidado para acompañar a las participantes en sus procesos de reconocimiento.



ACUERDOS

Teniendo en cuenta lo anterior la propuesta se debe desarrollar desde unos acuerdos básicos (estos acuerdos fueron construidos con las mujeres participantes):

- Estar en un lugar seguro, para nosotras y nuestras compañeras
- Las Vegas: lo que hablemos aquí, se queda aquí
- Respetar nuestro proceso y el de las compañeras
- Tener opiniones desde el respeto
- Asistencia y llegar a tiempo.
- Tener un espacio antirracista, anti-homofóbico, anti-lesbofóbico y anti-gordofóbico

MODULO 1

Reconociendo nuestro primer
territorio:

Cuerpo, memorias y sentires



Este primer modulo va encaminado a trabajar el reconocimiento de nuestros cuerpos como territorio, identificando donde guardamos algunas emociones, lo que nos duele, y sentimos. También hablar de como son nuestros cuerpos, dibujándonos de diferentes maneras, ya que las heridas no solo están en lo abstracto, sino que también están enmarcadas en el cuerpo y cuando las reconocemos podemos sanarlas.

Históricamente se nos ha negado ser merecedoras de cuidado y con ello la Libertad representada en un nulo acceso a la educación para el desarrollo intelectual, en la negación del derecho a la participación política y a la invisibilización de las necesidades que nos atraviesan, como lo expresa Cortes Pérez (2016) "Convivimos con la ambivalencia ante la satisfacción de las necesidades propias y las de aquellas personas que tenemos a nuestro cargo, proyectamos nuestro vida profesional y personal ante la ausencia de referentes a causa de la invisibilización constante de las historias de mujeres autónomas." (p.7)

Asumir un reencuentro con nuestros cuerpos, nuestras memorias y nuestros dolores, significa rompernos y reconstruirnos día a día. Reconocer que en medio de la búsqueda de una vida digna y libre de violencias para las mujeres y la claridad del trabajo que esta conllevaba se han tenido que nombrarlas, porque lo que no se nombra no existe y dolorosamente existen.

Mi andar, mi sanar

Objetivo: Identificar las marcas vitales que habitan nuestros cuerpos y los sentires que lo atraviesan

Materiales:

- Colores / Marcadores / Esferos
- Hojas / Cuaderno
- Vela / Incienso / Palo santo
- Foto de pequeña
- (Kit "YO ME CUIDO")

Momento 1: Bienvenida a las mujeres a la nueva sesión y preguntar que tal ha sido su semana. Iniciamos el espacio compartiendo la canción "Querida Muerte - Renee Goust" y preguntaras ¿Qué es la memoria corporal?

Momento 2: Pedimos a las mujeres que en una hoja y con sus colores o lápices dibujen el contorno/ silueta de sus cuerpos señalando.

- Vamos a escribir en la silueta ¿Quiénes somos?
- Lugares en los que han sentido el dolor, la tristeza y rabia
- Lugares en los que se siente el amor y el cuidado de nosotras mismas y de nuestras amigas.

Momento 3: Les pedimos a las mujeres compartir sus cartografías y los recuerdos que les generan, **AGRADECEMOS POR COMPARTIR SUS MEMORIAS Y SENTIRES.**

Momento 4: Ahora, para perdonarnos, acompañarnos y reconocernos, con ayuda del aceite o de una crema si se prefiere, vamos a realizar un masaje en los lugares que nos han dolido, con todo el amor nos decimos "ME PERDONO, ME ACOMPAÑO, ME CREO", ahora se consienten esos lugares en los que sentimos el amor y nos vamos a decir "SOY FUERTE, PODEROSA, VALIENTE Y RESILIENTE"

Momento 5: En este instante por la parte de atrás de la hoja nos vamos a escribir una carta, contándonos a nuestro yo del futuro porque decidimos emprender este camino hacia el reconocimiento el cuidado y el autocuidado. Es una carta de amor hacia nosotras y como las mismísimas cartas de amor nos vamos a declarar ese amor eterno, respetuoso, tranquilo y paciente para nuestro proceso.

Momento 6 : Nos agradecemos por la fuerza, la resistencia y el amor.
Recordemos organizar el encuentro de la próxima semana.

"A las mujeres nos atraviesan las mismas historias de violencia y nos hemos encontrado en los relatos de las otras, pero también, hemos resignificado los caminos y ahora nos encontramos en nuestras formas de resistir y de hacerle frente a la vida." (Sara)



"La memoria del cuerpo son los olores, los sabores, los sentimientos; es así como la memoria del cuerpo reacciona ante esas circunstancias, y por eso que pararle bolas al cuerpo y poner el cuerpo en un lugar concreto, nos permite dar cuenta de esa memoria que esta ahí; por esto yo creo que hay que darle un lugar muy concreto y no separar el cuerpo de la razón." (Ajala)

"El cuerpo nos atraviesa y es mi primer territorio, y es precisamente los sentires, incluso los dolores físicos responden a emociones, como cuando decimos que sentimos todo en el estómago." (Ligia)

"Me identifico en los relatos de todas, pero es que además las mujeres negras históricamente tenemos otra historia y otras violencias que atraviesan nuestras cuerpos, hemos sido siempre sexualizadas, entonces además de vivir con todo lo que cargamos por ser mujeres, tenemos que luchar contra un mundo en el que nos hacen sentir que no encajamos; entonces vivimos y lidiamos con otro tipo de violencias que cabe resaltar, porque lo tenemos en nuestra piel y adonde quiera que vayamos va con nosotras." (Sandra)

"Veo la memoria del cuerpo como el momento en el que me miro al espejo y reconociendo las violencias a las que he sido sometida me digo a la cara que me amo muchísimo." (Lorena)

"La memoria en nuestras cuerpos siento que es algo que va más allá de nosotras, y me lo confirma el tema de las caderas en la familia Peñuela, y lo digo porque si comparo mis fotos con las de mi mamá o abuela encuentro muchas similitudes, por ejemplo si veo a mi hija y la comparo con mis fotos a esa edad, es la misma cara, entonces esa memoria no es algo que solo nos compete a nosotras, sino a nuestras ancestras y a las futuras generaciones." (Elizabeth)



MODULO 2

Mujeres merecedoras de
cuidado:

Practicas de autocuidado
y cuidado



Este modulo tiene la finalidad de pensarnos y reconocer esas prácticas de cuidado y autocuidado que en muchas ocasiones no son nombradas, en ocasiones pensamos que debemos hacer cosas gigantes y cambiar el mundo generándonos presión, cuando debemos empezar por nosotras. Al empezar a nombrar esas practicas les damos el valor y nos vemos como las mujeres merecedoras de cuidado, cuidadoras, pero que merecen ser cuidadas.

“He aprendido a festejar esos pequeños triunfos que voy logrando, como levantarme y sacar fuerza para caminar, como mirarme al espejo y reconocirme en medio del caos, voy dando pasitos y unos días cuestan más que otros, pero sea rápido o lento voy avanzando; hoy me siento más fuerte, más parada y en manada.” (Irma, escuela “Nos cuidamos”. 2021)

Te cuido, me cuido

Objetivo: Reconocer las prácticas de cuidado y autocuidado necesarias en nuestra cotidianidad.

Materiales:

- Tarrito de vidrio (de café, mermelada, duraznos)
- Algodón -Agua
- Semilla de frijol o arveja
- Buscar los cuidados que debe tener esa semilla
- Hoja de papel

Momento 1: Bienvenida a las mujeres a la nueva sesión y preguntar que tal ha sido su semana. Iniciamos el espacio compartiendo la canción "Ella - bebé" y pedirás que en una palabra expresen como se sintieron al escucharla.

Momento 2: Les pedimos a las participantes que preparen los materiales solicitados, menos la hoja, les damos las indicaciones para la siembra de su semilla:

- Llenar el recipiente de vidrio con $\frac{3}{4}$ de agua
- Recubrir la parte superior del recipiente con algodón permitiendo que el algodón roce el agua
- Por último poner la semilla en el centro del algodón

Momento 3: Durante este ejercicio vamos a preguntar a cada participante un cuidado que requiera su semilla, de acuerdo a lo solicitado con anterioridad.

Momento 4: Les pediremos que realicen una lista de cuidados que consideran importantes para con ellas mismas, como para la semilla.

Momento 5: Les solicitarás que escriban en una hoja aquellas acciones que realizarán para construir una vida tranquila y reencontrarse con sus cuerpos, les pedirás que mantengan el papel cerca al lugar donde estará la semilla.

Momento 6: En plenaria compartiremos nuestras semillas y los compromisos que hicimos con nosotras mismas.

Momento 7: Les agradezco por su participación y disposición, les pregunto ¿Qué tal les pareció el ejercicio? ¿Qué quisieran cambiar? y les recuerdo el encuentro de la próxima semana. LA CIGARRA



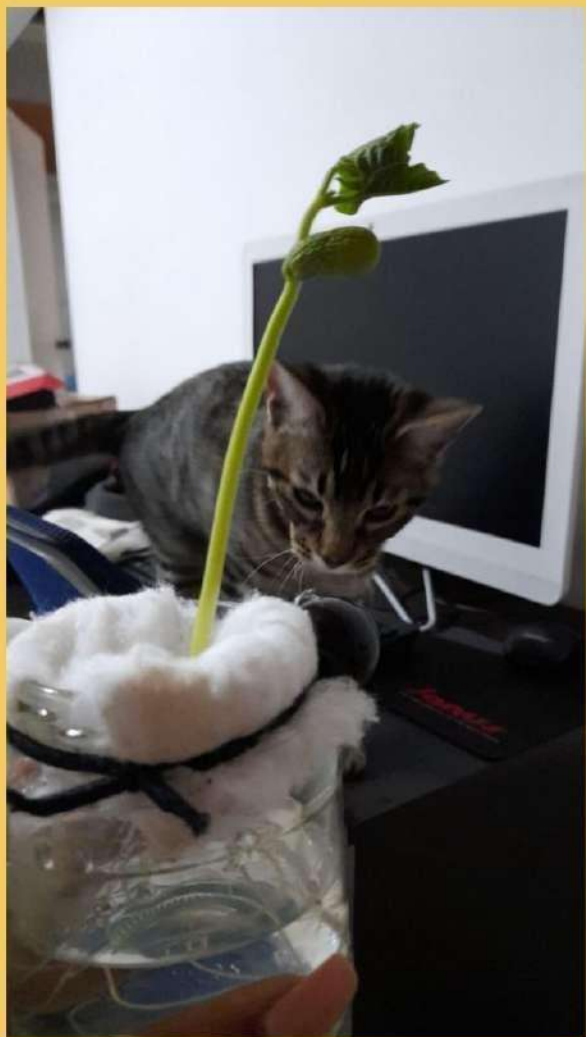


"Me dan ganas de llorar cuando me pongo en estas tareas porque me da pena conmigo, me doy cuenta que me faltan muchos cuidados; haciendo este ejercicio se que tengo que cuidar esta semilla y cuidarme a mi, pero sobre todo, escuchándolas a todas, creo que lo mas importante es identificar que le puede hacer daño y eso es lo mismo que debemos hacer nosotras." (Irma)

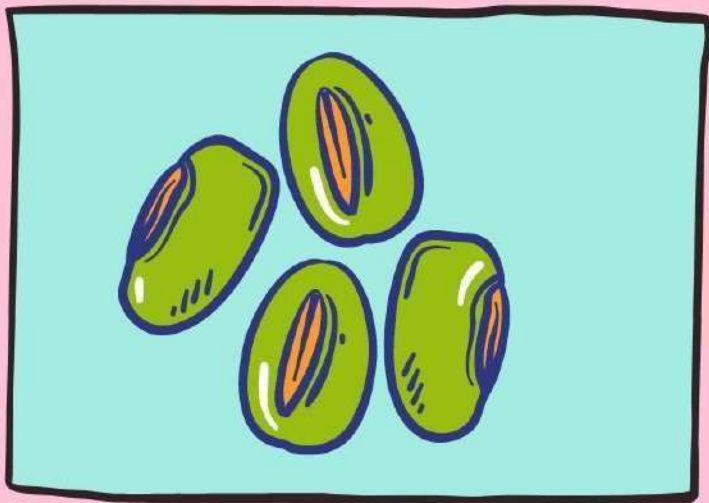
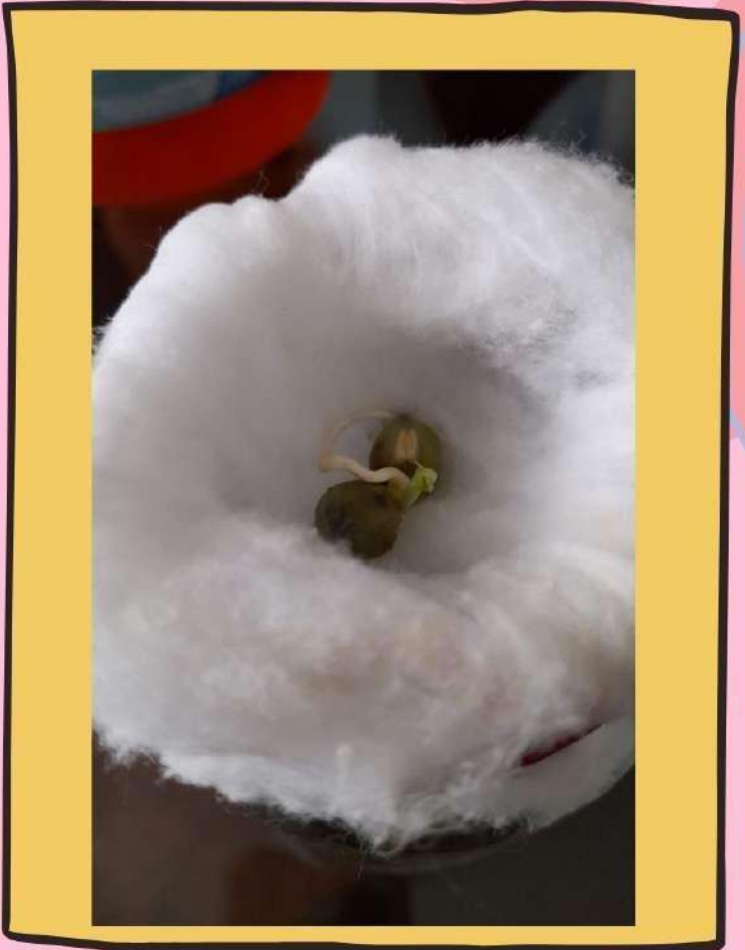
"Realice el ejercicio pensando en que la planta soy yo y yo soy la plantita, necesitamos alimento, mucho alimento, luz, siempre mucha luz, sol, aire para respirar, necesitamos cariño, hablarnos y escucharnos, mi abuelita hablaba mucho con las plantas y hoy entiendo porque, hay que decirles y decirnos HOLA, BUENOS DIAS, COMO ESTAS, y necesita un lugar seguro donde nadie le pueda a hacer daño y yo también necesito ese lugar seguro." (Ajala)



"Todas estamos en un proceso y podemos estar frustradas hoy porque no nos creció la semilla, pero es lo mismo con nosotras, lo volvemos a intentar, todo va de adentro hacia afuera y debemos cuidarnos y entendernos, ser amables con nosotras." (Sara)



"Tenemos que cuidarnos para cuidar, amarnos para amar, es normal que en estos espacios de autocuidado nos sintamos tristes, el cuidado se ha vuelto practica cotidiana de mi vida y pues claro, me sentia como un culo cuando me daba cuenta que no me cuidaba; entonces yo creo que no es, a la mierda me voy, sino insistir, vamos a insistir". (Ajala)



"Yo tengo una matita desde hace como 10 años y esa matita es un milagro, ella se muere y vuelve y vive, resulta que hace unos años viví una tristeza muy profunda y mi mata quedo en solo una hoja, yo la iba a botar y me fui a vivir con mi mama y la mata volvió a vivir, el año pasado me dio Covid y cuando llegue a mi casa encontré que mi mata estaba de nuevo mal, hay días que yo la veo triste, pero ella vuelve a vivir, cuando estoy feliz." (Estefani)

PARO Y CUIDADO

Objetivo: Fomentar un espacio para compartir sentimientos desde lo que se está viviendo en el marco del PARO NACIONAL en Colombia

Materiales:

- Esferos y lápices
- Hoja de papel

Momento 1: Bienvenida a las mujeres a la nueva sesión y preguntar que tal ha sido su semana. Iniciamos el espacio compartiendo la canción "¿Quién Los Mató?- Hendrix B, Nidia Góngora, Alexis Play & Junior Jein", preguntará ¿Qué les hace pensar y sentir la canción?

Momento 2: Le pediremos a las participantes que con una oración nos cuenten su sensación en estos momentos de lo que ha sido el PARO NACIONAL.

Momento 3: Les pediremos que en la hoja escriban esas prácticas de cuidado que se han dado en las comunidades, ¿Quiénes las han llevado a cabo?, ¿En qué has logrado apoyar?, desde casa, desde las redes, desde las manifestaciones...

Momento 4: Ahora les pediremos que en la parte de atrás de la hoja escriban esas prácticas de autocuidado que han encontrado para hacerle frente a todo lo que esta sucediendo, invitándoles a reflexionar sobre la necesidad de cuidar nuestra salud mental, física y emocional.

Momento 5: Les pediremos a las participantes darnos un momento para consentirnos, pues es importante abrazarnos a nosotras como lo hacemos con les demás. Nos daremos un momento para recorrer nuestros cuerpos.

Momento 6: Compartiremos la canción "Blus De Los Tombos - La Muchacha y La Banda Del Bisonte" terminaremos recordándoles que a todas que la tomba no nos cuida, a nosotras nos cuidan nuestras mamas, las vecinas, las seño, las doñas del barrio y nos cuidamos entre amigas.

momento 7: Les agradeces por su participación y disposición, les preguntas ¿Qué tal les pareció el ejercicio? ¿Qué quisieran cambiar? y les recuerdas el encuentro de la pr+oxima semana.





"Las practicas de cuidado van desde compartir la comida, los remedios, las recetas, darnos casa; apoyo el proceso desde la explicación a mis hijos de lo que esta sucediendo, desde la danza, desde la marcha, desde el plantón, con miedo, pero bueno, la intentamos".

(Sandra)



"Identifico varias apuestas comunitarias, la olla popular, porque me parece que al rededor del alimento se construye solidaridad, otra son las donaciones de mercado, de dinero y otras cosas, la gente busca como enviar su apoyo, los puntos de primeros auxilios para garantizar la salud de las personas". (Ajala)



"Desde la comunidad creo que el cuidado parte desde la necesidad de que nuestras familias comprendan el sentido del paro, el cuidado hacia las otras y nuestras formas de actuar desde nuestros lugares ". (Lorena)

Soy mi sentir

Objetivo: Evidenciar la importancia de la emocionalidad en las prácticas de cuidado por medio de la representación artística

Materiales:

- Esferos, lápices, colores y resaltadores
- Hoja de papel

Momento 1: Bienvenida a las mujeres a la nueva sesión y preguntar que tal ha sido su semana. Iniciamos el espacio compartiendo la canción "Avanza - La Gracia", preguntará que parte de la canción les llamo mas la atención y ¿por qué?

Momento 2: En la hoja vamos a escribir nuestra rutina diaria (un día común y corriente) desde que nos levantamos hasta que nos vamos a descansar. **QUE LE AGRADECEMOS A CADA PARTE DE NUESTRO CUERPO.**

Momento 3: Con ayuda del resaltador o los colores vamos a señalar las acciones de cuidado diarias que tenemos con nosotras, buscando el reconocimiento de esas sencillas acciones como: prepararte el desayuno, bañarte, entre otras.

Momento 4: Al lado de cada una de las practicas de cuidado reconocidas escribiremos la emoción que las acompaño, les recordamos que una misma acción puede estar atravesada por varias emociones por ejemplo: cuando estoy cocinando, puedo sentir nostalgia por el recuerdo de un ser amado y alegría por los aprendizajes desde el compartir alimentos.

Momento 5: Les pediremos a las participantes que construyamos un cuento, canción, poema, dibujo o escrito con las reflexiones que nos ha dado el ejercicio.

Momento 6: Compartimos en plenaria cuáles son esas practicas de autocuidado que tienen en su cotidianidad desde las propuestas artísticas de cada participante.

Momento 7: Agradeceremos por la participación y la disposición en el espacio, por compartir sus historias y sus obras de arte, preguntamos ¿Cómo se sintieron con el ejercicio? ¿Cambiarían algo?, cerramos la sesión y les recordamos nuestro encuentro de la próxima semana.





Con el kit que me dieron prendí la velita para iluminar las sesiones, con el aceite de almendras me hago masajes en brazos y piernas para relajarme y descansar al dormir y las mandalas las he pintado mientras estoy en esas largas reuniones, me sirve para inspirarme combinando colores y secuencias, llenando de color las mandalas y la vida

Practicas de autocuidado: ejercicio, comida, salir sola a teatro. Irme de donde no me aman como merezco

Ejercicio, tomar agua buena alimentación, escuchar buena música



"Lo másss importante es sacar tiempo para mi, para hacer cosas sola: ir a cine, al teatro, ir al gym, ir a comerme un helado o simplemente caminar, son cosas que normalmente comparto con otras personas pero reservo algunos momentos solo para mi!!

Usar tapabocas
No caminar en oscuridad
No tomar taxi sola
No transitar entre calles sino solo por avenidas en carro en la noche

MODULO 3

Existiendo y resistiendo:

Juntanza feminista hacia una
vida libre de violencias



Por último y a manera de cierre, se plantea el modulo tres, pensado desde la urgencia de llenar lo público de nuestros sentires y dolores; e incluir en nuestras apuestas políticas, entendiendo que todo es político, nuestras historias.

De ahí que sea necesario incluir en nuestro feminismo las practicas de cuidado, de amor hacia las otras, buscando entender, escuchar y apoyar en juntanza, ya que a veces por lo colectivo nos olvidamos de lo individual. Siempre reconociendo las subjetividades, cuidados y andares de cada una, eso siempre será el feminismo en mí, tener amigas para existir.

Estaciones del placer

Objetivo: Definir el derecho al placer desde las diferentes formas de goce para situar la exigencia del mismo.

Materiales:

- Estación 1: Canciones y sonidos relajantes (pájaros, viento, mar)
- Estación 2: Comida
- Estación 3: Aceites esenciales para realizar masajes
- Estación 4: Esencias con aromas (Lavanda, romero, ruda)

Momento 1: Bienvenida a las mujeres a la nueva sesión y preguntar que tal ha sido su semana. Iniciamos el espacio compartiendo la canción "Zorras indomables- Ajala la necia", a continuación pedirás que con los ojos cerrados bailen al ritmo de la canción, disfrutando y sintiendo sus cuerpos.

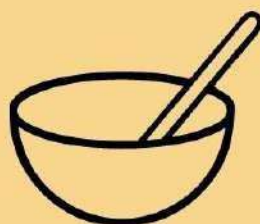
Momento 2: Se organiza el espacio distribuyendo las cuatro estaciones y en cada una de ellas se crea un ambiente que permita la experiencia, la desconexión con el entorno y la conexión con el sentir.

Momento 3: Nos distribuimos en grupos para recorrer las 4 estaciones, fomentando en cada estación un espacio para hablar sobre las sensaciones que se experimentaron, los 4 grupos deben pasar por las 4 estaciones

Momento 4: Cuando terminemos el recorrido, nos organizaremos en círculo y acompañadas de música relajante, les pediremos a las participantes que escriban en una hoja las sensaciones de placer que atraviesan sus cuerpos, por ejemplo, escuchar la voz de alguien que amas, prepararte una cena, hacerte un masaje.

Momento 5: Aun en el círculo compartiremos nuestras experiencias en el taller y guiaremos el espacio hacia lo que significa el placer en el cuerpo de las mujeres ¿Cómo nos ha sido negado? ¿Cómo podemos recuperarlo?

Momento 6: Agradeceremos por la participación y la disposición en el espacio, por poner sus cuerpos en la escena y preguntamos ¿Cómo se sintieron con el ejercicio? ¿cambiarían algo?, cerramos la sesión y les recordamos nuestro encuentro de la próxima semana



Sobre el placer y las mujeres, este ha sido negado desde un sistema patriarcal desde lo cultural hasta el ámbito político en el que el papel de las mujeres frente al acto sexual era pensando en reproducirse, criar y darle placer al hombre, de hecho, los primeros accionistas en contravía de este rol y puestas en la escena del mercado (la prostitución), estaban también relacionadas con darle placer al hombre... La recuperación esta relacionada con el empoderamiento femenino, con romper con el rol reproductivo y productivo (en el hogar) que nos otorgaron históricamente y entender que nosotras también podemos y queremos sentir ese placer que nos fue negado, desde la moral de la iglesia y permeando ámbitos públicos y privados desde la política... ya en el ámbito personal, creo en la autoestimulación porque rompe con moralismo pero sobre todo, permite reconocer nuestro cuerpo y entender su relación con el placer!!





El placer en nuestro cuerpo de vive desde el erotismo comi poder, no para los demás, para nosotras mismas que nos permita el goce, el disfrute.

Se nos negó pensando el erotismo como acto sexual y pecado. "Las perras"



El placer en nuestro cuerpo para mi tiene varias combinaciones: erótico, sensual y romántico. Me parece que nos ha sido negado en el sentido de ver como pecado algunos actos sexuales que nos hacen dar placer. Para recuperarlo se puede tener la libertad de reconocer lo que nos gusta, expresarlo y hacerlo, sin límites.

Nos cuidamos

Objetivo: Reflexionar las estrategias para la construcción de rutas hacia una vida desde el cuidado.

Materiales:

- Aceite de Almendra, lavanda u otro
- Cajita de cartón
- Pinturas y marcadores
- Dulces

Momento 1: Bienvenida a las mujeres a la nueva sesión y preguntar que tal ha sido su semana. Iniciamos el espacio compartiendo la canción "Canción sin miedo- Vivir Quintana" y pedirás que con una pose representen lo que la canción las hizo sentir.

Momento 2: Dividiremos a las participantes en dos grupos, cada grupo representara una situación de violencia basada en género, se realizará una segunda representación, pero en esta el segundo grupo buscara como intervenir en la escena, convirtiéndose en un personaje más de la representación (tendrán tres intervenciones), se repite el mismo ejercicio con el segundo grupo realizando presentación.

Momento 3: Nos acomodaremos en círculo en el espacio, y reflexionaremos desde las preguntas ¿Cómo se sintieron?
¿Qué dificultades vieron para proteger a la compañera?
¿Cómo lograron superar la escena de violencia?

Momento 4: Ahora dispondremos una mesa con cajas de cartón suficientes para cada participante, pinturas, marcadores y otros materiales decorativos; le pediremos a cada una que decore la caja con palabras que inciten al autocuidado.

Momento 5: Le pediremos a las participantes que llenen la cajita con 7 frases que nos llenen de energía para iniciar el día, para cerrar este ejercicio las invitaremos a intercambiar cajitas hasta que todas queden con una caja que no sea la suya, la conservarán como un regalo de cuidado de todas para todas.

Momento 6: Para finalizar la sesión, nos haremos en parejas y le realizaremos un masaje a nuestra compañera con ayuda del aceite mientras le decimos “Gracias, perdón, lo siento y te amo.”

Momento 7: Las invitaremos a leer la carta que escribieron en el modulo 1, y pensar en el proceso que han tenido, como se han sentido y les fomentamos el continuar con las prácticas de cuidado y autocuidado en su cotidianidad.





"Hay que volver a nuestro erotismo, reconocer nuestros cuerpos, hacerlos libres, romper esquemas y estereotipos."



Amar y cuidar de ti misma, le quitará el poder a los demás sobre tus emociones

"libérate de todo lo que te haga sentir menos, eres poderosa, valiosa e inteligente."



REFLEXIONES FINALES

A quienes realizamos procesos de acompañamiento a mujeres sobrevivientes a Violencias Basadas en Género, nos recorre un pensamiento de impotencia al escuchar los relatos, dolores y violencias que atraviesan a quienes se acercan a nosotras, y nos acompaña la pregunta constante: ¿Qué podría hacer yo, más allá de la escucha atenta y el remitir a los lugares pertinentes?, lo que me llevó a preguntarme por las estrategias que podíamos construir desde nuestros escenarios para trabajar hacia el cuidado y autocuidado de las mujeres,

Hay ocasiones en las que sientes que debes salvar al mundo entero, pero, como decimos entre amigas “parecemos Diosas, pero no lo somos” refiriéndonos a la pertinencia que tiene el autocuidado en las colectividades, necesitamos cuidarnos y tener espacios para la sanación, el diálogo y el abrazo; queremos quemarlo todo, pero buscamos sanar en el proceso.

Retomando la pregunta de investigación ¿Cómo a partir de las experiencias políticas, académicas y feministas de mujeres feministas en la Universidad Pedagógica se pueden generar propuestas pedagógicas desde el cuidado y el autocuidado, hacia mujeres víctimas de violencias de género? el presente trabajo de grado, permitió dar cuenta de una realidad latente y sonante como son las VBG vivenciadas dentro de la institución, una problemática que ha trinado tan fuerte como las mujeres lo hemos decidido y que nos ha juntado desde la digna rabia para exigir el respeto por nuestras vidas, y de ahí que el escrito esté centrado en esas prácticas de cuidado y resistencia que se han generado desde y por las mujeres.

Escribir sobre violencias de género desde un ser sobreviviente implica abrir heridas e inevitablemente buscar sanarlas, como lo he expresado anteriormente, leer sobre VBG suena crudo y lejano cuando aparece en un documento estatal volviéndonos cifras y alejándonos de los relatos, es así como se evidencia desde las voces y vivencias de las mujeres, las violencias que se generan dentro de la institución y de esta manera se logra la comprensión del camino

que les ha llevado a pensarse formas de juntanza que nacen del cuidado y se salen del molde establecido por la academia y organizaciones patriarcales; teniendo en cuenta sus activismos políticos, artísticos y su ser mujer construyen propuestas pedagógicas para una vida sin miedo buscando ser escuchadas y generando un impacto positivo en la comunidad universitaria.

Cuando se habla del cuidado y las pedagogías del cuidado, se habla de un ejercicio consciente para nombrar el mundo, las formas de relacionarnos, de encontrarnos y de vivir, no sobrevivir, porque pensamos y buscamos la vida. Entender entonces que el cuidado que se exige y se apropia es más que una protección por el ser querido o por la propiedad, se trata de pensarnos constantemente en las otras, vernos en los ojos de las demás, reflejarnos en la tierra, ser empáticas y responsables de nuestro impacto en las vidas de las demás.

En este sentido, reafirmó la importancia de una educación desde la interseccionalidad, que dé cuenta de esas violencias que atraviesan históricamente a las mujeres y que no solo las nombre como polvo al aire, no somos distintas por ser blancas o afro, la cuestión es más profunda y por ello la urgencia es abordar las violencias que han atravesado a esas mujeres afro, a las mujeres populares, a las adultas mayores, entre otras.

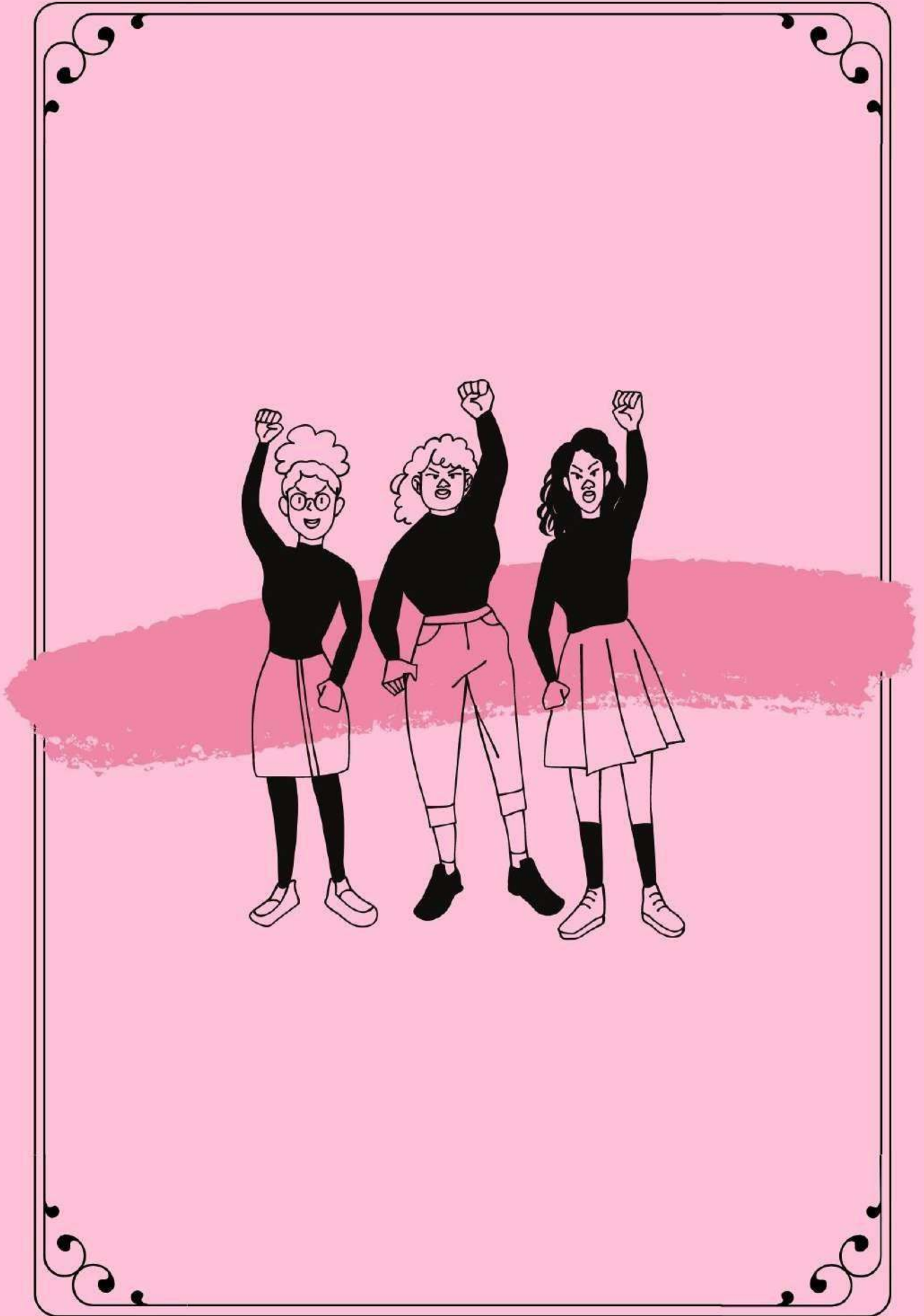
La implementación de la propuesta pedagógica y la relevancia de un proceso investigativo, desde la investigación acción educativa, puesto en contexto, dispuesto al cuestionamiento de sus planeaciones, y que fomenta espacios de diálogo en todo el desarrollo del mismo, en aras a generar espacios cuidadosos y de escucha. es así como, teniendo en cuenta la ruptura social generada por la pandemia en la que el aislamiento nos volcó las ideas; el estallido nacional y en general los contextos y situaciones que atravesaban a las mujeres, la IAE en la necesidad por reflexionar sobre la práctica educativa aporta herramientas para la construcción de propuestas flexibles y humanas, en la búsqueda del bien común y el fortalecimiento de los lazos comunitarios.

Finalmente, la construcción e implementación de una propuesta pedagógica dirigida a mujeres sobrevivientes de VBG, que nace de las vivencias, conversaciones, encuentros y entrevistas con mujeres estudiantes y egresadas, comprendiendo las experiencias de estas como una pedagogía del cuidado, hacia nosotras y las otras, la propuesta se llevó a cabo con 11 mujeres que desde el primer encuentro hicieron evidente con sus palabras y aportes la necesidad de espacios de cuidado en sus vidas, al llamado atendieron mujeres que reconocían la urgencia por reencontrarse con sus cuerpos y sus historias, a medida que avanzábamos se visibilizan situaciones de vulnerabilidad relacionadas con el miedo al fracaso, en las que las mujeres expresaban que era difícil sostener las prácticas de cuidado todos los días y que inevitablemente las dejaban olvidadas, sentían que no podía más, pero estas situaciones nos dieron la oportunidad de dialogar sobre la no linealidad en los procesos de sanación, ese diálogo entre nosotras poniendo nuestras caídas en el centro genero confianza y más fuerzas, como sucedió en el taller de la semilla, si la semilla no brotaba lo volvíamos a intentar, porque el camino es de intentar. Evidencie en el último encuentro la intención de las mujeres para continuar procesos parecidos a este, pues expresaban lo alentador y pertinente que había sido encontrarnos cada semana para hablar del cuidado y de nosotras esta expresión la sentí como la búsqueda de que el barrio, las calles y las mujeres inunden la academia.

No volveré a ser la misma mujer que cuando inicié este proceso, el trabajo de grado significó un volver a estar conmigo, una escucha atenta de todo lo que me había atravesado y quería salir a flote y un momento para buscar el camino a sanar, y quiero aclarar que digo camino, pues no tiene un fin y parece montaña rusa. Ser Profe, feminista, mujer y sobreviviente me había significado el rechazo, las burlas y la invisibilización, ahora, veo a todas mis amigas inundando la universidad con sus voces, y sé que estamos paradas, resistiendo y persistiendo desde las tripas, desde los gritos desgarradores que no cesan y que no lo harán hasta que pare

la matanza, hasta que se pinte de violeta el mundo entero, hasta que se le quite la máscara al patriarcado en todas sus expresiones.

Hemos construido barricadas desde la alegría, nosotras estamos del lado de la vida; con la fuerza y el aguante de nuestras ancestras y de nuestras cuerpas que hoy gritan “AQUÍ NADIE NOS CUIDA, NOS CUIDAMOS ENTRE AMIGAS”. Los procesos de sanación a mujeres sobrevivientes de VBG y acompañantes son urgentes, pertinentes y necesarios. Celebraremos los triunfos de cada una y continuaremos cuestionando y construyendo espacios seguros para nosotras, para todas.



Bibliografía

- Aguado de la Obra, G. (2018). La Pedagogía de los cuidados. Una mirada educativa que es urgente incorporar. En I. Palacín Garay, *Pedagogía de los cuidados. Aportes para su construcción* (págs. 18-38). Fundación InteRed.
- Barrantes, N. (2020). *Acoso Sexual en la Universidad Experiencias de organizaciones estudiantiles de mujeres en Universidades de Bogotá*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Boff, L. (s.f.). La caricia esencial rescata nuestra humanidad.
- Castillo Cedeño, I., Castillo Cedeño, R., Flores Davis, L. E., & Miranda Cervantes, G. (2015). La ética del cuidado en la Pedagogía Saludable. *Revista Educación* 39(1), 1-11.
- Arfuch, L. (2016). Subjetividad, memoria y narrativas: una reflexión teórica y política en el campo de la educación. *magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 9(18), 227-244. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.m9-18.smnr>
- Cortés Pérez, S. A. (2016). *Escuchando-nos: Estrategias de cuidado y autocuidado para mujeres feministas*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Cuervo Ochoa, J. A., Cueto Niño, O. A., & Roza Vargas, F. C. (2014). *La investigación acción educativa en el seminario movilización estudiantil por el derecho a la educación de la universidad pedagógica nacional*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- DANE. (2020). *Mujeres y hombres: Brechas de género en Colombia*.
- Davis, K. (2008). Intersectionality as buzzword. A sociology of science perspective on what makes a feminist theory successful. *Feminist Theory*, 9(67), 67–85.
- Elliot, J. (2000). *La investigación-acción en educación*. Morata, S.L.
- Expósito, F. (2011). Violencia de género. *Mente y Cerebro* 48, 1-7.
- Lerner, G. (1990). *La creación del patriarcado*. Crítica/Historia y Teoría.
- Ley 1257 de 2008. Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones. 04 de diciembre del 2008. D.O. No. 47.193
- Macarena. (s.f.). UN ACERCAMIENTO A LAS SONORIDADES: clip radial sobre el cuidado. *Portafolio Audiovisual*.

- Patarroyo López, L. E. (2018). Ética, ciudadanía y derechos humanos, aportes para la Pedagogía de los cuidados. En I. Palacín Garay, *Pedagogía de los cuidados. Aportes para su construcción* (págs. 40-52). Fundación InteRed.
- Prieto, V. M. (1997). El instituto pedagógico nacional y la educación de la mujer: 1927-1936. *Revista Colombiana de Educación*, 43-49.
- Segato, R. (2018). *Contra-pedagogías de la crueldad*. Buenos Aires: Prometeo libros.
- Segato, R. L. (2015). La pedagogía de la crueldad. (V. Gago, Entrevistador)
- Stenhouse, L. (1983). Curriculum Research and the Art of the Teacher. En L. Stenhouse, *Authority, Education and Amancipation*. Londres: Heinemann.
- Urrego, M. R. (2017). El cuidado: modo de resistencia en las prácticas comunitarias . *Revista REDpensar, volumen 6, número 2*, 1-11.
- Vigoya, M. V. (2016). La interseccionalidad: una aproximación situada a la dominación. *Debate Feminista 52*, 1-17.
- Zaldúa, G. (2007). El ethos de cuidado y las cuestiones de género. En C. Korol, *Hacia una pedagogía feminista de los cuidados* (págs. 99-106). Buenos Aires: El Colectivo.
- Bonavitta, P., Presman, C., & Camacho Becerra, J. (2020). Ciberfeminismo. Viejas luchas, nuevas estrategias: el escrache virtual. *Anagramas Rumbos y Sentidos de la Comunicación*, 18, 159-180.