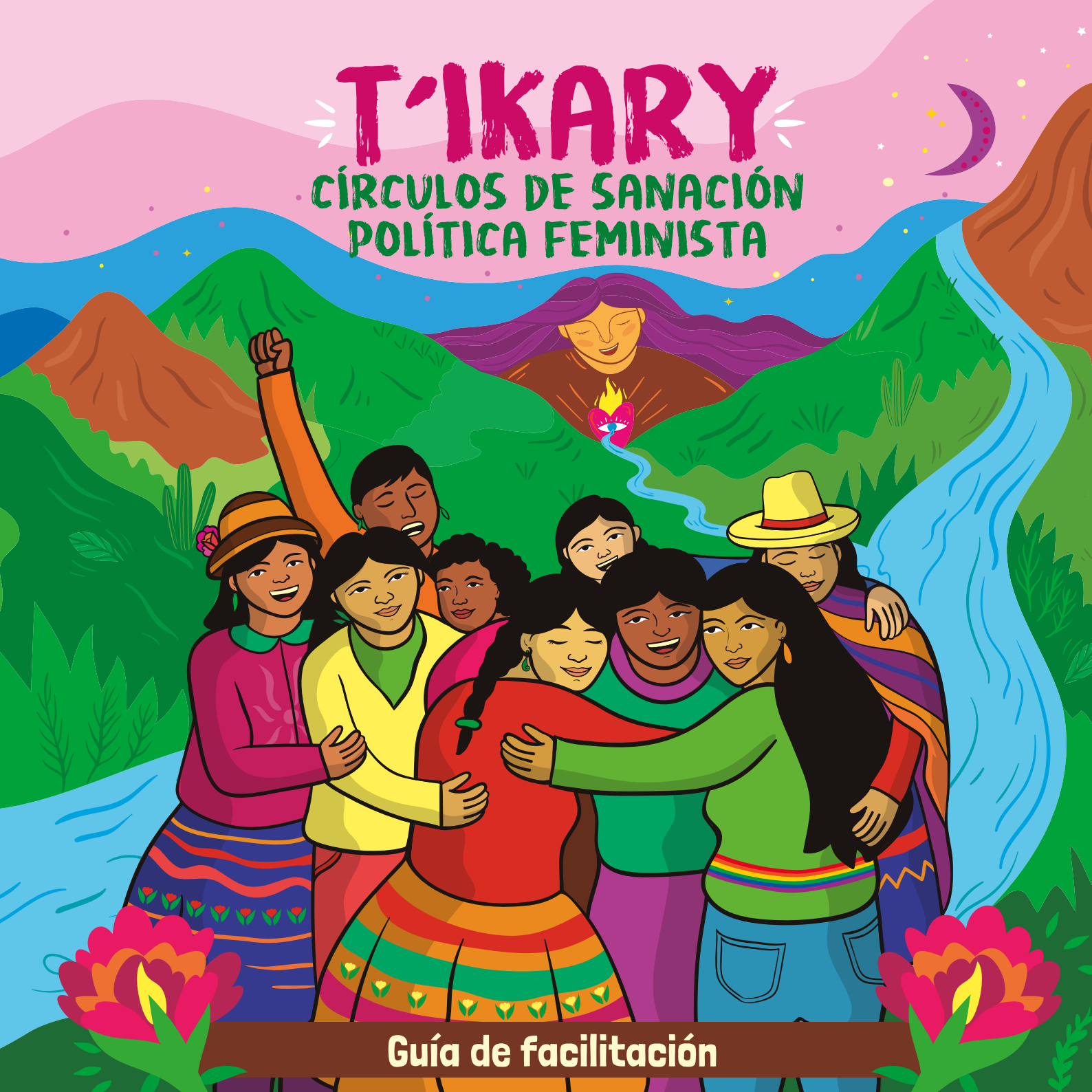


# T'IKARY

CÍRCULOS DE SANACIÓN  
POLÍTICA FEMINISTA



Guía de facilitación









**T'IKARIY:**  
**CÍRCULOS DE SANACIÓN**  
**POLÍTICA FEMINISTA**  
**Guía de facilitación**



## **T'IKARIY: CÍRCULOS DE SANACIÓN POLÍTICA FEMINISTA - Guía de facilitación**

© **Aprodeh Apurímac**

© **Colectivo Wayra Warmikuna**

© **Demus Estudio para la Defensa de los Derechos de la Mujer**

© **Red de Psicólogas Feministas (RPF)**

### **Coordinación de los Círculos de Sanación, redacción y revisión del material:**

Jharith H. Mogollón Villafuerte (Aprodeh Apurímac), Rosa Karina Bueno Dueñas (Aprodeh Apurímac), Yosselin del Solar Cárdenas, Mariela Laura, Susan Peláez y Johana Henríquez (RPF), Jessenia Casani Castillo (Demus)

**Edición, corrección y sistematización de experiencia:** Mar Daza Quintanilla

### **Facilitadoras y sanadoras de los Círculos de Sanación:**

Tania Castro, Débora Correa, Ana Correa, Micaela Távara, Mariel Távara, Mar Daza, Yosselin del Solar, Mariela Laura, Susan Peláez, Johana Henríquez, Jharith Mogollón, Karina Bueno, Greysi Pino, Susana Quispe, Evelin Cavero, Heydi Chahuayllo.

**Corrección de estilo:** Diana Quiñones Lezama

**Diseño y diagramación:** Rosa María Valdivieso (Espacio Abierto)

**Impresión:** Sonimágenes del Perú

Av. Gral. Santa Cruz 653, Ofic 102. Jesús María, Lima-Perú

Teléfono: 277 3629

[www.sonimagenes.com](http://www.sonimagenes.com)

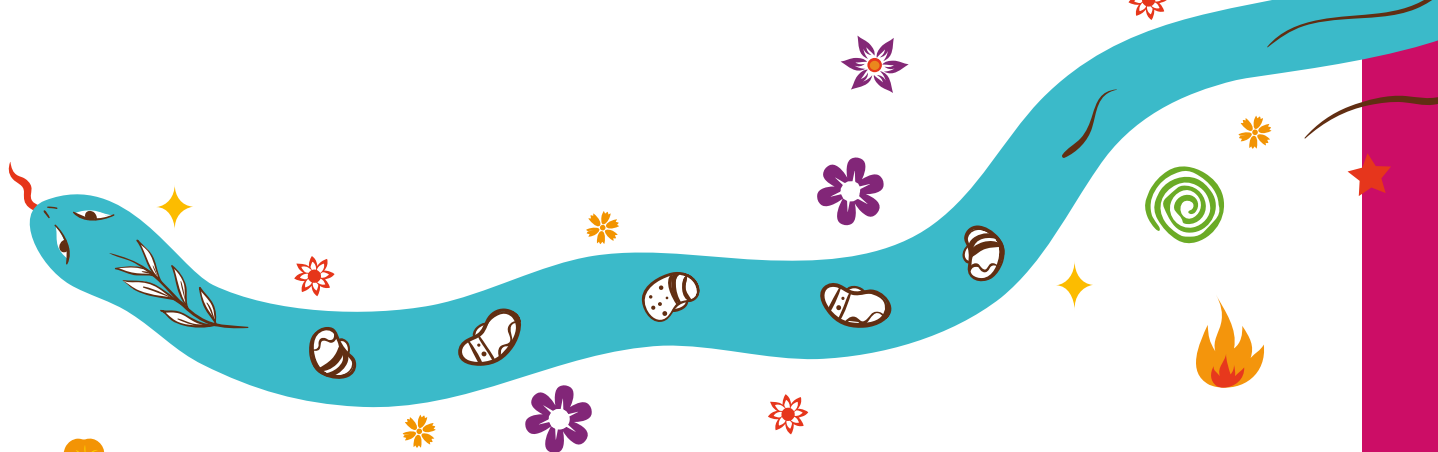
Tiraje: 1000 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2022-03218




Primera edición, Abril 2022

Abancay, Perú

Este fue producido gracias al apoyo financiero de la Embajada Británica, la Asociación Madre Coraje, el Ayuntamiento de Madrid, Cuso Internacional y Global Affairs Canadá.



# CONTENIDO

 <b>PRESENTACIÓN</b>	<b>7</b>
 <b>EXPERIENCIA DE CULTIVO DE LOS CÍRCULOS: ¿CÓMO LO HICIMOS?</b>	<b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprodeh y wayra warmikuna plantan la semilla en Apurímac: primeros círculos</li><li>• Sistematización de la experiencia de los primeros círculos</li><li>• Colaboración en el cultivo y círculos del 2021 y 2022</li><li>• El círculo de luchadoras sociales y la construcción de la ruta de sanación</li></ul>	
 <b>FACILITANDO LOS CÍRCULOS</b>	<b>16</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué es un círculo de sanación?</li><li>• ¿Para qué y para quiénes sirve?</li><li>• Enfoques recomendados</li><li>• Facilitación y condiciones para hacer círculos</li><li>• Metodologías</li></ul>	



**\* CAMINO PARA FLORECER** **58**

---

- T'ikariy: ruta de sanación política feminista

**\* APRENDIZAJES QUE COSECHAMOS DE LOS CÍRCULOS** **66**

---

- Sanar es un acto político
- Las violencias múltiples y entrecruzadas
- Transformación social, justicia y reparación
- La acción colectiva como fuente de poder de sanación
- Acompañamientos
- Espiritualidad, artes y el ser con la naturaleza para sanar
- Sanación en contextos de pandemia
- Salud, enfermedad y estigmatización
- Sanar la organización y las luchas
- ¿Cómo atender las crisis emocionales?
- Sostenibilidad de los círculos de sanación

**\* DESAFÍOS PARA LA SANACIÓN POLÍTICA FEMINISTA** **80**

---







# PRESENTACIÓN

*En memoria de nuestra hermana activista Ruth Fanny Quispe Huamán, quien participó en uno de los círculos con inmensa alegría y evocando sus raíces quechuas. Dejó gran huella en varias organizaciones de Andahuaylas y partió pronto de este mundo.*

La presente herramienta ha sido elaborada por Aprodeh, en el marco de la ejecución del proyecto Mikaelaquina Kayku - Somos Micaelas “Mujeres de Apurímac forjando poder para ejercer su derecho a una vida libre de violencia”, con la colaboración de Demus Estudio para la Defensa de los Derechos de las Mujeres, la Red de Psicólogas Feministas (RPF), apoyadas por el proyecto Voz y Liderazgo de las Mujeres, así como más organizaciones de mujeres y disidencias de Apurímac. Este producto nace de la necesidad de generar espacios de sanación política feminista para mujeres en su diversidad y personas LGTBQ+ que están buscando curar las experiencias de dolor y violencia vividas por la sociedad patriarcal, capitalista y colonial que habitamos.

Los conocimientos vertidos en esta guía se construyeron a partir de la experiencia y la voz de las organizaciones, activistas, mujeres diversas y personas LGTBQ+ participantes de los círculos desarrollados entre los años 2019 y 2021, periodo que abarca la pandemia, lo cual marcó su proceso de construcción. Estas colectivas y organizaciones fueron la Federación de Mujeres de la Región Apurímac (Femura), Warmikuna Kanchirichkan, Wayra Warmikuna, el Movimiento Homosexual de Apurímac Kaypy Kani, la Asociación de Mujeres Desocupadas Micaela Bastidas y la Red Interquorum, además de asociaciones de víctimas de esterilizaciones forzadas, asociaciones de víctimas del conflicto armado interno y defensoras territoriales.

Con esta guía buscamos que tanto las organizaciones sociales como el Estado puedan implementar, dentro de sus actividades para la prevención y atención de casos de violencia estructural y de género, la realización de círculos de sanación, para fortalecer el ejercicio de derechos, la justicia, la autonomía y la dignificación de las mujeres y personas LGBTIQ+.

T'IKARIY significa 'floreciendo' en quechua. Fue elegido como título de la guía en el ejercicio de sistematizar la experiencia de los primeros círculos de sanación. T'IKARIY representa el acto de florecer después de las tormentas internas, sociales e históricas que, durante mucho tiempo, nos han sometido a violencias, dolores e injusticias que hoy enfrentamos de forma consciente, organizada y colectiva, procurando vivir procesos de sanación política feminista para cambiar nuestras vidas y cambiarlo todo. Luchemos, sanemos juntas, cambiemos el mundo: ¡Florezcamos hermanas/es! ¡T'ikarisun panaykuna!



**¡T'IKARISUN PANAYKUNA!**  
**¡FLOREZCAMOS HERMANAS/ES!**

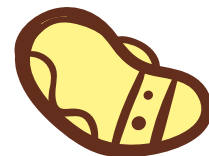




# EXPERIENCIA DE CULTIVO DE LOS CÍRCULOS: ¿CÓMO LO HICIMOS?



## APRODEH Y WAYRA WARMIKUNA PLANTAN LA SEMILLA EN APURÍMAC: PRIMEROS CÍRCULOS DURANTE EL 2019



Apurímac es una de las regiones que concentra los más altos índices de violencia contra la mujer y personas LGBTIQ+ a nivel nacional. Solo en el 2021, se atendieron 3823 casos de violencia según el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), y aún se mantiene una ausencia de data desagregada para visibilizar la violencia hacia personas LGBTIQ+; por lo que es un territorio que acoge un conjunto de formas de organización y resistencia social que le hacen frente. A partir de la relación entre Aprodeh y la Colectiva Wayra Warmikuna —organizaciones feministas y parte del movimiento de derechos humanos en la región— y de su compromiso con la lucha contra las violencias, se plantó la semilla para desarrollar círculos de sanación como espacios seguros, empáticos y transformadores, a la vez que interdisciplinarios y colaborativos. Por ello, este proyecto contó con el aporte de mujeres con múltiples saberes, ligadas al arte y gestión cultural, a la pedagogía, al derecho, a la salud mental, al feminismo, al activismo LGBTIQ+ y a la organización territorial, comunitaria y

campesina. Esa intención se hizo experiencia práctica durante el 2019, cuando se llevaron a cabo los primeros círculos, como un proceso enriquecedor de sanación personal y colectiva y de grandes aprendizajes. Los primeros círculos fueron los siguientes:

1. El Taller de Formación de Sanadoras “Luchamos para Sanar, Sanamos para Luchar” agrupó a 20 mujeres activistas de organizaciones como Wayra Warmikuna, Warmikuna Kanchirichkan y Femura, además de psicólogas de la Dirección Regional de Salud (Diresa), espacios ligados al acompañamiento de mujeres y personas LGTBIQ+ vulnerables ante la violencia de género, con la finalidad de fortalecer las estrategias de acompañamiento dentro de sus organizaciones, familias, localidad y en los próximos círculos.

**2.** El primer Círculo de Sanación y Sororidad “Reconociendo Nuestro Poder, Autonomía y Derechos” contó con la participación de 20 mujeres y las facilitaciones de Débora Correa y Micaela Távara, así como de sanadoras formadas como Evelyn Cavero Contreras y Shirley Heydi Chahuayllo Pérez. Se utilizó la misma metodología y enfoques que en el taller de formación de sanadoras.

**3.** El segundo círculo de sanación trajo consigo nuevas experiencias. En esta oportunidad, participaron 20 mujeres procedentes de Abancay y Andahuaylas, y se contó con la facilitación de Micaela Távara, cofundadora de la organización de activismo Trenzar; Tania Castro, gestora cultural y directora de la Asociación Cultural Q’ente; Giannino Bertini, instructor de Hatha Yoga, y Karina Bueno, responsable de la unidad de género de Aprodeh.

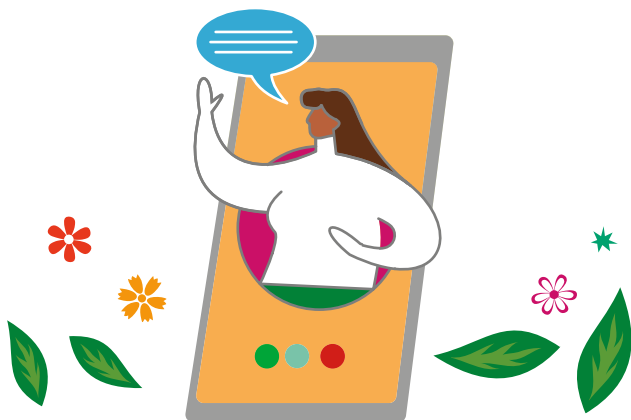
**4.** El tercer círculo de sanación tuvo 24 mujeres participantes de las provincias de Abancay, Andahuaylas, Cotabambas y Grau; y la facilitación estuvo a cargo de Micaela Távara, Tania Castro, Karina Bueno y Giannino Bertini.

**5.** El cuarto círculo de sanación estuvo dirigido a la comunidad LGTBIQ+ de Apurímac, con la intención de que sea un espacio que les brinde confianza con una mirada a los dolores diferenciados que vive la comunidad LGTBIQ+. En este círculo se contó con la participación de Mariel Távara, psicóloga feminista gestora de Somos Menstruantes, propuesta feminista de educación menstrual, autocuidado y acompañamiento, y también con la participación de Micaela Távara.



## SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DE LOS PRIMEROS CÍRCULOS

La sistematización de los primeros círculos se realizó durante el 2020, a través de reuniones virtuales con integrantes de las organizaciones sociales que los impulsaron, como Jharith H. Mogollón Villafuerte, Rosa Karina Bueno Dueñas, Greysi Pino Falcón, Evelyn Cavero Contreras, Rosario Medrano Aguirre, Heydi Chahuayllo Pérez y Lucy Trujillo; y fue facilitada por la educadora popular Mar Daza. Para realizarla, se buscó hacer un repaso colectivo de los momentos más significativos de la experiencia, cosechando aprendizajes, ampliando y fortaleciendo conocimientos para el ejercicio de la sanación política feminista, e incluyendo reflexiones surgidas a partir de pensar la sanación en época pandémica. Como resultado de esta sistematización, se diseñó la primera propuesta de la ruta para la sanación política feminista.



## COLABORACIÓN EN EL CULTIVO DE LOS CÍRCULOS DEL 2021 Y 2022

En el 2021, continuó el desarrollo de los círculos de sanación y se contó con la colaboración de Demus Estudio para la Defensa de los Derechos de la Mujer, institución que se sumó a la construcción metodológica de los círculos, así como a la disposición presupuestal para hacer posible su ejecución. Asimismo, para el cultivo de estos círculos, se sumaron organizaciones sociales tales como la Red de Psicólogas Feministas del Perú (RPF), Femura, la Colectiva Feminista Wayra Warmikuna, el movimiento de empoderamiento Warmikuna Kanchirichkan y el movimiento homosexual de Apurímac Kappy Kani.

En ese año, los círculos de sanación estuvieron dirigidos a poblaciones específicas, es así que el primer círculo se destinó a mujeres sobrevivientes de la violencia durante el periodo del conflicto armado interno de Apurímac, Ayacucho y Cusco. El segundo círculo estuvo dirigido a luchadoras sociales de las provincias de Apurímac, quienes destinaron esfuerzos a fortalecer la organización social de mujeres en defensa de derechos humanos y de sus territorios, labor por la que experimentaron diferentes tipos de violencia. En el 2022, se desarrolló el último círculo de sanación con activistas LGBTIQ+ de Apurímac, independientes y de organizaciones como Kappy Kani y Calhei,

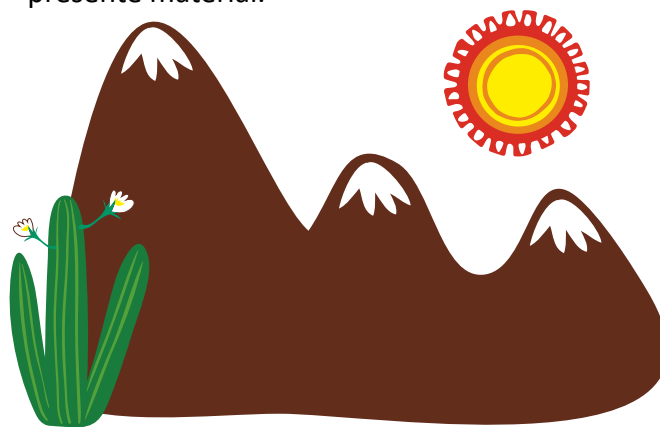
como parte del proceso iniciado en 2019. Este círculo tuvo como objetivo promover un proceso de sanación a partir del encuentro entre activistas LGBTIQ+, trabajando el reconocimiento de sus emociones con relación a sus identidades y cómo las experiencias de violencia han marcado sus activismos. Así también, se desarrollaron prácticas de cuidado y sanación (personal y colectiva) construidas colectivamente como respuesta a las situaciones vividas por cada uno, y se llevaron a cabo actividades para fortalecer la articulación de las colectivas participantes, desde la confianza, cuidado, juego y ternura compartidas.

## EL CÍRCULO DE LUCHADORAS SOCIALES Y LA CONSTRUCCIÓN DE LA RUTA DE SANACIÓN

El impulso y desarrollo de todos los círculos produjo ese proceso colectivo valioso de generar y consolidar aprendizajes, enriquecer los objetivos y contenidos de una apuesta de sanación política feminista. Los primeros círculos del 2019 permitieron iniciar la reflexión y sistematización colectiva de aprendizajes alrededor de la sanación —por qué apostar por la sanación y cuáles son los desafíos—, así como también el proceso de reconocerse como sanadores/as. Los círculos de sanación desarrollados entre octubre y noviembre del 2021 recuperaron esos aprendizajes iniciales y se fueron profundizando las reflexiones; se apostó por ampliar las

alianzas y colaboraciones con otras colectivas y organizaciones que también estuvieran compartiendo y accionando en estas apuestas. Así, se fueron enriqueciendo miradas y fortaleciendo colectivamente las metodologías, siempre con actitud autocrítica y recogiendo con mucha atención las voces de las mujeres y diversidades participantes de estos círculos.

El Círculo de Sanación para Defensoras —o, como fue nombrado durante la sesión, Círculo de Sanación para Luchadoras Sociales—, llevado a cabo los días 12, 13 y 14 noviembre de 2021, es reconocido como un evento significativo en el proceso de los círculos, por los alcances que se lograron tanto en el diseño y la facilitación como en las discusiones sobre las herramientas para la sanación política feminista. En él se compaginaron perspectivas de trabajo individual y colectivo, se desarrollaron reflexiones sobre violencia con enfoque histórico y estructural, se consolidaron herramientas multidisciplinarias y se definió mejor la propuesta de ruta de sanación política feminista, la cual está plasmada en el presente material.







SOY MANOS Y PIES  
TIERRA PARA SEMBRAR  
PLANTA PARA SANAR.

SOY CABEZA AMISTADA  
AL CORAZÓN QUE HABLA  
DENTRO DE MÍ,  
ESTOY OYÉNDOME Y  
HACIÉNDOME CASO.

SOY EL CAMBIO NECESARIO  
PARA CONSTRUIR NUEVOS MUNDOS.

SOY CAPAZ DE  
TRANSFORMAR EL MIEDO  
Y LO HARÉ:  
EN LA INCERTIDUMBRE  
TODAS LAS POSIBILIDADES  
FLORECEN.



# FACILITANDO LOS CIRCULOS

## ¿QUÉ ES UN CÍRCULO DE SANACIÓN?

*Un círculo de sanación es un proceso-espiral que vivenciamos cuando sentimos la necesidad de abordar nuestros dolores, de reconstruir nuestros pasos y tratar las experiencias de violencia con la finalidad de sanar colectivamente. Un círculo, desde una mirada feminista territorial y ancestral, es, además, un espacio transformador integrado por personas que buscan sanar las heridas provocadas por los sistemas de poder que excluyen, oprimen, explotan y violentan a las mujeres, a las personas LGBTQ+, a los pueblos originarios y a la naturaleza, por lo que la sanación se emparenta con la justicia social, de género y de la Madre Tierra; la defensa y recuperación de nuestros saberes, y con la lucha contra todas las violencias.*

El círculo, como proceso, inicia con la revisión de las historias personales en el marco de un contexto, una historia social y territorial. Reconecta con nuestra fuerza interna para transmutar el dolor en fortaleza, cultivando autonomía, dignidad y poder de (auto)creación.



Es un proceso que camina constantemente entre la individualidad y la colectividad, con consciencia del poder de dominio que provoca dolores en nuestras vidas, cuerpos y territorios; pero también consciencia de la red de la vida de la que somos parte, de los conocimientos y prácticas ancestrales de sanación popular con los que contamos, y de la capacidad de organización social, esa otra fuerza que tenemos para transformar nuestras vidas y mundo.

La práctica de sanación para nosotras/es representa reconocernos herederas/es de la

cultura ancestral de nuestros pueblos originarios y comunidades de mujeres que han mantenido el saber integral, cósmico y político de sanarnos como modo de vivir y de resistir.

## ¿PARA QUÉ Y PARA QUIÉNES SIRVE?

***La guía pretende que, mediante su uso, organizaciones sociales, activistas feministas y LGTBIQ+, luchadoras sociales, mujeres que reconocen las violencias y el Estado puedan desarrollar círculos de sanación que sirvan como herramienta para abordar, tratar y superar experiencias de violencias, fortaleciendo capacidades que permitan a quienes son sobrevivientes continuar sus vidas con justicia, dignificación, bienestar y autonomía; promoviendo la sanación colectiva entre mujeres y personas LGTBIQ+.***

La sanación es un proceso que incluye espacios de mucha confianza, sororidad y acompañamiento, reflexión crítica y acción colectiva. Puede ser realizada por profesionales de salud mental que manejan el enfoque de género e interseccional en su actividad profesional y por activistas que desarrollen estrategias de sanación feminista. Asimismo, se busca que este proceso sea apropiado y asumido por diferentes organizaciones sociales comprometidas en la lucha contra las violencias, para construir sus propios caminos, rutas y metodologías de sanación.

## ENFOQUES RECOMENDADOS

### ✿ Enfoque feminista decolonial

Permite identificar las inequidades y asimetrías de poder en las relaciones entre varones, mujeres, miembros de la comunidad LGTBIQ+, según los territorios e historias que habitan, reconociendo sus causas históricas en el heteropatriarcado, la colonialidad y el capitalismo. De igual forma, permite sostener el cultivo de otras relaciones sociales donde el género, la clase, la raza, la etnia y el territorio no sean razón de opresión.

### ✿ Enfoque ecologista feminista

Permite reconocer las asimetrías de poder y desigualdades en el uso de los bienes comunes que la naturaleza provee, así como que la comprensión hegemónica de la relación con la naturaleza supone subordinarla a los deseos infinitos de crecimiento económico de la sociedad humana, subordinación a la que también se somete a los cuerpos feminizados y racializados. Busca una convivencia justa y armoniosa entre los seres que habitan la tierra, reconocer que todos/as/es somos Naturaleza y que en su reconexión podremos avivar sabidurías y energías para sanar y transformarnos.



## ❁ Enfoque intercultural crítico

Desde esta mirada intercultural, se busca aportar a la transformación social promoviendo la crítica de las relaciones de exclusión, discriminación, invisibilización, explotación, racialización, extractivismo de bienes y de saberes, despojo, entre otras, que se ejercen contra los pueblos indígenas y culturas no alineadas a la civilización occidental hegemónica. Este enfoque es crítico, además, porque no busca “construir en la diversidad” sin antes derruir las estructuras históricas que mantienen en situación de opresión, subordinación y precarización a formas de vida no capitalistas, condición indispensable para establecer relaciones justas e igualitarias entre los pueblos, sus culturas y sus territorios.



## FACILITACIÓN Y CONDICIONES PARA HACER CÍRCULOS

### ❁ Facilitadoras/es

Un círculo de sanación debe ser facilitado, necesariamente, por personas, sean profesionales de salud mental o activistas capacitadas y con conocimiento de los enfoques y metodologías en este material descritos. La persona facilitadora orienta y acompaña el proceso de reflexión, por lo que su papel es muy importante, ya que depende de ella que las/les participantes se sientan en comodidad y seguridad de exteriorizar, abordar y poner en conversación sus experiencias de violencia, temores, dolores, dudas, etc., buscando caminos colectivos para su sanación.

Asimismo, es necesario que tengan la capacidad de sentir empatía, dar contención y soporte emocional si el caso lo requiere. Se sugiere que las facilitadoras hablen los idiomas de las/les participantes de los círculos.

### ❁ Participantes

Quienes participan de los círculos de sanación son personas que están en la búsqueda de caminos para tratar sus experiencias de violencia, así como las heridas, dolores, miedos, frustraciones y fragilidades personales y colectivas que estas les dejaron.

Además de ello, quienes participen deben comprometerse previamente a respetar los

procesos de sanación suyos y de las demás personas, guardar en el corazón las experiencias ajenas y respetar la diversidad de formas de expresión, de ser y de pensar presentes en los círculos, así como procurar mantener el espacio seguro.

La cantidad de personas que participen en el círculo debe ser entre 20 y 25 como máximo, para garantizar una conexión personalizada.

### ✿ Materiales

Los materiales a utilizarse dependerán de las actividades planeadas. Es importante tener en cuenta que los materiales deben ser culturalmente adecuados y amigables con la naturaleza.

### ✿ Lugar

Deben realizarse en un espacio alejado del bullicio y la tecnología de la ciudad, que permita concentrarse en uno/a mismo/a y en el vínculo con las otras personas, y que provea contacto directo con elementos de la naturaleza. Un espacio seguro, tranquilo e íntimo.

### ✿ Alimentación y agua

Para garantizar una buena concentración y estado de bienestar en los círculos de sanación, es necesario alimentarnos de manera saludable e hidratarnos continuamente. Se sugiere que los alimentos sean preparados según la tradición culinaria local y consumidos en un ambiente de paz y amable. Es preferible consumir verduras,

frutos secos, frutas, alimentos integrales y jugos naturales, y beber agua constantemente.

### ✿ Convocatoria

La convocatoria de participantes es un llamado a aquellas mujeres y personas LGTBIQ+ que sientan la necesidad o el deseo de abordar colectivamente sus dolores. No es necesario que se reconozcan como víctimas de violencia de género, ya que esta se encuentra tan normalizada que es difícil reconocerla para muchas personas. Al convocar, se recomienda solicitar información sobre algunas características personales y sus expectativas para con los círculos; por ejemplo, qué quieren sanar, por qué, cómo se identifican (género y cultura), de qué territorios provienen, qué espacios organizativos conforman, qué situaciones de violencias han vivido, cuáles son sus conocimientos o prácticas previas de sanación, cuáles son sus colores favoritos, con qué elementos de la naturaleza se identifican, etc.

Con la información previa de las/les participantes se podrá evaluar mejor el uso de las técnicas y herramientas de reflexión para la sanación y acompañamiento a desarrollar.



# METODOLOGÍAS

## CONSTRUCCIÓN METODOLÓGICA DEL CÍRCULO

Las metodologías se construyen basándose en la ruta de sanación política feminista, establecida a partir de la experiencia sistematizada de los círculos de sanación que se han desarrollado entre los años 2019 y 2021.

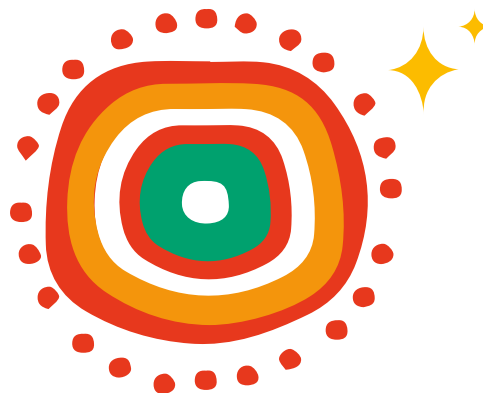
***Una metodología es un camino con una serie de pasos y técnicas (actividades y dinámicas) a realizarse en un determinado tiempo, de forma secuencial y articulada, a fin de generar una experiencia de sanación colectiva desde la propuesta feminista que presentamos.***

Para la construcción de las metodologías, es necesario el compromiso con la lucha contra las violencias estructurales y de género; conocimientos básicos en facilitación de talleres; información del perfil de las/les participantes; conocimiento del contexto cultural, social, político y ambiental de los territorios donde se realizarán los círculos, y la incorporación de los enfoques mencionados antes.

Es fundamental desarrollar una metodología vivencial y contextual, que nazca y se enfoque tanto en las experiencias, saberes y reflexiones de las personas como en los procesos colectivos e históricos de los territorios que habitan. También es necesario que sea participativa;

es decir, que todes/as tengan voz y se propicie que se establezcan diálogos horizontales, el interaprendizaje y la interacción socioemocional constante. Dicha metodología debe promover la escucha, empatía y comunicación asertiva. Así, debe establecer tiempos para el abordaje de las historias y experiencias personales, luego para las historias colectivas y sociales y la reflexión crítica de estas; así como ejercicios para la sanación y la proyección de acciones colectivas para transformar las causas estructurales de las violencias y los dolores que provocan.

Estas metodologías se caracterizan por motivar la libre expresión, la diversidad y la conciencia de nuestros cuerpos, emociones, lenguajes, movimientos y pensamientos. Aspira a desarrollar conciencia social y crítica sobre los sistemas de opresión —como el patriarcado, la colonialidad y el capitalismo— que causan las violencias contra mujeres en su diversidad. También busca proponer otras formas de relacionarnos con nosotras/es mismas/es de forma justa, armónica y con bienestar, en espacios colectivos, a nivel social y con la naturaleza.



## DESARROLLO DE UN CÍRCULO DE SANACIÓN

*Para desarrollar un círculo de sanación, se deben diseñar metodologías que analicen primero la ruta sanación política feminista que proponemos, la cual se encuentra en el siguiente apartado del material, buscando adaptarla al contexto, las necesidades y el carácter del grupo con el que se desarrollará el proceso de sanación.*

Luego se deberán explorar y usar diversas técnicas y dinámicas para la reflexión interna y colectiva, y el acompañamiento.

Desde la experiencia de Apurímac, recomendamos que cada círculo de sanación se desarrolle en una noche y dos días; sin embargo, se puede adaptar a las necesidades del grupo. Pueden realizarse un conjunto de círculos según el tiempo que requiera el proceso de sanación.

Compartimos **seis tipos de metodologías** con herramientas que se han trabajado en los círculos de sanación. Esperamos que sirvan de referencia para el uso de técnicas y dinámicas que provienen de las artes comprometidas socialmente, la educación sexual y reproductiva, y la educación popular feminista.



## PRIMER MOMENTO

Para todas las metodologías se propone una parte de primeras actividades, consistentes en dinámicas de presentación, conexión con la naturaleza y las ancestras, relajación y mística andina.

### ✿ Para la primera noche

Estando en el lugar elegido para realizar el círculo, se recomienda iniciar con una fogata de apertura, con la finalidad de generar un ambiente de confianza, amistad y acogida para la convivencia amorosa en los días del taller.

### Actividades

1. Se empieza armando un espacio con velas, flores, incienso y música suave de fondo. Cada participante toma una flor, se presenta a través del linaje materno y comparte un detalle personal para darse a conocer. Después de esta presentación, se puede llevar a cabo la dinámica “el saludo más creativo y hermoso del mundo”. Para esta, se forman dúos y se pide a una de las compañeras que cierre los ojos mientras la otra inventa el saludo más hermoso del mundo. Mientras tanto, suena una campanita y, cuando esta deja de sonar, la compañera abre los ojos y ve a la que está saludándola (por tres oportunidades). Posteriormente intercambian roles.



Luego, se forman parejas (de preferencia, entre personas desconocidas) y se le pide a cada una que busque un espacio en el ambiente (dentro o fuera). Allí se contarán qué quieren sanar y qué dejaron en casa para venir.

Después de ello, se vuelve a armar el círculo grupal, de pie, con las manos para recibir y dar, y se piensa en lo que se ha recibido de la compañera y en lo que se ha dado. Esto se guarda en el corazón con el pacto de respeto y confianza, para siempre. Agradecemos este momento y nos abrazamos unas con otras.

Culminando, se explica la conexión maternal y la importancia de sanar en nosotras a nuestras madres y abuelas a través de la conexión del útero, el amor y la vida.

**2.** Asimismo, para la presentación también se puede utilizar la dinámica “bendición del agua y círculo de presentaciones”. Esta consiste en pedir a las participantes que tomen asiento alrededor de un copón grande y vacío de vidrio, rodeado de velas ya encendidas y de colores, pétalos de flores y esencias variadas. Esta imagen de por sí sugiere visualmente a las participantes la idea de altar o de ritual. Alrededor de estos objetos, debe haber un círculo grande con vasos de vidrio de colores, también vacíos. Después de darles la bienvenida de manera cálida, se les pide a las participantes traer un poco de agua. La indicación es precisa: “Llena el vaso prolijamente, sin derramar nada, con cuidado y limpieza, atentamente. El vaso con el agua eres tú. ¿Cómo te traerías a este círculo?, ¿con qué clase de cuidado?”. Una vez que las participantes han retornado al círculo después de cumplir su tarea, nos limpiamos simbólicamente, con la esencia, de todo aquello que nos preocupa o nos distrae del trabajo con nosotras mismas. Inmediatamente después, cada una deposita el contenido de su vaso en el copón. De manera simbólica, invocamos a nuestras antecesoras y antecesores hasta la primera de nuestras generaciones. Bendecimos el agua entre todas, le derramamos algunas gotas de aceite. Luego, cada quien se presenta de esta manera: “Las honro, mujeres de este círculo. Mi nombre es ..., soy hija de ... y nieta de ... y ...”<sup>1</sup>



1 Actividad recomendada por Tania Castro

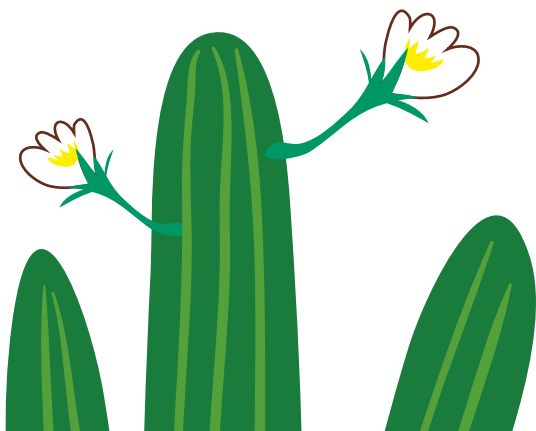


## ✿ Para el primer día

Se puede iniciar con una actividad de relajación de cuerpo y mente. Proponemos que se practique yoga, mezclado con masajes. El yoga es una práctica física, mental y espiritual de tradición antigua, cuya filosofía “contribuye a lograr el desarrollo sostenible y avanzar hacia estilos de vida que están en armonía con la naturaleza”. La práctica constante del yoga garantiza un cuerpo firme y saludable y una mente estable. Físicamente, el yoga trae muchos beneficios, como fortalecer cada parte del cuerpo, brindar mayor flexibilidad, mejorar la postura y favorecer la circulación sanguínea. Mentalmente, el yoga puede ayudarte a mejorar tu concentración y estabilidad emocional, además de otorgarte paz interior y las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento de la mente.

Luego de esta actividad, recién es posible consumir alimentos (desayuno).

Después del desayuno, recomendamos realizar algún ritual de bienvenida, puede ser con mística andina o puede variar, dependiendo del contexto cultural en el que se encuentren. Este es un ejemplo de mística que se puede utilizar.



## ✿ Mística andina

Para el desarrollo de la mística, se necesitan varios materiales; recomendamos los siguientes: una manta o lliclla, una canastilla pequeña, flores, elementos de la naturaleza (tierra, agua y fuego), semillas, algunas pertenencias de valor sentimental de las participantes, cartulinas con sus nombres personales, el animal con el que se identifican y el color con el que se identifican. Se arma un círculo con todas las participantes, con una figura del tiempo y mujeres enlazadas en procesos de sanación y objetos muy significativos.

Alrededor de ella, en silencio, se colocan los símbolos personales que cada quien ha traído y se comparte qué es cada uno y por qué fue traído. En seguida se pide a cada participante que recoja su nombre, que estará en una canasta, y se va leyendo en silencio. Después de eso, se busca a dos compañeras y se comparte por qué se identifican con ese otro ser vivo y color en la descripción, también se comenta qué coincidencias se encuentran y con qué palabras se acercaría a su identidad.

Volvemos al círculo y formamos una caracola de afuera hacia dentro y luego de adentro hacia afuera, entonando una canción. Nos apoyamos unas a otras por unos minutos y se menciona el poder del acompañamiento, sororidad y fuerza colectiva que representa esta actividad.

Mencionamos la intención de sanar con la naturaleza, porque somos naturaleza, parte

de ella y funcionamos como ella. Tomamos conciencia del tiempo aquí y ahora, aprendiendo del pasado, pero soltando lo que pesa; cuidando el futuro sin dejar de vivir el presente. Y hoy es el tiempo de decidir las mujeres que queremos ser y las transformaciones que queremos asumir y propagar. Tomamos conciencia también de nuestro cuerpo, nuestro hábitat, nuestra fuente de sueños, proyectos, sentires, amor, placer, vida, energía, fuerza, arte, poder, libertad y todo lo que decidamos. Nuestro cuerpo es nuestro territorio, por ello somos las únicas que podemos determinar en él nuestro querer.

Nos acompañan nuestras ancestras madres y abuelas. Las acogemos con amor, sin juicios, para sanarnos y para sanarlas. Nos acompañamos entre nosotras y la Pachamama, el agua, el aire, el fuego, la tierra, las semillas, los colores, etc. Con fuerza de todas nuestras compañeras mujeres y la naturaleza, hoy empezaremos a sanarnos y a sanar a otras mujeres que están luchando por encontrarse a sí mismas como auténtica creación de ellas.

Abrimos los ojos, nos regalamos un gran abrazo las unas a las otras y empezamos con fuerza.





# 1

## HAMPIQ WARMI

CON DÉBORA CORREA Y ANA CORREA



### PRIMERA PARTE

Instalar una atmósfera amable y de confianza, con el fin de romper los primeros temores que trae una nueva experiencia. Iniciaremos con juegos y dinámicas de relación con la compañera, de colaboración y reconocimiento individual para romper el hielo.

#### 1 CANCIÓN INTERACTIVA

(para empezar a desinhibirse)

Se formará un círculo al ritmo de “Arroz con leche”. La guía les pedirá imitarla y tocarse con las manos la parte del cuerpo que manda la canción.

**Cabeza, hombros, rodillas, tobillos**

**Rodillas, tobillos, cabeza, hombros**

**Rodillas, tobillos, orejas, nariz**

**Cabeza, hombros, boca, orejas, nar.** •

Una vez aprendida, se canta quitando la voz de “cabeza” y haciendo solo el gesto. Lo demás, igual. La segunda vez, se quita “cabeza” y “hombros”, y lo demás sigue igual. La tercera vez, se quitan las voces de “cabeza”, “hombros” y “rodillas”, y lo demás se canta igual. Al terminar, se retoma la voz y se canta varias veces en diferentes ritmos.

#### 2 CAMINATA ACTIVA

El objetivo es experimentar maneras no cotidianas y lúdicas de relacionarse con las compañeras, reconocer la energía de la otra.

EN TODO EL ESPACIO. Caminarán de manera activa distribuyéndose equitativamente y ocupando los lugares vacíos en todo el espacio.

✿ Al cruzarse con una compañera, hacer un primer contacto mirándose a los ojos y, consecutivamente, seguir caminando. Al volver a cruzarse, rozar las palmas de las manos o pasarse la voz tocándose el hombro. Seguir caminando y, al cruzarse, darse las manos y mirarse alegremente, pasarse la voz de una manera no convencional, tocándose cualquier otra parte del cuerpo (la espalda, los talones, el cabello, etc.). Ahora todos intentarán tocarse, pero nadie se dejará.

### 3 LA PEGA

Tendrán la oportunidad de reencontrar a la niña que dejaron atrás. Es un juego de colaboración.

NOS DISTRIBUIMOS POR EL ESPACIO.

✿ La pega con la mano. Se nombra “al que la lleva”. Todas corren y tratan de no ser atrapadas. La que es atrapada es ahora quien “la lleva” y debe correr para atrapar a otra.

✿ La pega inmóvil. La que “la lleva” va inmovilizando a las que toca. La que está inmóvil puede ser “salvada” si una que está libre pasa por debajo de las piernas de la que está “inmóvil”.

✿ La pega-pega. La que “la lleva” toca a la primera víctima y esta se queda pegada a ella. Entre las dos buscan a la tercera, quien también se pega. Entre las tres buscan a la cuarta y así sucesivamente hasta que todas quedan pegadas.

### 6 LLUVIA DE PALABRAS

A modo de reflexión, la guía hace una pequeña dinámica de respiraciones para recuperar el aliento, tranquilizarse y tomar energía. Finalizando, les pide a todas tomar asiento y decir, como una lluvia, diferentes palabras con las que describan lo que han vivido hasta ahora en esta primera parte.

### 4 LA MANO QUE GUÍA

Tiene por objetivo reconocer cómo se comporta uno cuando tiene el poder y cuando debe seguir a otro. Esta actividad es de colaboración y cuidado.

Se dividen todas las participantes en parejas. Cada pareja define quién es 1 y quién es 2. La número 1 pondrá su mano a la altura del rostro de la número 2. Acto seguido, llevará por diferentes caminos a 2, como si estuviera hipnotizada por la mano de 1. Puede probar muchas variantes de movimiento, sorprender a 2, llevarla al piso, hacerla correr, etc. Luego de experimentar al máximo, procedemos a cambiar. Ahora 2 será quien “hipnotice” con su mano a 1.

### 5 EL NUDO

Es una metáfora de cómo a veces uno se enreda y se mete en líos. Aparecerán las que quieran imponer, las aceleradas, a veces se colará la violencia. Tomando conciencia de esto, se podrán lograr resolver conflictos una a una sin provocar traumas mayores.

Forman un círculo, cogidas de la mano, sin soltarse, hasta que termine el ejercicio. Pasan por encima o por debajo de los brazos de los demás, formando el nudo más suavemente apretado que puedan, en silencio y lentamente.

Las compañeras facilitan el paso de las otras, subiendo o bajando sus brazos, según sea necesario. Una vez esté constituido el nudo, se quedan quietas para sentirse. Luego desatan el nudo, sin soltar las manos, regresando con paciencia al círculo original. Buscaremos una relación no verbal para establecer un nivel de comunicación diferente.

## SEGUNDA PARTE

Promover la confianza en sí mismas y en el colectivo. Reconocerse, individualmente y en grupo. Tomar en cuenta y cuidar de la otra, logrando que perciban a sus compañeras de trabajo de manera distinta a la que están acostumbradas. Tomar conciencia de nuestra percepción del mundo a través de los sentidos, volviendo a recordar que vemos, olemos y tocamos.

### 7 GUÍA-INVIDENTE

Esta actividad busca escuchar nuestro cuerpo y fortalecer la confianza entre compañeras.

**EN PAREJAS:** La guía toma a su pareja, que está vendada o con los ojos cerrados por el antebrazo derecho (si es zurda, por el izquierdo), y la lleva de la mano. El brazo es el timón. Se le recomienda flexionar un poco las rodillas.

Primero caminan, cambiando de dirección. La velocidad de la caminata va en aumento mientras la guiada va adquiriendo seguridad y confianza. La guía debe sentir este cambio de actitud.

La guía debe cuidar a la guiada, detenerse, acelerar, atenuar la caminata, girar, retroceder, y hacer todo esto sin pronunciar una sola palabra. Debe estar totalmente atenta para impedir el choque con otras parejas u objetos. Luego se invertirán los roles de guía e invidente.

### 8 LLUVIA DE PALABRAS

A modo de reflexión, la guía hace una pequeña dinámica de respiraciones para recuperar el aliento, tranquilizarse y tomar energía. Finalizando, les pide a todas tomar asiento y decir, como una lluvia, diferentes palabras con las que describan lo que han vivido en esta segunda parte de la sesión. Una de las guías toma nota en un papelógrafo y lo coloca en la pared, al lado de las palabras que se dijeron en la primera parte.





# 2

## TALLER HAMPEYQ WARMI CON TANIA CASTRO



### PERCUSIÓN CORPORAL AFROPERUANA: CALENTAMIENTO DE LA NOCIÓN DE CÍRCULO QUE NOS CONTIENE, QUE SUENA AL UNÍSONO

La facilitadora o guía pide que se socialice una historia de mujeres libertarias en tiempos de la esclavitud. Inmediatamente después, se comparte un canto acompañado de percusión corporal afroperuana, para luego experimentarla en el cuerpo propio y en círculo: tacatá, tacatá, tacatá. Empleamos el método de la onomatopeya y la imitación para activar nuestro cerebro y nuestro cuerpo a través de la coordinación y el movimiento festivo. Secuencia 1: imitamos con la voz la onomatopeya tacatá, tacatá, tacatá; luego lo hacemos palmeando las piernas y aplaudiendo; finalmente, palmeamos el piso de cuclillas, conservando el ritmo inicial. Secuencia 2: derecha, pierna, palma, izquierda, pierna, palma, derecha. Cuando el grupo empieza a sonar al unísono, se les pregunta a las participantes cómo se siente sonar a la par y convertirse en una sola voz. Finalmente, se habla sobre la importancia de sentirse un círculo, de sentirse rodeadas y contenidas.

### 1 ENTREVISTA A UNA ESTRELLA

Se trata de parar para reconocer nuestra belleza a través del ejercicio de responder a las siguientes preguntas:

- ✿ ¿Cómo nos gustaría llamarnos?
- ✿ ¿Qué animal te gustaría ser por un día? ¿Con qué hora te identificas? Recuerda un lugar donde hayas vivido un episodio feliz.
- ✿ Menciona el primer color que se te viene a la cabeza. ¿Cuál es tu color favorito? ¿Con qué fuerza natural te identificas? ¿Con que árbol te identificas?
- ✿ ¿Cuál es la parte favorita de tu cuerpo? ¿Cuál es tu más odioso defecto? ¿Cuál es tu mayor orgullo?
- ✿ ¿Con qué fruta te identificas? ¿Qué olor te agrada? ¿Con qué sabor te identificas? ¿Con qué sonido natural? ¿Con que textura te identificas?
- ✿ Menciona la primera frase que se te viene a la mente.

### 2 CONVIVIR CON LAS CICATRICES

Se les ruega no votar la basura que generen con las telas, papeles, recortes, revistas, etc. Y, antes de presentar sus hermosos resultados, se les pide que incorporen la basura que han generado en el proceso al cuadro. Como en la vida, la cicatriz, lo que sobra, lo que duele, puede ser incorporada a nuestro cotidiano a integrarse al paisaje de nuestra vida sin arruinar el paisaje entero, por el contrario, completar nuestra obra de arte. Socialización de cuadros luego de haber incorporado la basura y convertirla en pretexto de belleza.



### 3 HISTORIAS QUE SANAN: RESILIENCIA

Las mil grullas de papel (historia japonesa). Se socializa la historia de Sadako Sasaki, víctima de la explosión nuclear de Hiroshima. Alguien le contó a Sadako que, si hacía mil grullas de papel, se le concedería un deseo vital. En lugar de pedir curarse de la enfermedad, Sadako pidió que no se produjeran más muertes ni guerras. Ella, que enfermó de leucemia a consecuencia de la explosión, se enfocó en hacer las mil grullas, pero murió mientras confeccionaba la grulla 648. Las enfermeras ayudaron a completar las mil cuando Sadako murió y, desde entonces, Sadako es un símbolo de paz y cada 6 de agosto se confeccionan grullas nuevas en su homenaje. Nosotras nos propusimos hacer mil grullas para pedir por el cese de la violencia contra toda mujer, niño y ser humano vulnerado y vulnerable. Al final de la confección de las grullas, cada una sopla el cuerpo de la grulla para terminar con el armado, liberando lo que está de más en el registro de la memoria del cuerpo y dejando espacio para que se llene con la experiencia feliz que elijamos ese espacio que dejamos vacío de carga. Luego iluminamos las grullas para, simbólicamente, sentir nuestras íntimas liberaciones expandir su luz a nuestro alrededor.

### 4 RITUAL "LAS MAGDALENAS"

Magdalena no es más un símbolo de mujer que llora, sino un símbolo de mujer cuya resistencia ha trascendido los intentos infames del sistema hegemónico por desaparecer nuestro aporte y vulnerar nuestras vidas.

Tomamos la misma copa que usamos al inicio y que consagramos a las ancestras, le sacamos los pétalos de rosas que la han protegido y nos bendecimos, utilizando una frase que es aporte nuestro: "Desde lo más sagrado y verdadero que hay en mí, bendigo lo más sagrado y verdadero que hay en ti: tus pensamientos, tus palabras, tus sentimientos y tus acciones". Y así decidimos ser nuestras propias sacerdotisas y serlo para nuestras prójimas, sin necesidad de intermediaciones ni manipulaciones religiosas, por el gusto de hacerlo por nosotras, nada más. Cantamos algo juntas y, finalmente, se comparte un mensaje proveniente de los tejidos, un mensaje personalizado, uno a cada participante.

### 5 NOCHE CULTURAL

Abrir un espacio para la expresión artística cultural es sumamente importante, ya que las distintas manifestaciones artísticas, como la música, la danza, el teatro, el performance, la poesía, etc., son formas de exteriorizar o contar nuestra historia, narrar el contexto. También pueden servir como medio de transmisión de enseñanzas o reflexiones sobre lo que acontece en una realidad.

Por todo lo mencionado, creemos importante que, dentro de los círculos, se genere un espacio cultural para que las/es participantes expresen sus emociones o sentimientos mediante algún arte.



## HERRAMIENTAS ESCÉNICAS PARA LA TRANSFORMACIÓN DE LA VIOLENCIA EN CREACIÓN. MICAELA TÁVARA ARROYO



Para esta sesión es importante reconocer este taller como una experiencia que nos llevará a transitar en algunos momentos hito de nuestras vidas, ubicándolos para hacerlos concretos, y recurriremos a formas creativas para que salgan a flote.

Antes de iniciar el taller, se debe de explicar qué va suceder y cómo. En ese sentido, la facilitadora debe tener presente durante esta explicación el respeto por el proceso de cada quien.

Todas las actividades dentro de esta sesión están trenzadas y pensadas para que sean correlativas. Se debe iniciar con un círculo muy tranquilo.

Primero, se les pide a las personas que coloquen sus pies a la altura de sus caderas y estiren la columna como si una sogá les estirara hacia arriba, llevando los omoplatos hacia atrás y estirando el cuello. La mirada recaerá en un punto fijo. Así, empezarán a inhalar y exhalar en cinco tiempos.

La facilitadora indica a las participantes que empiecen a realizar círculos con todas las extremidades del cuerpo, cuello, pecho, hombros, cintura, cadera, piernas, rodillas y

pies. Para los brazos, se hacen círculos grandes con los brazos completamente estirados, pero en distintas direcciones. En un lugar neutro, bien asentado en el piso, el pie derecho va hacia adelante y el izquierdo hacia atrás, acompañando este movimiento con los brazos. La mano derecha señala el techo y la mano izquierda señala el piso, tratando de coger el piso y el techo al mismo tiempo. A la cuenta de tres, sueltan al mismo tiempo y el cuerpo se relaja de golpe, soltando los brazos, las piernas y la columna. Esto puede variar, lo importante es jugar entre la tensión para soltar.

Mientras caminan, se dan números con un significado; por ejemplo,

- ❁ Cambiar de dirección: 1
- ❁ Saltar: 2
- ❁ Contar un secreto: 3
- ❁ Soltar: 4

Así, sucesivamente, hasta llegar al número diez como mínimo. La facilitadora deberá ir percibiendo a las compañeras y dando indicaciones de acuerdo a eso.

## 1 PRESENTACIÓN

En el círculo de confianza que tenemos, cada quien se presentará a través de un movimiento, como respondiendo, y luego le dará la posta a otra compañera para que pueda continuar. Con esta presentación se busca reconocernos desde el lenguaje corporal.

## 2 CONEXIÓN

Con esta actividad se pretende buscar la conexión entre las participantes sin usar la palabra. Se busca concentrarnos para encontrar en nosotras la construcción de este espacio. El ejercicio consiste en caminar y empezar a sentir nuestras pisadas y cómo estas se conectan con la tierra y se juega con el desplazamiento del peso del cuerpo.

Mientras caminan por el espacio, al encuentro con la otra persona, colocarán una mano en su hombro. Cada quien tocará el hombro de otra persona al encuentro. Con la yema de los dedos, recorrerán el pecho a la altura del cuello hasta que tocar todo el brazo y llegar a la mano para la despedida. Al hacer este ejercicio, deberán conectarse también con la respiración, hasta lograr hacerlo al mismo tiempo. Se irá explorando hasta que este ejercicio tome la cotidianidad y termine en un saludo o en abrazo simbólico.

## 3 BIOGRAFÍA Y FICCIÓN

Se pide a las participantes que se junten en dúos para reivindicar la autobiografía y el trabajo de la ficción. En los dúos, se presentarán entre ellas y luego la otra presentará a su compañera usando los datos de la autobiografía, pero explorando a través de la creatividad. Esta actividad tiene como objetivo explorar, en nuestra creatividad, nuevas formas de expresarnos. Por ejemplo:

***“Ella se llama Claudia Cisneros, estudia medicina y es doctora en el Planeta de los Simios. Ha ganado muchísimos premios. Tiene un perrito que se llama Coco y, por las noches, vuela por la ciudad de Lima”.***

#### **4** SILUETA DE VIDA

Este ejercicio nos sirve para ubicar nuestra historia en nuestro propio territorio. Se recomienda ir despacio e ir sintiendo al grupo.

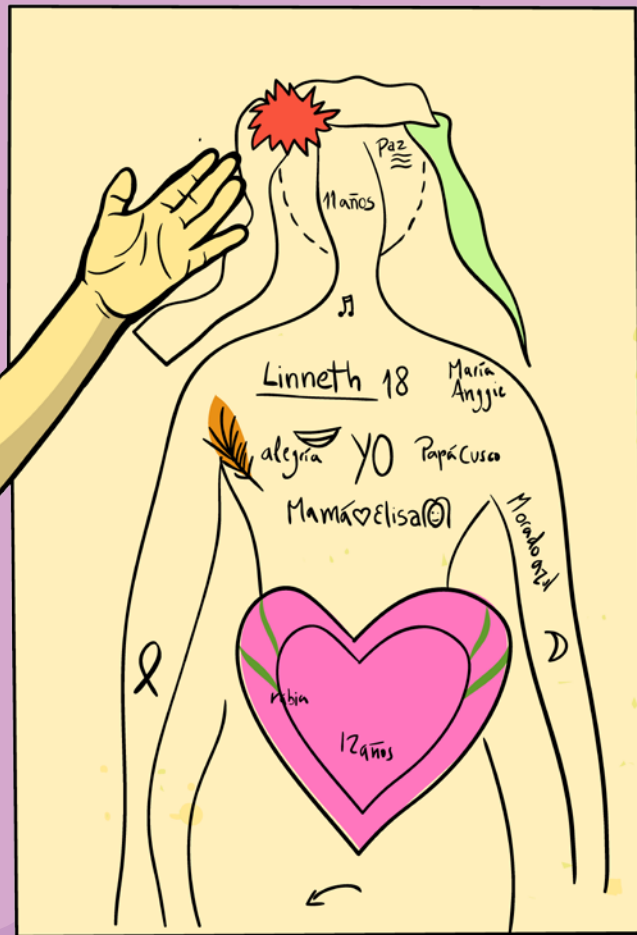
En un papelote grande, cada quien dibujará su silueta con la ayuda de otra persona. Luego de eso, se irán realizando preguntas y las respuestas deben ubicarse dentro de la silueta, en los lugares donde emocionalmente sienten que están. Las preguntas que se hacen deben ir creciendo e intensificándose. Es válido que las participantes no escriban algunas cosas y coloquen un símbolo. Luego, con un plumón de otro color, unirán los lugares, como armando una ruta.

Instalación: Pasamos a ubicar los papelotes trabajados con “la silueta de la vida” en un lugar específico, que simbolice algo para nosotras, a partir de la pregunta ¿dónde estamos? Se le agregará un movimiento corporal que resuma todo lo sentido y vivido. Todo esto se mostrará al grupo.

#### **5** CIERRE

Al finalizar, todas haremos un círculo y conversaremos sobre nuestros sentires en el proceso. Terminaremos con una respiración de relajación y con la frase: “Yo uno mi mano a la tuya, yo uno mi corazón al tuyo, para que hagamos juntas lo que no podemos hacer solas”.

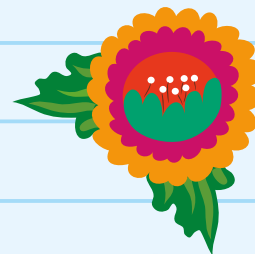
Una vez concluido el taller, recomendamos que se haga una despedida con todas las participantes. Se puede utilizar la actividad “aromas para sanar”. Esta consiste en agrupar de dos en dos a las participantes y, luego, utilizando un perfumero de vidrio, fabricar un aroma o colonia con los materiales que se tenga (esencias, perfume de las participantes, flores, rosas, etc.). Una vez terminado el aroma creado, se lo regalan entre las dos personas, deseándose cosas bonitas, amorosas, llenas de esperanza y valentía.



  
**4**

## **CÍRCULO DE SANACIÓN PARA LA COMUNIDAD LGTBIQ+ DE APURÍMAC**

**MARIEL TÁVARA ARIZMENDI**



Al igual que el desarrollo del círculo para mujeres, en este círculo también se desarrollaron las actividades en dos noches y dos días. Antes de empezar, cabe mencionar que es importante consultar a quienes participan sobre si desean fotografías del evento. Cuidar su privacidad es parte de que todo sea consentido. A continuación, se verá todo lo realizado en el círculo de sanación para la comunidad LGTBIQ+ de Apurímac.

**AUTOCUIDADO Y CUIDADO COLECTIVO PARA SANAR LAS VIOLENCIAS CONTRA NOSOTRAS, NOSOTRES, NOSOTROS.**

### **1 BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL CÍRCULO**

El objetivo de esta sección es dar a conocer el propósito del círculo y la disposición (amor) con la que se ha propuesto; además, dar la bienvenida a las, les y los participantes. Se hará una breve presentación sobre el círculo (¿por qué un círculo?) y su propósito. Se hará énfasis en la consideración del espacio como un espacio nuestro, de cada uno/a y de todos/as; por lo tanto, un espacio de construcción, liberado y diverso. Tomando en cuenta ello, se introducirá la razón por la que se consideró una acompañante del círculo: para facilitar el hilo conductor, para promover la flexibilidad, para cuidar el espacio y la disposición de todos/as y para cerrar dicho espacio. Al finalizar, se preguntará a quienes participan acerca de sus dudas o intenciones al participar en el espacio. Se permitirán cinco intervenciones como máximo.

## 2 PREPARANDO NUESTROS CUERPOS

El objetivo es generar una mejor disposición física de quienes participen de las dinámicas propuestas en el círculo.

Se pedirá a todos/as que se pongan de pie y realicen los ejercicios de estiramiento y relajación propuestos por la facilitadora de este momento. Se cierra esta primera parte preguntando cómo se han sentido y hablando de lo importante que es cuidar nuestros cuerpos y desde allí cuidarnos: todo lo que somos, nuestros sentimientos y subjetividades, nuestros proyectos, etc.

Terminado este primer momento, se le entregará a cada participante una cinta de papel con una frase feminista (tomadas de “la soledad y la desolación”, “claves feministas para la negociación en el amor”, “enemistad y sororidad”, entre otros textos). Se pedirá que las participantes se coloquen en tríos, buscando a sus compañeros/as con la frase que se les ha entregado. Una vez agrupados/as en tríos, se les indicará que este será un momento para cuidar la cuerpa de los demás y darnos cariño mediante una breve sesión de masajes. Se pedirá que se coloquen en pequeños círculos o una/o detrás de otra/o, como se organicen en los tríos y se sientan más cómodas/os. Se les proporcionarán tapetes. Se colocará música de fondo que ayude en la conducción de los ejercicios.

Se preguntará a quienes participan si alguno/a tiene problemas o alguna incomodidad para realizar el ejercicio, ya que se trata de tocar sus cuerpos.

Al finalizar, se dialogará sobre cómo nos hemos sentido con los masajes colectivos. Se promoverá un breve diálogo.

## 3 AUTOCUIDÁNDONOS

El objetivo es reconocer la importancia del autocuidado para la realización de las tareas de quienes son activistas LGTBIQ+.

DIÁLOGO. Desde las intervenciones de los/las participantes, se planteará la reflexión de si creen que sus emociones afectan su desempeño en su área como activistas, qué sentimientos les genera esto, qué hacen para sentirse mejores y cómo pueden cambiar para ser más felices.

Al finalizar, se realizará una síntesis que permitirá reconocer la importancia del autocuidado, así como algunas orientaciones para afrontar mejor las emociones y sentimientos negativos causados por las dificultades que cada quien pudiera tener.

## 4 SANÁNDONOS EN COLECTIVO

El objetivo es provocar el cuidado y la atención a la manifestación corporal de nuestras emociones. Se enlazará esta dinámica a la dinámica anterior, mencionando que, si bien cada quien debe aprender a desplegar sus propias estrategias de autocuidado y sanación en soledad, en esta ocasión se llevará a cabo un ejercicio de sanación colectiva de nuestros cuerpos. Por ello, se pedirá que caminen por el espacio libremente, al son de la música. En cuanto la acompañante de este momento indique, deben elegir una pareja: a quien se encuentre más cerca. Se les pedirá que se abracen y que se pidan permiso para hacerse masajes en la parte en la que se ubica la experiencia de dolor/violencia que cada quien ubicó en su mapa corporal. Hacemos masajes a modo de sanación de esa violencia.

Se brinda un espacio para el almuerzo y descanso. Se recomienda que el descanso dure un lapso de entre 30 minutos a 1 hora.





## 5 NUESTRO MAPA DE LOS SUEÑOS

Promover que quienes participen identifiquen las maneras o rutas en que pueden llegar a concretar su proyecto de bienestar para sí mismos.

Se les pedirá que piensen en sus sueños y que construyan un mapa sobre estos, utilizando imágenes o dibujos. Para ello, se brindarán cartulinas grandes (A3), sobre las cuales crearán sus mapas, además de recortes de revistas, figuras, plumones, crayolas y colores.

Deben colocarse al centro del mapa, representarse con alguna figura, dibujo o elemento simbólico. A partir de allí, y con sus sueños en mente, deben armar en la cartulina su mapa, tomando en cuenta las maneras en las que creen que pueden conseguir sus sueños.

Se les indica que no tengan miedo de soñar, todo lo que les llegue a la cabeza y al sentir pueden plasmarlo en el mapa.

Al finalizar, se promoverá el diálogo entre quienes participan. Se dialogará haciendo énfasis en sus vivencias comunes y puntos de encuentro entre proyectos personales para fortalecer el proyecto colectivo que tienen.



## 6 RECONOCIENDO DOLORES COMUNES

El objetivo es generar un espacio para sacar las emociones negativas y situaciones de discriminación y violencia.

Se generará un momento para decir las cosas que causen fastidio o dolor como movimiento. Se pedirá que cada quien se tome unos minutos para pensar y que identifique una experiencia de discriminación y violencia que debe sanar, como persona LGBTIQ+. Se pedirá que elija una pieza para romper, que escriba su vivencia en pocas palabras y que la coloque en la pieza.

Al finalizar esta primera parte, se pedirá que, en orden, se vayan acercando al plástico en el jardín, se coloquen los guantes y mascarilla, y tiren su pieza diciendo en voz alta una palabra que represente su vivencia. Esta dinámica tiene como finalidad liberar emociones negativas y sanar.

Al terminar se pedirá que comenten cómo se han sentido. Se hará un cierre y se pedirá que cada una tome un pedazo de esas piezas rotas, porque de esos dolores también nos reconstruimos.

## 7 ESPACIO DE CUIDADO COLECTIVO

El objetivo es promover un espacio de confianza para que las defensoras participantes compartan sus emociones y sentimientos en libertad, además de fortalecer las herramientas personales para afrontar conflictos interpersonales.

**MOVIMIENTO:** de lo individual a lo colectivo.

En un espacio tranquilo, con música, se les pedirá a las participantes que dancen. La danza permite moverse al ritmo propio. No hay maneras correctas de moverse, el ritmo es interno. Se les indicará que empiecen a moverse por el espacio, inicialmente reconociendo cómo caminan, dónde están sus



tensiones corporales, dónde sienten dolor o incomodidad, y luego intentado modificar el cuerpo para que esa sensación se minimice.

Se les indicará que tengan contacto visual con los demás, dibujen una pequeña sonrisa y que se miren cada vez que se encuentren.

Después de avanzada la música, se les pedirá que ubiquen su nombre en un lugar de sus cuerpos, que sientan cómo renacen desde allí. Para expresar esta sensación, se les invitará a que creen un movimiento con esa parte del cuerpo que, según consideran, se parece a sus nombres.

Después de abrigar esa sensación, se formarán en un gran círculo y se presentarán a todo el grupo, no con palabras, sino con sus cuerpos y movimientos, con el movimiento que nació de cada una.

Finalmente, luego de este acercamiento grupal, se les pide que tomen asiento y se les pregunta cómo se han sentido. Se abrirá un diálogo breve.

## 8 CIERRE

El objetivo es intercambiar para reconstruir quiénes somos. Se elaborará un regalo a partir de la pieza recogida y se escribirá una frase que les guste mucho para recordar este momento. Se pide que busquen a los tríos en los que trabajaron durante la mañana y que allí intercambien sus regalos. Se da tiempo para que quienes participan dialoguen, se halaguen, se acaricien con la palabra, e intercambien sus regalos.

Se recogen todos los papelitos de la dinámica de “reconocimiento de dolores”. Se propone que el grupo siembre una planta. Los papelitos serán como el abono para cosechar lo positivo. Se tiene un hueco en el jardín para hacer esta dinámica. Todos/as contribuyen. Se permiten reflexiones positivas mientras se siembra. Al finalizar, se promueve un abrazo colectivo.



# 5

## NUESTRAS IDENTIDADES SE MOVILIZAN AL IGUAL QUE NUESTROS SENTIMIENTOS, EMOCIONES, EXPERIENCIAS Y DESEOS. EN ESTE RECORRIDO VAMOS CONSTRUYENDO Y DECONSTRUYENDO

MARIEL TÁVARA ARIZMENDI Y RPF



### 1 BIENVENIDA

Se presenta la sesión con una breve descripción de los objetivos de esta (¿por qué y para qué?), además de señalar los acuerdos de actitudes para las actividades.

### 2 ME PRESENTO

Se empieza a explorar el movimiento del cuerpo y sus expresividades. En un círculo, se irá presentando cada participante:

- ✿ Nombre social
- ✿ Identidad de género
- ✿ Orientación sexual
- ✿ ¿Por qué están aquí?

Agregarán a esta presentación un movimiento corporal que exprese quiénes son, seguidamente se les pedirá que agreguen un movimiento que exprese el significado de su identidad sexual.

### 3 DESPERTANDO

Se realizan estiramientos y respiraciones desde el cuerpo. Despertarán el cuerpo y explorarán sus movimientos.

Círculos: Mantenemos el círculo y empezamos a mover nuestras articulaciones desde las cervicales hasta la planta de los pies, disociando cada parte y buscando la coordinación.

- ✿ Tensiones: Realizaremos ejercicios donde se encuentre la tensión y distensión del cuerpo y señalaremos qué emociones recordamos al hacerlo.
- ✿ Relajación: Entre la respiración y el cuerpo, se encontrarán puntos medios que ayudan al cuerpo a relajarse.

### 4 EL ESPACIO Y YO

Se busca el reconocimiento de mi cuerpo en el espacio.

Caminando por el espacio, empezaremos a ubicar la posición de nuestra columna, nuestro peso y gravedad. Mientras caminamos, conectamos nuestros movimientos libres y nuestra creatividad. Al sonido de una palmada, realizarán una torsión corporal.

Luego se irán dando números y cada número indicará una acción. Este ejercicio fortalece la memoria y ayuda a dejar de juzgar nuestras acciones y empezar a fluir.

## **5** ABRAZO

El objetivo es conectarse a través del cuerpo con la otra persona.

Seguirán caminando libremente por el espacio y, cuando se encuentren con otra persona, colocarán una mano en su hombro y conectarán desde la mirada y la respiración, para que los brazos y manos de los participantes se saluden de forma extra-cotidiana. Se realizará ese ejercicio hasta llegar a un saludo cotidiano.

## **6** QUE SALGA

El objetivo es explorar nuestra creatividad para ser. En diferentes papelógrafos que se encuentran pegados en la pared, los participantes escribirán palabra que nazcan a partir de preguntas espontáneas, mientras realizan acciones físicas.

## **7** DIÁLOGO

El objetivo es el intercambio de pensamientos. Por medio de la palabra hablada, contarán qué sentimientos y emociones reconocen hasta el momento.

## **8** CONOCIÉNDONOS

El objetivo es el intercambio de pensamientos. Por medio de la palabra hablada, contarán qué sentimientos y emociones reconocen hasta el momento.

Conociéndonos

Creación de cuentos: En grupos de dos, crearán un cuento de una historia fantástica sobre ellos mismos, entre el testimonio y la fantasía. Luego, esto será presentado a todos los grupos.

Continuación del taller con Micaela Távara: nuestras identidades se movilizan, al igual que nuestros sentimientos, emociones, experiencias y deseos, y en este recorrido vamos construyendo y deconstruyendo.

## **9** NOS MOVEMOS: CREACIÓN Y ACCIÓN

Al entrar, se realizarán ejercicios de danza contemporánea para mover el cuerpo a partir de un texto. En grupos de 4, se realizarán pequeñas creaciones a partir del movimiento, con las cuales se visibilizarán sus testimonios. Todo será realizado en lenguaje corporal y sin la palabra. Se realizará la presentación ante el grupo general.

## **10** NOS MOVEMOS 2: CREACIÓN Y ACCIÓN

En los grupos ya formados a partir de lo creado anteriormente, se le agregarán a esas secuencias físicas algunas palabras y elementos que el grupo encuentre importantes.

Estas secuencias deben tener un inicio, un medio y un fin. Son como cuentos corporales.

## 11 CREACIÓN COLABORATIVA

Se busca explorar desde la creatividad la reivindicación del testimonio.

Se armarán solo dos grupos. En estas secuencias que han creado, a las que han ido agregando ciertos elementos, como el texto y el vestuario, terminarán de narrar una historia donde se refleje la condición de vida de las comunidades LGTIBQ+ en Apurímac, apuntando en 3 preguntas:

- ✿ ¿Cómo nos hemos sentido en todo este tiempo?
- ✿ ¿Qué necesitamos que cambie?
- ✿ ¿Por qué?

Terminarán en una presentación.

## 12 CERRANDO

Se realiza un intercambio de palabras, expresiones y cierre.

Con pintura corporal, los participantes escribirán en una palabra lo que esta experiencia ha significado. Luego, cada quien comentará lo que ha sentido en esta experiencia.

## 13 YO UNO MI MANO

Prima el poder de la palabra.

Juntos nos tomaremos de las manos con los ojos cerrados y nuestra respiración tomará un ritmo único. Repetiremos la frase ***“yo uno mi mano, yo uno mi corazón al tuyo para que hagamos juntas lo que no podemos hacer solas”***.





## **CÍRCULO DE SANACIÓN PARA LUCHADORAS SOCIALES. DISEÑADO Y FACILITADO POR MAR DAZA QUINTANILLA, CON EL APOYO DE LA RED DE PSICÓLOGAS FEMINISTAS DEL PERÚ, ACTIVISTAS FEMINISTAS DE APRODEH APRURÍMAC Y DE LA COLECTIVA WAYRA WARMIKUNA**



Este taller se realizó los días 12, 13 y 14 de noviembre del 2021. Se plantearon como objetivos el (re)encuentro y reconocimiento de las compañeras luchadoras con nuestros conocimientos ancestrales y las luchas por nuestros territorios; problematizar la situación de violencias que viven de las defensoras y luchadoras sociales en Apurímac; intercambiar experiencias y saberes de organización, lucha y sanación, y construir colectivamente la ruta de sanación política feminista desde el sur del Perú. La metodología del taller adaptó la primera propuesta de sanación política que se desarrolló en la sistematización de la experiencia de los primeros círculos, e incorporó dinámicas de los círculos previos.

Durante el taller, se buscó facilitar reflexiones personales y colectivas en torno a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Por cuáles problemáticas sociales pasan nuestros territorios y por qué?
- ✓ ¿Qué significa identificarnos como luchadoras sociales o como defensoras de derechos humanos y territoriales?
- ✓ ¿Qué afectaciones o tipos de violencias y experiencias de dolor vivimos como luchadoras y por qué?
- ✓ ¿Cómo enfrentamos esas violencias y experiencias de dolor? ¿Qué prácticas de sanación conocemos y ponemos en práctica? ¿Qué relación tienen estos conocimientos de sanación con nuestra ancestralidad como pueblos e identidad cultural?
- ✓ ¿Qué hacemos y cómo nos organizamos para transformar el dolor y para que nuestras vidas, organizaciones y territorios estén libres de violencias patriarcales, racistas, coloniales y clasistas?
- ✓ ¿Cómo hacemos sanación desde nuestra identidad feminista y desde el sur? ¿Qué ruta de sanación política feminista necesitamos para luchar contra las violencias y generar los cambios sociales que deseamos?

## 1 MOMENTO

**Bienvenida y presentación del taller. Acuerdos para la convivencia.**

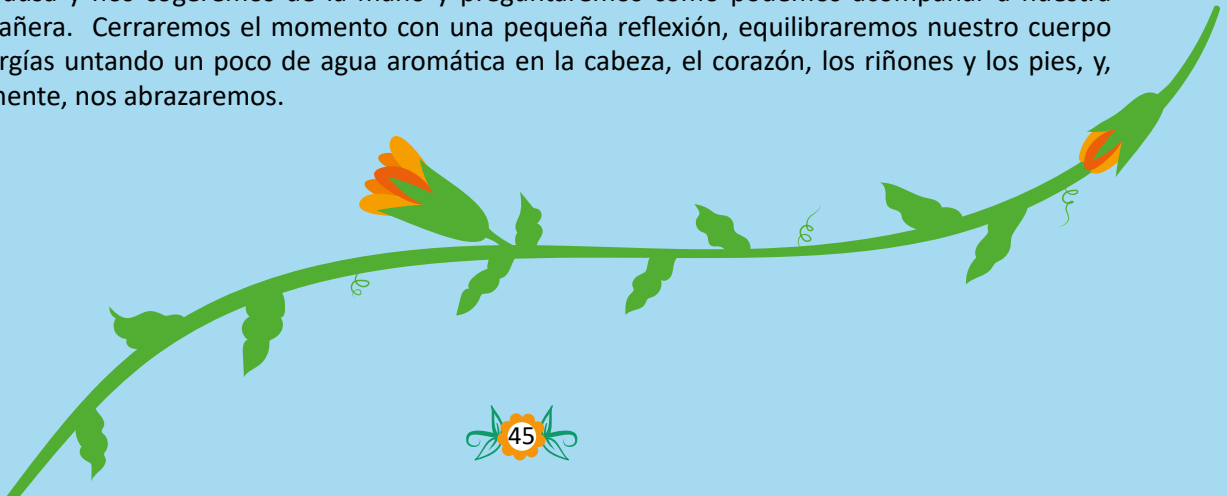
**Presentación de participantes con mística: ¿Qué hemos venido a sanar?**

Después de la presentación del taller y los acuerdos para convivir durante la experiencia del círculo de sanación, se desarrolla la mística, una práctica ritual participativa y que está vinculada a la temática del círculo y habilita el primer momento de la ruta de sanación donde dialogamos sobre **quiénes somos y qué hemos venido a sanar**.

Esta práctica es una adaptación de las primeras experiencias de círculos en Apurímac, buscando reconocer los dolores, las conexiones de sanación con las ancestras y las formas diversas de sanar que nos han transmitido nuestras madres, abuelas y también compañeras de lucha. Las preguntas que guían el momento son las siguientes: ¿Qué han venido a sanar? ¿Qué otras formas de sanar de las heridas, dolores y miedos conocen? ¿Qué han aprendido de sus mamás, abuelas, ancestras, amigas y compañeras?

Elaboraremos el espacio místico y nos ubicaremos en círculo alrededor. Trabajaremos con la conciencia de la respiración y masajes en el corazón para abrir sus puertas. Luego nos tomaremos de la mano y, en silencio, trataremos de sentir cómo es la energía de nuestras compañeras y las acogemos con amor.

Nos soltaremos de la mano y nos sentaremos. Cada quien tomará una flor y se presentará indicando quién es y qué ha venido a sanar, además contará un recuerdo sobre cómo le sanaban su madre, sus abuelas o algún ser querido. Después de que cada quien hable, agradeceremos su confianza con las palmas de las manos hacia el círculo y en silencio. Si alguien se quiebra en ese momento, haremos una pausa y nos cogeremos de la mano y preguntaremos cómo podemos acompañar a nuestra compañera. Cerraremos el momento con una pequeña reflexión, equilibraremos nuestro cuerpo y energías untando un poco de agua aromática en la cabeza, el corazón, los riñones y los pies, y, finalmente, nos abrazaremos.





## **2** MOMENTO

### **Haciendo memoria histórica y conectándonos con las historias a sanar**

#### **Memoria de un poema**

El ejercicio consta de rememorar las luchas de las mujeres y de dónde provenimos con un poema hecho de manera individual y colectiva. Primero, cada una va a tener una hoja y un lápiz, y responderá con palabras cortas a las siguientes preguntas: ¿Qué día nació? ¿En qué mes? ¿En qué lugar? ¿Cuál es el nombre de mi madre y mis abuelas? ¿Cuál es mi primer recuerdo? ¿Qué color me gusta? ¿Qué olor me agrada? ¿Cuál es mi lugar favorito? ¿Quién es la persona que me marcó? ¿Cuáles son mis luchas? ¿Cuáles son mis caídas? ¿Cuándo decidí levantarme y seguir? ¿Me gusta la compañía de quién? ¿Qué es la soledad para mí? ¿Qué amo? ¿Qué detesto? ¿Quién soy? Luego, se compartirán estas respuestas en grupo y, según las afinidades y resonancias con las respuestas de las otras compañeras, se elaborará un poema colectivo.

En plenaria se presentará el poema y se reflexionará sobre los sentimientos e ideas que provoca. Una de las reflexiones sugeridas es el cómo este ejercicio es una práctica de sanación individual y colectiva y por qué.

#### **Cuenca de nuestras ancestras**

Siguiendo con el hacer memoria histórica de nuestras luchas y prácticas de sanación, para hacer la “cuenca de las ancestras” se trabaja en grupos una línea de tiempo en forma de río de nuestras luchas, reconociendo a mujeres que nos inspiran y con las cuales nos sentimos identificadas en la labor de defender derechos, una vida digna y a nuestros territorios, también a los hechos históricos o eventos en los que participaron. Dentro de las mujeres reconocidas, se sugiere incorporar a mujeres que sanan. El trabajo es en lenguaje gráfico plasmado en papelote. Luego, en una plenaria se comparten los trabajos de grupo. Con la reflexión sobre lo que se ve, lo que llama la atención, lo que nos dice esta historia sobre nosotras, sobre nuestras luchas y nuestras historias largas y cortas de sanación, se va construyendo una cuenca; es decir, la unión de los ríos compartidos.



### **3** MOMENTO **Violencias y sanación como luchadoras sociales**

#### **Ojos cerrados**

Del mismo modo, esta es una adaptación de las primeras experiencias como una práctica que le da mayor espacio a la escucha, al silencio y al acompañamiento.

Cada quien escogerá a una compañera con la que no haya hablado antes en lo posible. Luego se les brindará la siguiente consigna: una de ellas va a cumplir el rol de cuidado y escucha, mientras la otra va a cerrar los ojos y va a contar un recuerdo de la infancia. Posteriormente, ese rol será intercambiado. Para ello, será importante caminar por el espacio o fuera de este. La cuidadora sostendrá el brazo de su compañera y no permitirá que le pase nada. La de ojos cerrados aprenderá a confiar en su compañera. Se inicia con la actividad y se calcula un tiempo de 7 a 10 minutos para el cambio de roles y luego para el retorno al espacio grupal. Allí nos colocamos en círculo y cada una, con un gesto o un movimiento, y en silencio, nos contará lo que escucho. Luego, entre compañeras usarán sus manos para limpiar el dolor desde la cabeza, brazos y pies, y los sacudirá en la tierra para que abone y sea flores algún día, primero la una y luego la otra. En seguida se reflexionará sobre cómo se han sentido.

#### **Diálogos de experiencias y saberes sobre el ser luchadoras sociales o defensoras**

En esta parte se da espacio a testimonios dialogados sobre lo que implica ser una luchadora social o una defensora de derechos humanos y de los territorios. Este es un espacio para la escucha, la contención y el interaprendizaje.

#### **Mapeo, cuerpo, territorio y plenaria**

Para profundizar, en los momentos previos se desarrolla un trabajo gráfico y reflexivo en grupo, respondiendo a las siguientes preguntas sobre papelotes: ¿Qué silueta de un cuerpo nos representa como mujeres luchadoras/defensoras? ¿Qué hay en nuestros territorios-cuerpos? ¿Qué problemáticas/violencias enfrentamos en nuestros territorios y como mujeres luchadoras/defensoras y en qué parte del cuerpo lo ubicamos? ¿por qué? ¿Qué hacemos frente a esas violencias? ¿Cómo nos sanamos y sanamos a nuestros territorios?

En plenaria se compartirán los mapeos y se reflexionará sobre la relación entre nuestras vidas y cuerpos individuales, colectivos y territoriales, y cómo las acciones de lucha, sanación y justicia deben abarcar estas tres dimensiones. También se reflexiona sobre las causas histórico-estructurales de las violencias que vivimos en todos nuestros cuerpos-territorios, y cómo la sanación es un acto de justicia histórica.

#### **Baño de luna**

Es un acto ritual para el cierre del tercer momento. Se utilizarán hilos, velas y cartas para identificar los distintos miedos en nuestros cuerpos de los que queremos liberarnos. Estos serán quemados en una ollita de barro y, al hacerlo, se reafirmará la colectividad sanadora con un abrazo final.

## **4** MOMENTO Herramientas para sanar

### **Barquitos**

Siguiendo con el acto de liberarnos de los miedos y dolores que quedan como huellas de las violencias, para este ejercicio nos acercamos a una corriente de agua natural. Hacemos un barquito de papel y en él escribiremos de lo que buscamos liberarnos y los sueños por los que sanamos. Este barquito se suelta en la corriente de agua con la fuerza del deseo y la intención individual y colectiva. Al final, hacemos de esos deseos cantos de esperanza, compartiendo quien guste cantos para abrigar el corazón y darnos alegría.

### **Construyendo una herramienta para sanar**

En trabajos de grupo se decide qué material o herramienta informativa y formativa se creará para recoger lo tratado en el taller; los nuevos conocimientos obtenidos, y las reflexiones, ideas y propuestas para fortalecer nuestras luchas y sanar como luchadoras sociales. Este material puede ser una revista, periódico mural, fanzine, etc., usando diversas técnicas artísticas y collages.

Los contenidos responderían a las siguientes preguntas: ¿Por qué somos luchadoras sociales/defensoras? ¿Ante a qué luchamos? ¿Qué violencias vivimos por luchar? ¿Cómo eso impacta en nuestras vidas y organizaciones? ¿Cómo sanamos como personas, organizaciones y territorios?

Los trabajos grupales se presentan en plenaria y se discuten las ideas y propuestas planteadas.

## **5** MOMENTO Asamblea para la sanación política feminista “Sanar para Luchar, Luchar para Sanar y Sanar las Luchas”

En esta asamblea, se discuten las acciones a desarrollar en la vida personal, colectiva y organizativa, para enfrentar las violencias de género y estructurales, y para propiciar procesos de sanación política. Se sugiere ahí revisar la Ruta de Sanación Política Feminista que aquí presentamos, preguntándose si es una herramienta útil en sus procesos y cómo adaptarla.

Finalmente, se hace un ejercicio de cierre reconociendo compromisos con las acciones acordadas, las cuales se escribirán en piedras de río que se llevarán consigo a casa o a las organizaciones de donde pertenecen.





## CIERRE DE LOS CÍRCULOS

Para culminar con el círculo de sanación, es necesario que quienes participan puedan crear algo que a la vez sirva para compartir con alguien del círculo, de preferencia que sea una persona con la que se hayan relacionado más durante el desarrollo del círculo.

La actividad presentada a continuación se llama “aromas para sanar”, que consiste en crear un aroma a partir de esencias. Para desarrollar esta actividad es necesario adquirir frascos de perfumes, esencias de la mayor cantidad de olores posibles, alcohol medicinal, flores, rosas, y demás elementos que puedan otorgar olores agradables al perfume que se busca crear. Recomendamos que se incluya el perfume o colonia personal de cada participante.

En la preparación se necesita mucha creatividad. Consiste en verter en el frasco de perfume el alcohol medicinal, las esencias, las flores o rosas y el perfume personal, para que así la persona que lo recibirá se lleve algo propio. Asimismo, se pueden utilizar otros elementos para adornar el frasco.

Una vez concluida la preparación de nuestro perfume, procedemos a entregarlo a esa persona especial, pero no tiene que ser una entrega fría y simple. Al momento de entregar, es importante que se expresen los sentimientos y deseos hacia esa persona.

## AGREDECIMIENTOS Y CIERRE DE MÍSTICA

Antes de retirarnos del espacio construido en esos días de trabajo, es necesario agradecer a quienes hicieron posible el encuentro: a cada participante, a los facilitadores y facilitadoras, a quienes prepararon los alimentos, a la Pachamama (Madre Tierra), a Yaku (agua), a Wayra (aire), al río, a los apus y a demás elementos de la naturaleza.

Después de agradecer, es necesario cerrar la mística.

### PARA TODOS LOS CÍRCULOS SE RECOMIENDA REALIZAR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS:

❁ **Respiración:** Como fuente de vida y soporte para la voz, la respiración es otro aspecto que desarrollamos en el taller. Reconociendo las trabas que obstaculizan la capacidad de expresarse con la propia voz, investigamos cómo la respiración es esencial para la serenidad y claridad de pensamiento y bienestar, y cómo, asimismo, nos permite desarrollar nuestro propio y único sonido. Con juegos vocales individuales y colectivos, abordamos la confianza propia y la decisión para expresar los pensamientos.

❁ **En círculo:** Vamos a reconocer cómo respiramos cotidianamente. Se les pedirá que, por favor, respiren profundamente. Se constatará que la mayoría ha levantado mucho

los hombros, tensa el cuello y expresa una sensación más de ahogo que de tranquilidad.

Respirar bien es respirar llenando los pulmones desde abajo, no se necesita inflarlos hasta el límite para tener buena respiración. Cuando respiramos bien, tenemos la sensación de que nuestro cuerpo se amplía a la altura de las costillas flotantes, produciéndose un movimiento más horizontal que vertical.

Pongamos las manos a los costados, un poco arriba de la cintura, y respiremos un rato sintiendo con las manos cómo se mueve esta parte del cuerpo.

Esta respiración es llamada “intercostal” o también “diafragmática”, porque cuando respiramos bien estamos usando el diafragma. Es importante usar y despertar el diafragma, pues este músculo nos sirve para “apoyar” nuestra voz y hacerla más poderosa y segura.

Se practicará durante un rato el respirar tranquilos y profundamente, usando la nariz para tomar el aire. Abriremos las fosas nasales para dejar entrar el aire con libertad y sin hacer esfuerzo. Le prestaremos mucha atención a los hombros y el cuello, para que no se carguen de tensión.



## AIRE PARA LA VIDA

Al nacer, lo que establece el paso de ese espacio protegido que es el interior de nuestras madres hacia el mundo exterior es la primera bocanada de aire.

**Aire=vida**  
**Aire=sentimiento**  
**Aire=equilibrio**  
**Aire=movimiento**

Respirar bien es decisivo para la salud física y el equilibrio mental. Las angustias y los temores se expresan en una mala respiración.

Respirar bien es ocupar el espacio que nos corresponde. Respirar bien es tomar del espacio lo que nos pertenece. Respirar mal es hacerse invisible.



### EJERCICIOS SENCILLOS

**DE CUELLO Y HOMBROS:** Con la espalda recta, coger las manos detrás de la espalda.

#### CUELLO

- ✿ Izquierda y derecha
- ✿ La oreja toca el hombro
- ✿ Atrás y adelante
- ✿ Semicírculo a un lado y otro

#### HOMBROS

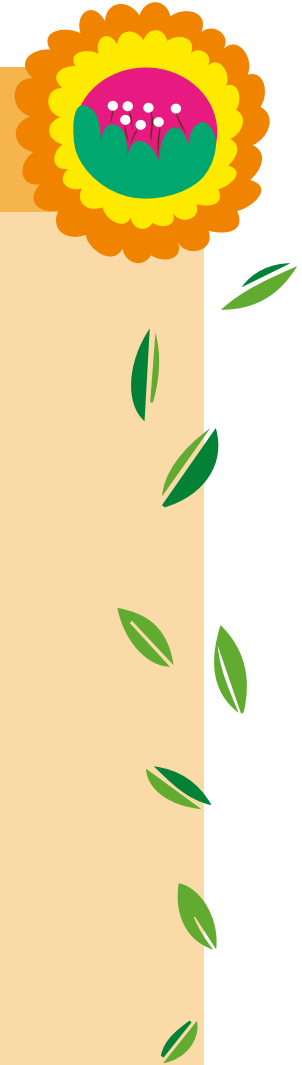
- ✿ Subir y bajar los hombros
- ✿ Círculos atrás, adelante
- ✿ Uno adelante y otro atrás

#### MASAJES

- ✿ Con los tres dedos centrales, mover la faringe: arriba, al medio y abajo
- ✿ Con el pulgar, subir al costado de la tráquea, subir por detrás de las orejas y bajar por el cuello; 5 de ida y 5 de vuelta
- ✿ Con la palma de la mano, acariciar el cuello hacia atrás
- ✿ Masaje suave a las glándulas salivales
- ✿ Masaje a la barbilla
- ✿ Masaje al cuello

## EJERCICIOS LOGO-CINÉTICOS

(2 veces por semana, 15 veces c/u)



- ✿ Abrir y cerrar la boca lo más grande posible
- ✿ Inspirar y expirar por la nariz
- ✿ Enseñar los dientes (estirar los labios)
- ✿ Morder el labio inferior
- ✿ Inflar los cachetes y desinflarlos
- ✿ Sacar y meter la lengua
- ✿ Apretar los labios uno contra otro
- ✿ Morderse la lengua con los dientes
- ✿ Sacar la lengua y moverla de abajo arriba
- ✿ Rotar la lengua fuera de la boca, para un lado y para el otro
- ✿ Poner la lengua hacia la garganta como si la fuéramos a tragar
- ✿ Inflar los cachetes, primero uno luego otro
- ✿ Desplazar la comisura de los labios de izquierda a derecha
- ✿ Morder la lengua del lado izquierdo y derecho
- ✿ Doblar el labio inferior hacia adentro de la boca
- ✿ Inspirar por la nariz y botar la boca
- ✿ Soplar
- ✿ Morderse la lengua hacia abajo y hacia arriba
- ✿ Poner posición de a-o-u sin sonido exagerando
- ✿ Morder los dos labios a la vez
- ✿ Los labios para afuera, hacia arriba y hacia abajo
- ✿ Enseñar los dientes de abajo
- ✿ Enseñar los dientes de arriba
- ✿ Hacer sonar la lengua contra el paladar
- ✿ Juntar los labios y hacerlos sonar
- ✿ Mandíbula giros a un lado y hacia otro, hacia abajo y hacia arriba y hacia los lados

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

La correcta es diafragmática. Mientras se hacen los ejercicios, colocar las manos en la barriga: se infla y se desinfla. Es la respiración que hacemos durmiendo. El pecho se mueve lo menos posible.

- ✿ Coger aire en un tiempo, respirar por la nariz, retener y expulsar por la boca en un tiempo, controlando la barriga. Se pueden marear al principio por falta de costumbre. Pueden parar y hacerlo menos, poco a poco, hasta llegar a 15.
- ✿ El aire se toma en dos tiempos. Respiramos, paramos, aguantamos, seguimos respirando y expulsamos de golpe (se puede expulsar en dos).
- ✿ Coger aire, parar unos segundos, coger el segundo, parar, coger el tercero, parar, tragar saliva y luego expulsar.
- ✿ Respirar tapando un orificio de la nariz.
- ✿ Respirar subiendo los brazos, retener y luego botar.
- ✿ Cada ejercicio se repite 5 veces.
- ✿ Inspirar. Soltamos el aire soltando una ese hasta quedarnos sin aire, globo desinflando.
- ✿ Inspirar y botar la ese entrecortada. Cogemos aire y botamos la ese entrecortada, cogiendo el estómago: ts, ts, ts
- ✿ Con la “f”, igual que el anterior
- ✿ Con la “ch”, igual que la anterior
- ✿ Con la “j” y con la “a”, ja ja ja.







## ENTRENAMIENTO VOCAL

- ✿ Sacudir el cuerpo, masaje interno
- ✿ Moto: brrr
- ✿ El zancudo en el aire
- ✿ Peditos
- ✿ Sacudir masaje interno
- ✿ Corneta el aire entra en hilo, se aumenta en la sala luego sale
- ✿ En parejas conversar en brrr

## RESONADORES

- ✿ Resonadores naso-faríngeos (m, n).
- ✿ Rinofaríngeo bucal (ma, me, mi, mo, mu).
- ✿ Mmmm, mama, memo, niu
- ✿ Techo, rey, lulo, day, bomba
- ✿ Oax, Taca

## VOCALIZACIONES

- ✿ l e a o u
- ✿ Bi-qui-di-fi-ji
- ✿ Mi-ni-ñi-pi-rrri
- ✿ Ti-si-vi-ri-si



LAS VOCES DE LAS ABUELAS  
SE CONECTAN  
CON MI CORAZÓN  
SINTIENDO  
SANANDO  
RECONOCIENDO  
NUESTRA HISTORIA.

MI ABUELA ME HABLABA  
DEL CUIDADO:  
UNA PLANTA TE PUEDE  
SANAR O MATAR  
DEPENDE DE LA DOSIS,  
ME DIJO.

EL CUIDADO SANA  
CUANDO SE COLECTIVIZA,  
CUANDO RECONOCEMOS  
QUE PARA RESISTIR Y  
TRANSFORMAR EL MUNDO  
NECESITAMOS CUIDARNOS  
ENTRE NOSOTRXS.

**SIN LÍMITES, EL CUIDADO  
TE CONDENA A  
LA OBLIGATORIEDAD  
DE LA CULPA  
INSTAURADA EN  
TU CUERPO ENTRENADO  
PARA SER FUENTE,  
SIEMPRE FUENTE.**

**PARA LIBERARNOS, WARMICHAY  
HAY QUE ABORTAR LA CULPA  
TRANSITAR AL CUIDADO COLECTIVO  
COMO ESTRATEGIA POLÍTICA  
Y EJERCER EL AUTOCUIDADO  
COMO HERRAMIENTA DE SUPERVIVENCIA.**



Mercedes Condori Aguilar



# CAMINO PARA FLORECER

## T'IKARIY: RUTA DE SANACIÓN POLÍTICA FEMINISTA

***T'IKARIY: Ruta de Sanación Política Feminista*** es una propuesta que se ha construido desde y con el sentir, las experiencias, la voz, los saberes, la ancestralidad, los sueños de cambio y la lucha cotidiana de mujeres, activistas feministas y personas LGBTIQ+, contra las violencias estructurales y de género en Apurímac, territorio sur andino de Perú. Busca ser una herramienta para sanar nuestros cuerpos y territorios, pero también las instituciones de la sociedad y nuestros espacios organizativos y de lucha, porque sabemos que los poderes de dominio que provocan las violencias trastocan todos los lugares donde vivimos y las relaciones que establecemos. Por eso es que, como herramienta, está al alcance de las mujeres organizadas, de activistas, de profesionales de la salud mental, de personal de servicio público y de quienes tengan un claro compromiso con la lucha contra las violencias.

Finalmente, es un aporte desde los movimientos sociales y feministas del sur para dar cuenta de las particularidades de las problemáticas locales



y globales que tenemos, como de las diversas acciones colectivas y estrategias de organización, creación de conocimientos, prácticas de sanación y justicia que desarrollamos para enfrentarlos.

El proceso de construcción colectiva de T'IKARIY empezó en el ejercicio de la sistematización de los primeros círculos de sanación y luego se complementó en el Círculo de Sanación de Mujeres Luchadoras, con las reflexiones colectivas de las organizaciones y activistas que promovieron y facilitaron los círculos. Consiste en un conjunto de pasos que describe un proceso de sanación de las experiencias de violencia vividas de manera personal, histórica y colectiva, con la pretensión de convertir el dolor en fuerza interna, en fuerza organizativa y capacidad para cambiar nuestras vidas y la de nuestros pueblos y territorios. Aprecia profundamente y rescata conocimientos de sanación ancestral que —sin ser siempre conscientes de ello— convertimos en práctica popular para sanar nuestros cuerpos, espíritus, emociones y territorios.

Hacen un diálogo entre estos conocimientos culturales y populares de sanación con los que ofrecen las experiencias de lucha feminista y de la psicología comunitaria y feminista. Como resultado, tenemos un camino para florecer, después de enfrentar las violencias que, en forma de tormentas, vulneraron nuestros derechos, dignidad y vidas.

***T'IKARIY: Ruta de Sanación  
Política Feminista, florece  
después de las tormentas  
como río caudaloso, fuerte,  
de aguas que limpian  
lo profundo, la historia,  
y riegan los campos de  
sueños hermosos y nuestros  
por buenos vivires.***



## Elementos del T'IKARIY:

✓ Estar en cuerpo presente y en íntimo contacto con una/a, con las/les otras/es y con la naturaleza que acompaña, creando condiciones de confianza, diálogo sensible, trato en horizontalidad y sororidad.

✓ Reconocer cómo estamos, cómo nos sentimos y qué buscamos sanar.

✓ Conectar con nuestra memoria ancestral, vinculando la historia social con la personal. Reconocer nuestras identidades y ser conscientes del despojo sufrido respecto a nuestra identidad étnica.

✓ Problematicar las causas históricas y estructurales de las violencias y dolores que vivimos.

✓ Compartir e intercambiar experiencias y saberes de lucha personal y colectiva, tanto contra las violencias







## Pasos-interrogantes del T'IKARIY

### 1 Soy quien somos:

Quién soy, con qué saberes cuento, con qué raíces y qué espero de esta experiencia. Mis identidades y búsquedas. Dónde estoy y con quiénes me encuentro. Cómo conviviremos durante el círculo. Ritual o mística de entrada.

### 2 Hacer germinar lo que duele:

Compartir la palabra, la memoria, la escucha, los cuidados, contención y esperanza en múltiples lenguajes. Qué nos duele y dónde se aloja en nuestros cuerpos emocionales y físicos, y también en nuestros cuerpos territoriales. Cómo nos junta compartir los dolores, hacer doloridad.

### 3 Lo que nos duele es historia: qué quiero sanar y por qué.

Qué historias de violencias me han marcado y por qué. Qué tiene que ver con la historia de mi territorio. Cuáles son las causas de las violencias que vivo en mi vida personal, mi vida colectiva y que vive mi territorio, y cómo se relacionan. Cómo el dolor proviene de las injusticias sociales y pasa por las dimensiones histórico-estructurales, las historias personales y las historias colectivas (comunidades, pueblos, organizaciones, luchas).

Reinterpretar lo que es sanar: como acción de cambio profundo, personal y colectivo, político, popular, entre mujeres y personas LGBTIQ+ que luchan, con memoria histórica y cosmovisión y conocimientos propios.







#### **4 Florecer: transformar el dolor en dignidad, autonomía, justicia y reparación**

¿Cómo dejar ir el dolor y con qué fuerzas contamos para sanar?

Canalizar el dolor en fuerza y capacidad de cambio personal y social. En nuevas motivaciones y hábitos. En colectividad y fortaleza organizativa. En lucha y derechos efectivos. Rescatando prácticas y conocimientos ancestrales de sanación.

¿Qué necesitamos para sanar? ¿Cómo sanar es sinónimo de justicia y reparación, de mejores condiciones de vida y salud para nosotres/as, nuestros pueblos y la Madre Naturaleza? ¿Qué y por qué sanamos nuestras organizaciones y luchas? ¿Qué propuestas de acción y compromisos se plantean para alcanzar esta sanación?

#### **5 Caminar la sanación política feminista para que se multiplique, como semillas en la tierra**

Así como la emancipación, la sanación también se hace en colectivo: ¿Cómo construir y sostener vínculos y prácticas de acompañamiento, comunidades para alcanzar justicia y reparación, espacios de vida libres de violencias y con condiciones para la sanación política feminista? ¿Cómo con la sanación política feminista sanamos, recomponemos y fortalecemos nuestras organizaciones, movimientos y luchas? Sanar en reciprocidad y solidaridad, esparcir las semillas, llevando y adaptando las herramientas y aprendizajes logrados a las características de las tierras, territorios y los grupos sociales que los necesiten.

#### **6 Celebrar el florecimiento. Ritual o mística de cierre.**



¿CÓMO SANAR MIENTRAS  
NOS SIGUEN MATANDO?  
ES LA PREGUNTA QUE RECORRE  
MI MENTE CONSTANTEMENTE.

¿SERÁ POSIBLE?

LAS HERIDAS SE SIENTEN  
SUFICIENTEMENTE  
PROFUNDAS Y ANTIGUAS  
PARA PLANTEAR LA DUDA  
EN LA RESPUESTA.

AL MISMO TIEMPO,  
¿CÓMO SEGUIR SIN SANAR?  
¿DEJARÉ FINALMENTE  
QUE SU MANICOMIO  
ME ENCIERRE EN LA TRAMPA  
DE NEGARME AL PROPIO CUIDADO?  
NO PUEDO HACERLO.

LA PROFUNDIDAD  
DE LAS HERIDAS  
HABLA TAMBIÉN  
DE LA PROFUNDIDAD  
DE LA RESILIENCIA.

“NOSOTRAES CONVIVIMOS  
CON LA MUERTE”.  
HEMOS APRENDIDO  
QUE LA MUERTE ES SEMILLA,  
HEMOS SEMBRADO  
NUESTROS MIEDOS Y MEMORIAS  
CADA VEZ.

(Fragmento)



Mercedes Condori Aguilar



# LOS APRENDIZAJES QUE COSECHAMOS DE LOS CÍRCULOS

La sistematización de los primeros círculos de sanación y los diálogos generados entre integrantes de las redes de colaboradoras, luego de la realización de cada círculo del 2021, permitieron repasar las experiencias y cosechar aprendizajes que sirven en la práctica como en la reflexión sobre los círculos de sanación política feminista. Acercamos estos aprendizajes esperando que ayuden en el camino de crear y sostener colectivamente procesos de sanación para mujeres y personas LGBTIQ+.

## SANAR ES UN ACTO POLÍTICO E HISTÓRICO

Los círculos nos han enseñado que la sanación no es solo individual ni solo está enfocada en los procesos personales. Notar que las causas de nuestros dolores también provienen de las desigualdades, injusticias y violencias sociales, que tienen una larga data, nos ha hecho ver que, para sanar, se necesita transformar esas problemáticas históricas y estructurales, como lo son el machismo, el clasismo o el racismo. De esta manera, la sanación se vuelve un acto de



emancipación social, revolucionario y de lucha contra todo aquello que nos discrimine, oprime y violenta como personas, pueblos y territorios. Ello implica que el cuidado propio y colectivo se convierta en un acto político.

De otro lado, como feministas sabemos que a las violencias que afectan nuestras vidas y cuerpos como mujeres y personas LGBTIQ+ se les ha colocado en la esfera de lo privado y personal, restándoles importancia o, si no, culpando a las víctimas de lo que les sucede, alimentando con ello la impunidad e injusticia. Por eso decimos que lo personal es político, que las violencias deben ser siempre abordadas como un problema social y público, con el compromiso

de toda la sociedad, particularmente de los espacios activistas, para afrontarlas. Nosotras **no queremos más ser parte del machismo y de los mandatos del patriarcado, por eso es que sanamos.**

“ **Para sanar, se necesita transformar esas problemáticas históricas y estructurales.** ”

## **LAS VIOLENCIAS MÚLTIPLES Y ENTRECruzADAS**

**Las violencias que nos afligen son como si te cortaran las alas y luego te culparan por no poder volar.** Es un acto de despojo permanente de nuestra humanidad, de nuestra dignidad y libertad, de nuestro ser.

**Si bien sabemos que estas violencias tienen la carga de género —es decir, la sufrimos por ser mujeres o personas LGBTIQ+—, no van solas. Estas se encuentran entrecruzadas con otras violencias por condición de clase, de etnia, de raza, de edad, por el lugar donde habitamos, o si somos migrantes, por cómo pensamos,**

**cómo actuamos, cómo vivimos el dolor, etc. Las violencias que generan los dolores que buscamos sanar son múltiples y se refuerzan continuamente.** Sabemos que las mujeres jóvenes indígenas que viven en territorios donde hay proyectos mineros y militarización para resguardar los intereses de esos proyectos, como pasa en Apurímac, sufren una violencia sistemática por ser indígenas, mujeres, empobrecidas, sujetos de despojo y jóvenes. Así también lo viven las mujeres lesbianas en lugares con influencia de religiones o sectores fundamentalistas, y si además son jóvenes, bajo tutela de familias que les niegan sus derechos, o viven en precariedad económica, pues entonces los dolores son diversos y se entrecruzan. Esto se suma a otras violencias de las que son víctimas, como la criminalización, la contaminación de sus tierras y del agua y la represión a la protesta.

Las mujeres no somos iguales. El racismo, el machismo, el colonialismo, la explotación, el despojo de nuestros territorios, el grado de empobrecimiento, entre otras situaciones que componen el mundo actual, marcan nuestra experiencia y nos exponen a más violencias, las cuales están normalizadas, no siempre se les reconoce y poco se les atiende. Detrás de las violencias están los sistemas de poder que disponen de nuestros cuerpos, vidas y territorios como si no valieran nada. Es fundamental reflexionar sobre cada una de esas violencias que parecen invisibles, saber a qué se deben, cómo se dan, a través de quienes, cómo nos afecta, y preguntarnos qué hacemos ante ello.

“Las violencias que nos afligen son como si te cortaran las alas y luego te culparan por no poder volar.”

## TRANSFORMACIÓN SOCIAL, JUSTICIA Y REPARACIÓN

Por las violencias múltiples y estructurales que nos afectan desde hace mucho, como mujeres y personas LGBTIQ+ del hemisferio sur, racializadas y explotadas, es que buscamos procesos de sanación que impliquen cambios o transformaciones sociales de fondo, de cómo se organiza y gestiona el poder en el mundo, en nuestros países y en todo espacio de vida, como nuestras casas, pasando por nuestras organizaciones y luchas, hasta la institucionalidad estatal y no estatal, como el Poder Judicial, los centros especializados para el tratamiento de la violencia de género, la formación en ciencias sociales y humanas, etc. Sin ello, sabemos que no habrá garantía de sanar como mujeres, personas, colectividades y pueblos.

Esto significa que la sanación está emparentada con la justicia, una justicia formal y también social e histórica. Una justicia que reconoce y hace frente a las causas estructurales de nuestros dolores y las violencias que vivimos. Una justicia que repara las afectaciones y garantiza condiciones para que no vuelva a repetirse ningún acto que vulnere nuestros derechos y dignidad. Una justicia que no pacta con ningún poder, ni patriarcal, ni de clase, ni de raza. Hablamos de una justicia que moviliza a la sociedad en su conjunto, cambiando formas de pensar, de conocer, de relacionarse, de hacer políticas públicas, formas de ser organizaciones y, en suma, formas de vida. Además, es necesario que se constituyan comunidades (de activistas y no activistas) para el acompañamiento y sean estas parte de la fortaleza con la que cuentan las sobrevivientes en su lucha contra las violencias y por cambios y resarcimientos que se requieran para poder sanar.

Es así que hablamos de una definición de sanación alejada del espectro colonial, que termina reproduciendo las mismas violencias de las que intentamos sanar. Se trata de formas de sanar vinculadas a las propias creencias, costumbres y a las diferentes maneras de percibir el dolor. Se trata de crear un espacio de sanación y cuidado en función de nuestras particularidades, como mujeres y comunidad LGTBQI+ del sur andino, que muchas veces se desliga de la mirada de sanación occidentalizada. Despojarnos de la idea de que existe una forma de sanar y una perspectiva de bienestar también es un acto revolucionario.



“Una justicia que no pacta con ningún poder, ni patriarcal, ni de clase, ni de raza.”



## LA ACCIÓN COLECTIVA COMO FUENTE DE PODER DE SANACIÓN

Como para nosotres/as la sanación es, sobre todo, colectiva, dado que las causas de la violencia provienen de sistemas de poder y dominio histórico que nos afectan como personas, así como pueblos y territorios, nos es ahora más claro que parte de esta propuesta de sanación es la acción también colectiva; es decir, la organización y la lucha social. **La sanación política feminista se hace con la organización social como elemento central de esta, que busca la transformación de las bases de una sociedad desigual, discriminadora, que nos despoja y violenta. Accionar en colectivo es fuente de poder para sanarnos, pero se trata de un hacer con conciencia social crítica, con solidaridad, con autonomía, con ética y coherencia entre los principios de cambio que se profesan y las prácticas individuales y grupales que se llevan a cabo.**

“Accionar en colectivo es fuente de poder para sanarnos.”

La organización social —ya sea como mujeres campesinas, indígenas, víctimas de violencia política o extractivista, activistas LGBTIQ+ o activistas feministas—, además de ser el centro o pilar, es el medio para construir y sostener procesos de sanación política feminista, tal como lo proponemos en este material. Y esto es más necesario aún, porque la propuesta de sanación aquí planteada implica procesos de reflexión crítica conjunta, de creación y concreción de propuestas de cambio social, de acompañamientos y luchas por justicia y reparación. Organizarse como activistas o defensores/as de derechos para afrontar las violencias de género y otras violencias a las que estamos expuestas, es parte del accionar colectivo, pero también lo es organizarse como pueblos, comunidades, barrios, clases sociales en sujeción o precarizadas donde hay mujeres en su diversidad y personas LGBTIQ+ que enfrentan las múltiples y entrecruzadas violencias, e incorporan la estrategia de la sanación política feminista en sus luchas

## ACOMPañAMIENTO

Sabemos que nos necesitamos mutuamente para sanar y cuidar de nosotres/as durante el proceso de enfrentar las violencias, buscar justicia y reparación, como lo que se requiera para los cambios sociales que nos garanticen vidas sin violencias. El patriarcado y sus entrecruces con otras formas de dominio buscan constantemente quebrar todo vínculo

que nos haga parte de comunidades sociales e incluso naturales, que nos conectan con nuestro ser, insistiendo en atrofiar nuestras identidades y el sentido real de lo que somos. Busca aislarnos para tener mayor capacidad de controlarnos, disciplinarnos y despojarnos de nuestra dignidad. La respuesta que tenemos ante ello, una vez alzamos la mirada, es extender los brazos en busca de otros brazos para poder levantarnos, redignificarnos y continuar con nuestros caminos personales y colectivos. **Esto es acompañarnos. Es aprender a pedir ayuda, como aprender a darla. Es saber estar juntas/es y ayudarnos con la escucha, el abrazo, la reflexión y la crítica precisa, la actividad que provoque calma y alegría, como la que nos reivindica como sujetos de dignidad, justicia y derechos. Es hacer del #TeCreoHermana una práctica cotidiana a través de los vínculos de apañe, apoyo y sororidad como familiares, amigas/as, vecines/as, colegas o compañeros/as que somos.**

Para acompañar, es importante haber transitado por caminos de sanación y tener un profundo sentido de responsabilidad para con una/e y con les/as compañeras/es que se acompañan. También se requiere de conocimientos y herramientas básicas para abordar los casos diversos de violencias según los contextos en que se dan. Por ello, elaboramos este material. Un acompañamiento sin herramientas o irresponsable puede revictimizar. Por lo mismo, los acompañamientos deben surgir, sostenerse, revisarse y ajustarse como parte de un proceso



de sanación colectiva y política. Y, en esa línea, les/as acompañantes en procesos de sanación también tendrían que tener las herramientas para el cuidado adecuado de sus compañeres/as, respetando sus diversidades y formas de visión del mundo.

Y se reconoce, como lo hemos señalado en el ítem anterior, que nos necesitamos mutuamente para sanar y cuidar de nosotres/as, también las personas sanadoras o que acompañen requieren cuidarse, acompañarse y sanarse. Se es parte de los procesos de sanación en los círculos, pero también fortalece generar espacios colectivos entre sanadoras/es.

“ *Es saber estar juntas/es y ayudarnos con la escucha, el abrazo, la reflexión y la crítica precisa, la actividad que provoque calma y alegría como la que nos reivindica como sujetos de dignidad, justicia y derechos.* ”

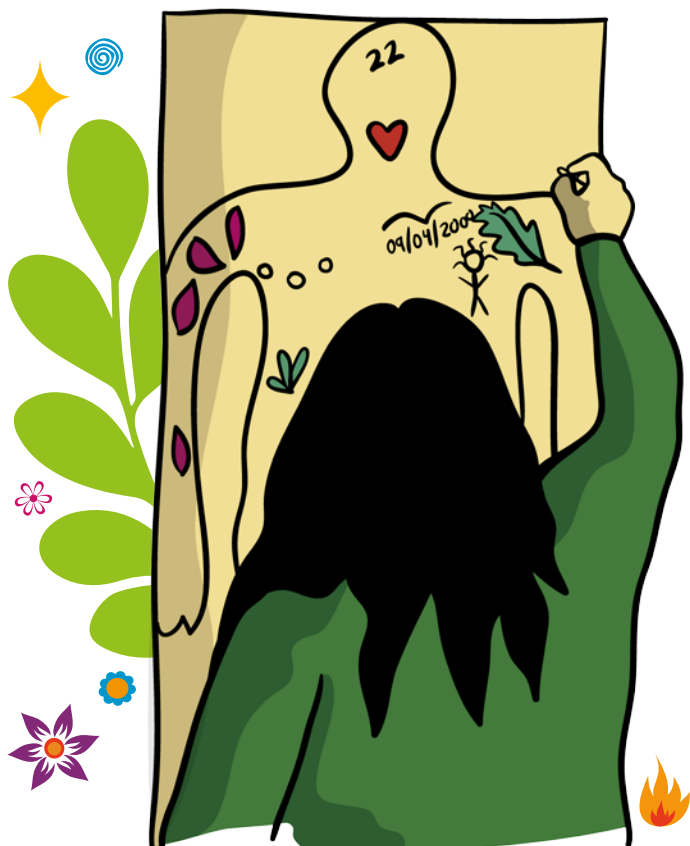
## ESPIRITUALIDAD, ARTES Y EL SER CON LA NATURALEZA PARA SANAR

Los círculos han sido una experiencia de sanación, no solo por la voluntad de sanar y de vivirlos como una experiencia colectiva, sino por la forma en que nos reconocemos parte de la naturaleza, su historia, su lucha, su vida, y cómo sus formas de ser —ríos, montañas, cielos, árboles, flores, tierra, aromas, colores, etc.— nos abrazaron y nos contuvieron. **Esta relación íntima, de dejarse querer, de aprendizaje y de mucha gratitud con la Madre Tierra es parte de las herencias de saberes y prácticas espirituales que nos regalaron nuestros pueblos originarios y que aún existen por actos de resistencia, como es, también, reconocerlos y recuperarlos en procesos de sanación.**

De la misma manera, la expresividad con todo el cuerpo y el ser, el uso de los diversos lenguajes con los que contamos para comunicarnos y vincularnos, además del verbal, son elementos importantes en propuestas de sanación como la que presentamos. **Compartir la experiencia con palabras, hechos, poemas, cantos, gráficas, juegos, movimientos, respiración, gestos de afecto, etc., permite recorrer, reconocer y comprender los diferentes significados que puede contener una vivencia, emoción y pensamiento. Cuánto más se comprende lo vivido, más posibilidades y fortaleza se tiene**

para transformarlo en una nueva experiencia positiva y creadora.

El volver a ser con nosotres/as mismos/as es ser con la naturaleza; es volver a integrar la dimensión espiritual de nuestros pueblos a nuestras vidas y es expandir nuestra corporalidad para expresarla de manera múltiple y más completa. La violencia nos fragmenta, el ser con la naturaleza y la integralidad de nuestra experiencia vital nos recompone, vuelve a juntar nuestras piezas sobre un estado de equilibrio, con armonía, dignidad y justicia.



“ **Cuánto más se comprende lo vivido, más posibilidades y fortaleza se tiene para transformarlo en una nueva experiencia positiva y creadora.** ”

## SANACIÓN EN CONTEXTOS DE PANDEMIA

El trabajo de construir este material coincidió con el inicio de la pandemia por COVID 19, que aún no termina. Este hecho provocó reflexiones sobre las violencias y prácticas de sanación en un nuevo contexto, marcado por situaciones masivas de enfermedad, muerte y desigualdad social. **Nos preguntamos cómo es sanar estando en pandemia. Al respondernos, vimos que la pandemia ha visibilizado más y a profundidad todas aquellas violencias naturalizadas:** nos las ha enrostrado, mostrándonos de forma descarnada cómo cuerpos y territorios, clases y géneros tienen menos valor o, si es que lo tienen, se debe a su carácter de sujetos explotables, sacrificables y rentables para el mercado global (industria farmacéutica, entre otros). Vimos

también cómo se despuntó la violencia contra las mujeres y se impusieron, por mandato social, nuevamente, estrategias de control, explotación y disciplinamiento sobre el cuerpo y la fuerza de trabajo de las mujeres, a través de los roles de cuidados de cuerpos y sociedades en contagio, a la que se sumaban la niñez en estudios virtuales y los trabajos remunerados sin horarios ni límites de exigencias. Asimismo, despuntaron las violencias clasistas y racistas contra los pueblos indígenas y campesinos cuyas condiciones de vida se vieron fuertemente mermadas, pese a que son quienes nos proveen hasta ahora de alimentos y medicinas. Por ello, **reconocemos que hubo y se sigue generando un impacto emocional, cultural y material debido a las violencias de género y estructurales durante la pandemia, que afectan particularmente la vida de las mujeres, trabajadores/as, pueblos indígenas y campesinos/as, quienes han sido el sostén de los cuidados en esta época. Todo proceso de sanación, hoy en día, debe incluir cómo resarcir estos impactos y daños en la salud física, mental, emocional y social, así como dotar de herramientas que permitan afrontar las desigualdades profundizadas y prevenir más violencias.**

“ **Vimos que la pandemia ha visibilizado más todas aquellas violencias naturalizadas.** ”

## **SALUD, ENFERMEDAD Y ESTIGMATIZACIÓN**

**Otro aspecto develado en pandemia es lo que se entiende comúnmente como enfermedad y salud. Vemos cómo la salud física es la preponderante y la manera de abordarla, como única opción, es la medicina química, de fuentes de conocimientos occidentales, desconociendo y estigmatizando otras medicinas, como las que practican nuestros pueblos originarios, con elementos de la naturaleza local.** La salud mental, emocional, espiritual y comunitaria no son consideradas dimensiones a atender, al menos no desde las políticas públicas. En los últimos meses, ha cobrado relativa importancia la salud mental; sin embargo, esta no se trata con herramientas y conocimientos de las prácticas comunitarias, locales e indígenas, por no ser parte del sistema nacional de salud. Lo comunitario, para el Estado, parece ser solo un sistema de gestión con participación de personal local, pero no con reconocimiento de medicinas tradicionales, que incluyen prácticas de sanación espiritual y la comprensión de que la salud personal depende mucho de la salud de las comunidades donde las personas viven y de la naturaleza. Así, la enfermedad —en particular, enfermedades en contextos de pandemias como el COVID 19— y la mayor desigualdad y violencia social que conlleva son provocadas por cómo es de injusto el mundo y cuánto la humanidad depreda y contamina la naturaleza.

Un segundo tipo de estigmatización que se hizo más evidente es el que recae sobre las conductas emotivas o emocionales ante hechos socialmente catastróficos o experiencias de violencia, las cuales se atribuyen principalmente a las mujeres. “Estás loca”, “exageras”, “nos sabes lo que sientes”, “no te controlas”, entre otras expresiones, fueron de uso común ante las conductas de temor, miedo y preocupación que muchas mujeres presentaban por el desarrollo de la pandemia, provocando altas tasas de crisis emocionales, comportamientos ansiosos y depresivos. Las ciencias psicológicas y psiquiátricas hegemónicas tuvieron el papel, nuevamente, de encasillar y medicar a las mujeres, perpetuando con ello una violencia que no es reconocida como tal: la violencia institucional de género por razones conductuales y emotivas. Es el mismo trato que se aplica a las mujeres que son sobrevivientes de violencia cuando esta afecta su salud mental y emocional.

Consideramos, en ese sentido, que **todo proceso de sanación política feminista debe visibilizar estas violencias, así como desarrollar y consolidar alternativas de terapias, tratamientos colectivos y comunitarios**, donde se dialogue en igual condición de valor, conocimientos y prácticas de salud, sin estigmatización alguna.

“ **Todo proceso de sanación política feminista debe visibilizar estas violencias, así como desarrollar y consolidar alternativas de terapias, tratamientos colectivos y comunitarios.** ”



## SOSTENIBILIDAD DE LOS PROCESOS DE SANACIÓN

Después de concluir el círculo de sanación, se espera que las participantes multipliquen de manera autogestionada la experiencia en sus organizaciones, casas, trabajos, etc. Esto permitirá que la herramienta de sanación llegue a más mujeres y personas LGBTQ+ que lo necesiten. En ese sentido, **animamos a que se conformen grupos de mujeres y activistas con disposición a desarrollar estas prácticas como parte de sus luchas contra las violencias e incorporar saberes ancestrales de sanación propios de sus territorios y culturas. Se considera la autogestión como base para la réplica de estos círculos, porque no es condición el financiamiento ni la presencia de personal externo para realizarlos usando esta guía; por el contrario, se requiere fundamentalmente de compromiso y organización.**

Asimismo, recomendamos que, como política pública del Estado, se implementen estos círculos de sanación, así como los enfoques y herramientas que compartimos en esta guía, como parte de los diversos servicios sectoriales que se brindan para atender los casos de violencia de género en el país.

El vínculo entre las mujeres que participan en los círculos es importante para la sanación colectiva. Es ideal que, durante y después de los círculos, se mantengan esos vínculos y se

conformen grupos de apoyo o comunidades que brinden sostenimiento y acompañamiento a sobrevivientes en procesos de sanación.

“ Se considera la autogestión como base para la réplica de estos círculos, porque no es condición el financiamiento ni la presencia de personal externo para realizarlos usando esta guía.”

## SANAR LA ORGANIZACIÓN Y LAS LUCHAS

Como hemos mencionado líneas arriba, para los círculos la sanación es —además de individual— colectiva y busca el cambio social. Las colectividades que reconocemos como motores de los cambios son las organizaciones que hacen lucha social. Sin embargo, estos espacios también están cruzados de poder y hacen de las violencias medios para ejercerlo. Además de reconocer que el patriarcado, el machismo, el racismo y otros sistemas de

opresión ejercen múltiples violencias y dolores sobre nosotres/as y nuestras colectividades, también debemos ser conscientes de que muchas veces somos quienes reproducimos y ejercemos violencia y dolor sobre otras/as<sup>2</sup>. Cuando decimos que la sanación pasa por la organización y las luchas, reconocemos que necesitamos tratar los dolores y las violencias al interior de nuestras organizaciones, de modo que nuestro actuar organizativo sea coherente y los diversos procesos de sanación que vivamos se retroalimenten por este espacio de vida, en vez de dificultarlos o profundizar los dolores y daños. Consideramos indispensable que los espacios de organización sanen como sinónimo de transformación interna, de reparación y de justicia social. Es necesario luchar para sanar, sanar para luchar y también sanar nuestras luchas.



.....  
2 Estas reflexiones sobre la reproducción del poder patriarcal, racista y extractivista neoliberal desde nuestros activismos se han profundizado con las escuelas políticas feministas sobre el poder desarrolladas durante los años 2020 y 2021, dirigidas a activistas de Apurímac e impulsadas por Wayra Warmikuna, Aprodeh y Demus.

“ **Consideramos indispensable que los espacios de organización sanen como sinónimo de transformación interna, de reparación y de justicia social.** ”

## CÓMO ATENDER LAS CRISIS EMOCIONALES

Cuando nos encontramos en un círculo de sanación, se pueden desbordar las emociones, ya sea por la intensidad de los recuerdos, lo que se está viviendo en ese momento, la situación de injusticia e impunidad, las heridas abiertas, etc. Ante este tipo de situaciones, recomendamos hacer lo siguiente:

Si una persona rompe en llanto, lo recomendable es dejar que llore, así se liberan esas emociones (mientras solo sea una persona quien llore, es posible atender la situación de manera rápida)



Cuando el llanto es colectivo, lo recomendable es separar al grupo, llevar agua y empezar a realizar ejercicios de respiración.

Analizar las dimensiones del problema. En este momento es pertinente preguntar a la persona en crisis qué sucedió, cómo se siente y qué puedes hacer.

Si la persona se encuentra abierta a contestar las preguntas, lo pertinente sería sondear posibles soluciones. Comunicarle a la persona qué puede hacer.

Ayudar a la persona en crisis a generar alternativas, incluyendo las dificultades.

Si la persona decide tomar alguna acción, sería bueno recalcar que no se encuentra sola.







**DEFENDERNOS Y  
PEDIR JUSTICIA,  
ES UNA FORMA  
DE SANARNOS**



# DESAFÍOS PARA LA SANACIÓN POLÍTICA FEMINISTA

Para terminar este compartir, queremos colocar algunas ideas, preguntas y reflexiones sobre lo que son los desafíos para poner en práctica y seguir construyendo o cultivando procesos de sanación política feminista.

Consideramos que el Estado, a través de sus diversas instituciones, debe incluir propuestas de sanación, en el marco de las políticas de atención integral e interseccional y de cuidados a mujeres en su diversidad y personas LGTBIQ+ sobrevivientes de violencias, para garantizar el resarcimiento de sus derechos, el acceso a justicia, una reparación y el ejercicio de una mayor autonomía que les permita continuar con sus vidas en mejores condiciones, así como construir una sociedad realmente libre de violencias.

Es necesario que las organizaciones de mujeres diversas y personas LGTBIQ+ sostengan y sigan construyendo procesos políticos sanadores, con una perspectiva crítica del poder de dominio que cala en las subjetividades, los cuerpos, los territorios y hasta en espacios de organización social, siendo así campos de disputa en los que se busca provocar cambios hacia un mundo más justo.

La sanación política feminista constituye una forma de reparación y justicia frente a las violencias patriarcales, racistas, de clase, coloniales y extractivistas. Es un desafío mantener y consolidar, en la práctica, la relación sanación-justicia-reparación.

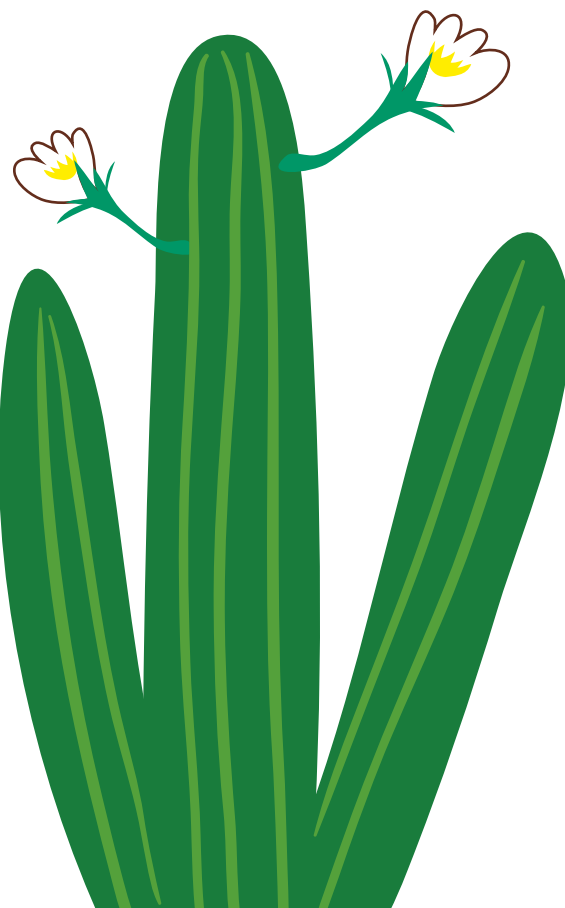




En el ámbito formal, se necesita seguir haciendo pedagogía y teorización desde el feminismo para transformar el legalismo colonial y patriarcal, eso parte desde cambiar los estereotipos y patrones culturales de quienes operan en justicia. Si buscamos otras estrategias no punitivas, es indispensable poner en el centro el sentir, los deseos y necesidades de las víctimas y sobrevivientes. Si no, se puede caer en otras maneras de validar la revictimización y la impunidad.

Se deben sostener y seguir creando organizaciones con capacidad y condiciones para la sanación política feminista, donde se pueda hablar sobre todo lo que hemos vivido, somos, hacemos, pensamos, sentimos; todo lo que nos duele, sin miedo de ser juzgadas.

Así como no hay justicia sin sanación, no hay sanación sin reparación. La reparación proviene de un acto voluntario u obligado de quien ocasiona el daño directo o indirecto, tanto del agresor como también de los espacios sociales e institucionales que causaron situaciones de revictimización de las sobrevivientes. Es una práctica que se puede dar en el plano material, simbólico, subjetivo, comunitario, social, en el de la producción de conocimientos, leyes, instituciones, etc. La reparación implica también cambios para que se garanticen condiciones que nos liberen y protejan de las violencias.



Es necesario apostar por alianzas y colaboraciones locales, nacionales e internacionales con otras colectivas y organizaciones que también estén apostando por la sanación y compartan estas reflexiones y puestas en práctica de procesos de sanación política feminista como la que se desarrolla en este material.



Es indispensable posicionar la sanación como un asunto colectivo y político, de transformación personal y social, de sistemas de poder, de opresión, que generan desigualdades, injusticias y violencias. No encontraremos sanación si todos o algunos de estos sistemas siguen violentándonos.



El dolor es un hecho sistémico y político. Por eso, hablar de la violencia política, racismo, clasismo y extractivismo es más que necesario, sobre todo en territorios donde se viven sus violencias y despojos.

Se deben recuperar y poner en valor las memorias, sabidurías y prácticas que tenemos en los territorios y organizaciones para sanar; hacer dialogar creadoramente esas memorias, sabidurías y prácticas con las que provienen de otras fuentes de organización social, como la feminista, y de actividad profesional comprometida con la lucha contra las violencias.

Es necesario hurgar en diferentes caminos en la construcción de la sanación feminista, poner en discusión crítica y autocrítica lo necesario y potenciar los diálogos y el trabajo conjunto, colaborativo, con principios afines.

Es necesario superar la brecha por el idioma, tener presente la cosmovisión, las formas propias de ser, vivir, pensar, expresarse y sanar en cada territorio en que se desarrolle el proceso de sanación.

La sanación debe convertirse en un proceso y es necesario armonizar diferentes caminos de este proceso: reflexivo/racional, emocional, espiritual, vincular, político, organizativo, territorial, con la Madre Tierra, etc. Para ello se debe seguir apostando también por abordar y generar una diversidad de herramientas posibles que permitan hacer este camino.

Dejarnos ser y hacer lo que intuimos es lo que queríamos y necesitábamos para sanar, no hacer de las rutas de trabajo un corsé.

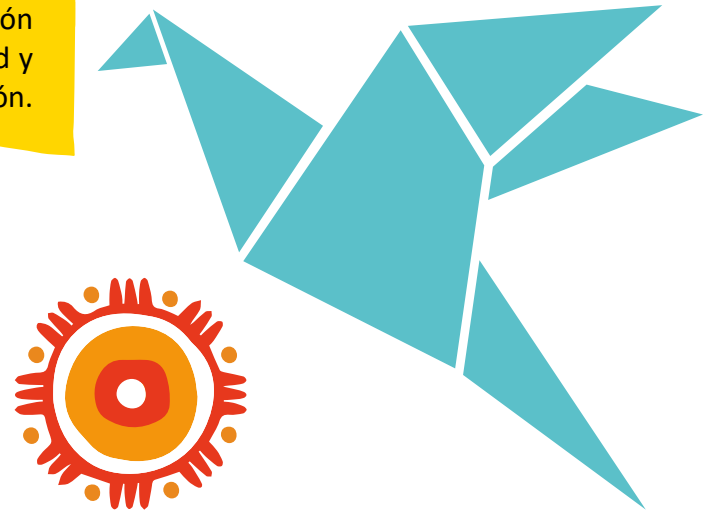


Se requiere de recuperar las formas de relación política y espiritual que se tejen entre humanidad y naturaleza; hacer memoria histórica como sanación.

Se debe acompañar acertadamente el reconocimiento y abordaje de la vulnerabilidad, lo que duele; escuchar el dolor en el cuerpo para validarlo, darle cuidado, contención, y de ahí pasar a acciones de cambio.

Resulta indispensable considerar la identidad en sus diferentes dimensiones, particularmente la política.

Los afectos, los vínculos, las emociones colectivizadas y el acuerparnos nos ayuda a sanar.



¿Cómo podemos seguir dialogando sobre las violencias con mujeres que no están involucradas en activismos u organizaciones? ¿Cómo sanar las organizaciones desde nuestros procesos de sanación como mujeres luchadoras o activistas? ¿Cómo equilibrar las dimensiones por donde pasan los procesos de sanación: emocional, reflexiva, espiritual, comunitaria, organizativa y territorial? ¿Cómo hacemos para que el fuego de las luchas y de la sanación no se apague?

**SANAR PARA LUCHAR,  
LUCHAR PARA SANAR Y  
SANAR NUESTRAS LUCHAS**







**T'IKARIY:**  
**Círculos de sanación política feminista**  
**Guía de facilitación**

fue impreso en los talleres gráficos de  
Sonimágenes del Perú S.C.R.L.  
Av. Gral. Santa Cruz 653, Ofic 102. Jesús María, Lima-Perú  
Teléfono: 277 3629  
Abril 2022





Apoyan:

