



SEGURIDAD al alba

Conversemos sobre seguridad

Cuadernillo para agenciadoras



Seguridad al alba

Conversemos sobre seguridad

Cuadernillo para agenciadoras

Corporación de Investigación y Acción Social y Económica- Ciase (Colombia)

Juliana Suescún Gómez, directora interna

Karen Domínguez Mendoza, profesional de apoyo

Rosa Emilia Salamanca González, asesora de Gestión Política y Alianzas

Verónica Ramírez Montenegro, coordinadora operativa

Just Associates / Asociadas por lo Justo - JASS Mesoamérica

Orfe Castillo Osorio, coordinadora de país, México, JASS Mesoamérica

Servicios y Asesoría para la Paz A.C.- Serapaz (México)

Diana Isabel Lepe Sánchez, subdirectora operativa

Elsa Catherine Pierre, coordinadora del área de seguridad y protección

Centro de Investigación y Educación Popular- Cinep (Colombia)

Catalina Serrano, proyecto de Iniciativas de Paz e investigadora

Laura Henao-Izquierdo, coordinadora del proyecto de Mediación de conflictos sociales e investigadora

María Fernanda Urrego García, pasante proyecto de Mediación de conflictos sociales

Instituto Internacional Catalán para la Paz- ICIP

Kristian Herbolzheimer, director

Sandra Martínez Domingo, coordinadora del programa Alternativas de seguridad

Compilación y pedagogización: Diana Gunneivia García Salamanca (Ciase)

En el marco del proyecto Perspectivas y alternativas de las mujeres sobre los desafíos de la seguridad en América Latina.

Ajuste de Caja de herramientas Revisión final 2022:

Irina Avila Baquero y Patricia Luli - Ciase

Apoyado por IFA (Institut für Auslandsbeziehungen), con fondos de la Oficina de Asuntos Exteriores del Gobierno Federal de Alemania, programa Zivik.



Lo aquí plasmado no representa la opinión del Gobierno Federal de Alemania ni de su programa IFA.



María del Pilar López Patiño
Coordinación editorial-AltaVoz Editores

Carlos Arturo Robles
Diagramación-AltaVoz Editores

Impreso por: AltaVoz Editores

Bogotá/México D.F./ Barcelona

Noviembre de 2022

Creative commons licence





Introducción

¿Cómo llegamos aquí?

Este cuadernillo es el resultado de un encuentro entre organizaciones feministas y no feministas de Colombia, México y Cataluña realizado en el 2020 en el marco del proyecto: Perspectivas y alternativas de las mujeres sobre los desafíos de la seguridad en América Latina, que nos hemos abierto a reflexionar sobre preguntas difíciles en torno a la seguridad y su relación con la construcción de paz. El ajuste de esta caja de herramientas se desarrolló en la segunda fase del proyecto durante el 2022, en el marco de un proceso piloto de formación.

Esta caja de herramientas ha sido elaborada con dispositivos y herramientas tanto de las organizaciones que componen la Red como otras elaboradas colectivamente para esta Red.

Es una invitación para tomarnos un tiempo para pensar qué significa la seguridad desde una mirada interseccional, feminista, decolonial y cercana a nuestros contextos, una seguridad en la que las relaciones de poder se transformen. Es una invitación para hablar sobre el lugar de las mujeres en las discusiones sobre seguridad, reconociéndola como una vivencia en la que el cuidado y la protección deben ser una realidad.

A lo largo de este cuadernillo encontrarás una serie de ejercicios y reflexiones que buscan dar elementos para generar nuevas conversaciones. Queremos que el diálogo y la mediación sean los caminos sustanciales para lograr sociedades seguras

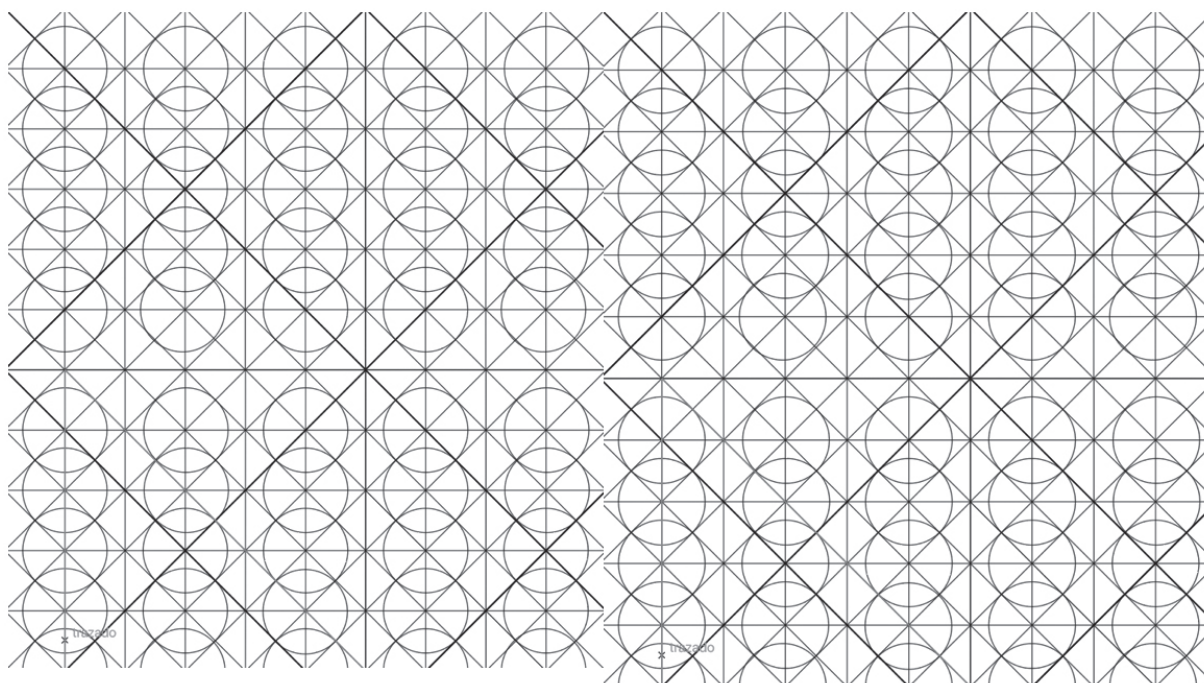
¿Cómo llegaste tú a este proceso?



Durante este proceso, además de compartir reflexiones sobre seguridad y adquirir herramientas que te ayuden a generar relaciones entre la seguridad y la construcción de paz, queremos invitarte a la pausa y el cuidado como parte de la apuesta por una seguridad que nos acompañe en nuestro día a día. Estar seguras empieza por cuidarnos y reconocer que la pausa nos permite tomar decisiones asertivas en los momentos de riesgo y mantener una actitud de cuidado en nuestra vida cotidiana.

Relajación gráfica

- Cierra los ojos, inhala y exhala. Hazlo tres veces de manera pausada.
- Busca lápices de colores, si no tienes puedes utilizar un esfero.
- Colorea la rejilla formando una figura repetitiva.
- Recuerda mantener una respiración pausada mientras coloreas.





Del lugar situado

(a partir de la flor de la interseccionalidad de Serapaz y el lugar situado de Ciase).

El lugar situado es el cruce de caminos vitales en el que nos ubicamos, caminos en los que se edifican privilegios y se sufren violencias y discriminaciones. Reflexionar sobre el lugar situado es una forma de comprender que la experiencia vital es una serie de pétalos que se cruzan y es, además, una invitación a identificar y comprender nuestro lugar situado como mujeres campesinas, indígenas, migrantes, exiliadas, afrodescendientes, urbanas, jóvenes etc, nos permite no homogeneizar las visiones y pensamientos sobre la realidad y así acercarnos a la otredad desde una posición de humildad reconociendo que nuestras miradas no son únicas ni hegemónicas.

Analizar el lugar situado al hablar de seguridad nos permite entender con mayor amplitud y suficiencia qué hace a una persona en particular sentirse insegura o en riesgo, y esto no lleva a materializar el cuidado y la protección.

Estos son algunos caminos que construyen relaciones de opresión/privilegio:

Identidad de género: Hace referencia a si nos identificamos como hombres, mujeres o personas no binarias. El género constituye la categoría con la que se explica la construcción social, simbólica, histórica y cultural de los hombres y las mujeres sobre la base de la diferencia sexual.

"A partir de este descubrimiento acerca del papel de la socialización como elemento clave en la adquisición de la identidad femenina o masculina, habiendo disfunciones sexuales semejantes en los individuos, Stollery Money propusieron una distinción conceptual entre "sexo" y "género", en los cuales el sexo refiere a los rasgos fisiológicos y biológicos del ser macho o hembra, y el género, a la construcción social de esas diferencias sexuales" (Hernández García, 2006).

Proceso de construcción de la identidad de género: Es el camino a través del cual definimos nuestra vivencia personal en relación con el género, es decir nuestra identidad de género.

Cis, porque resonamos con el mandato social: que si nacimos hembras somos mujeres y si nacimos machos somos hombres; o si tensamos el mandato y transitamos o cuestionamos la elección que se ha llamado erradamente como "natural", somos trans o género fluido.

Etnicidad: Se refiere al grupo de personas que pertenecen a una comunidad que comparte lengua, cultura y una historia compartida. Quienes viven mayor opresión, desigualdad y violencia son quienes pertenecen a grupos indígenas, afrodescendientes y rom.

Condición socioeconómica / clase social: Se refiere al contexto social y económico en el que hemos crecido y en el que habitamos diferentes momentos de nuestras vidas. Hace referencia a la cantidad de recursos económicos que tenemos disponibles.

Orientación erótico afectiva: Se suele conocer como orientación sexual, es el camino que elegimos para construir una familia y tener



un entorno cercano propio que nos apoye y ame. Nos habla sobre hacia quienes nos sentimos atraíd*s y si queremos o no tener una relación emocional y/o erótica con otras personas y con quiénes.

Contexto territorial: Es el lugar en el que vivimos, con sus características. Puede ser un medio rural, urbano, de barrio, en zonas marginadas o en zonas de privilegio; si se trata de un ambiente en el que la violencia es o no una dinámica cotidiana.

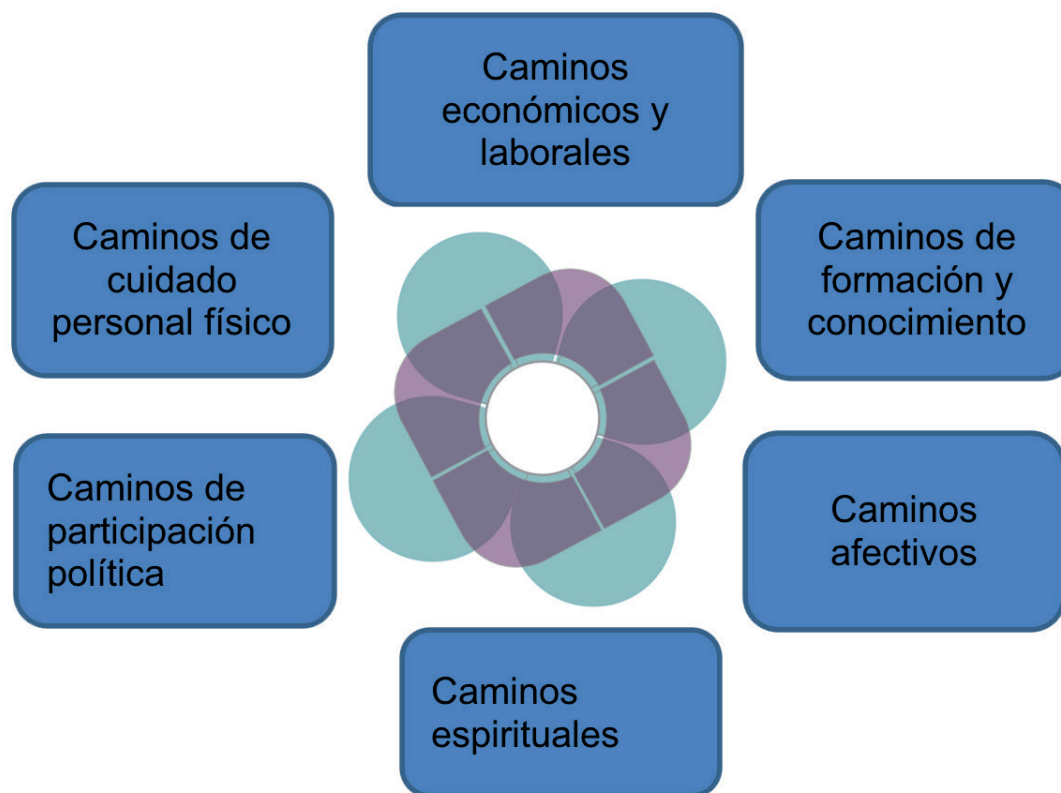
Escolaridad: Hace referencia al grado de estudios alcanzados. Mientras menos escolaridad hay más riesgo de opresión, vivencias de desigualdad y violencias normalizadas.

Situada en flor

La flor ilustrada abajo es una invitación para comprender nuestro lugar situado. En cada uno de los pétalos te invitamos a describir cada uno de los caminos que transitas y si en ellos te sientes oprimid* o privilegiad*.

Situarnos en la flor puede mostrarnos y ayudarnos a comprender las causas de la opresión, las formas en las que se construyen nuestras identidades y realidades y, por tanto, las causas de riesgos e inseguridades que experimentamos en la vida que hacemos al interior de nuestros colectivos, organizaciones y familias.

Esta flor nos invita a ver qué miradas y perspectivas necesitamos para reconocer nuestras necesidades y las de otras personas, y así construir una seguridad vivencial en nuestros contextos.





¿Hablamos sobre la seguridad?

Seguro has escuchado, en muchos momentos de tu vida, las palabras seguridad y feminismo, pero no es tan habitual oír hablar de la seguridad feminista, una que en su propio nombre tensiona una de las primeras imágenes que nos vienen a la mente cuando pensamos en la seguridad: un ejército de hombres armados.

Este va a ser un espacio para hablar de la seguridad, no como una utopía, sino como una vivencia que puede ser realizable. Cuando hablamos de seguridad, el poder está en la base de la conversación, ya que las formas tradicionales de comprender el poder se cimientan en las nociones de control y de una supuesta capacidad y legitimidad de decidir sobre la vida y el bienestar del otro/a/e. Tensar y transformar la seguridad desde una mirada que se centra en la persona, que reconoce las emociones, que no sólo equipara seguridad con barreras de protección tradicionales (como tener un hombre armado en tu puerta para que “no te pase nada”) es una posibilidad enorme de transformar las jerarquías y supuestos que mantienen dinámicas y relaciones de poder que normalizan las desigualdades.

Esta capacidad de agencia comienza a materializarse cuando reconocemos que podemos conversar con otras en torno a la seguridad y comenzar a hacer las preguntas difíciles que se han dejado de lado.

¿Por qué hablar de seguridad desde una mirada feminista?

Para poder ir respondiéndonos esta pregunta es importante que comprendamos que es el feminismo y sus fundamentos.

Como corriente teórica pone el foco del análisis en identificar y visibilizar las opresiones que viven las mujeres en el transcurso de la historia, interroga las relaciones de poder asimétricas. Interroga el sistema sexo genero que ubica a las mujeres en lugares de subordinación, dominación y discriminación.

Como movimiento político está compuesto por diversidad de expresiones que en los últimos 20 años han sido el movimiento político con más repercusiones y estrategias de activismo en el mundo.

El feminismo es un conjunto de teorías sociales y de prácticas políticas en abierta oposición a concepciones del mundo que excluyen la experiencia femenina de su horizonte epistemológico y político. El feminismo revela y critica la desigualdad entre los sexos y entre los géneros a la vez que reclama y promueve los derechos e intereses de las mujeres. El movimiento feminista surge como consecuencia de la conciencia de las mujeres respecto de su status subordinado en la sociedad.



Hablar de seguridad desde una mirada feminista nos abre a preguntas difíciles y, a su vez, nos permite encontrar caminos para reconocer que la seguridad es una experiencia en la vida cotidiana. Además, nos invita a comprender que podemos tener

actoría en la seguridad. Desde una mirada feminista hablar de actorías de seguridad implica tensar la predominancia de las miradas de los hombres y de lo masculino en la seguridad, visibilizando la voz de las mujeres, en su diversidad, como un elemento

sustancial para comprender y materializar la seguridad en la cotidianidad.

¿Cuál es tu relación con el feminismo? ¿Cómo se ha construido?

La seguridad en sus tiempos

La seguridad se ha construido a través de la historia con una marca sustancial de las guerras y los conflictos armados. Esto ha llevado a que cuando pensamos en seguridad pensemos en armas y no la veamos como una vivencia cotidiana ligada al bien-estar y una vida en la que la paz sea una realidad cotidiana. Esto no quiere decir que no han habido voces que le han apostado a enfoques alternativos de seguridad, entre ellos queremos destacar:

- la seguridad humana
- la seguridad feminista
- la seguridad híbrida
- los movimientos antimilitaristas y en contra de las armas nucleares.

Seguridad humana

La seguridad humana es una sombrilla de visiones institucionales, académicas y de acción, que ponen a las personas en el centro de la seguridad. “El concepto de seguridad humana emergió en 1994 ligado al enfoque del desarrollo humano como cuestionamiento de la visión tradicional de la seguridad, estatocéntrica y militar” (Pérez de Armiño, 2018. p7). Estas miradas se centran en la relación entre la seguridad y el desarrollo, y unos de sus grandes aportes son reconocer que el ámbito local es fundamental para hablar sobre seguridad y que no son solo necesarios los tratados y las convenciones, sino que estos se deben conectar con las necesidades de las personas en sus propios contextos.

Seguridad feminista

La seguridad feminista surge de la necesidad de los movimientos de mujeres de evidenciar que las visiones tradicionales de seguridad ignoraban sus voces y vivencias, en especial en las guerras. Esta es una mirada que amplía el espectro de los espacios en los que las mujeres están en especial riesgo, espacios que van desde el mismo hogar hasta el ámbito internacional. A esto se suma una apuesta por reconocer que el género impacta en las decisiones y acciones con las que se plasma la seguridad en la realidad. Una mirada feminista de la seguridad implica reconocer que la seguridad es una vivencia, que se siente a través del cuerpo y que la protección y el cuidado son caminos para que esa vivencia sea una realidad (Urrutia, Villellas y Villellas, 2020)



¿Qué te resuena de estas miradas de la seguridad? ¿Qué cambios le harías a estas miradas de la seguridad?

Agenda global de MPS

¿Qué sabes sobre la agenda global de Mujeres, Paz y Seguridad?

Centrar la mirada en la experiencia de las mujeres en entornos de violencia ha sido una apuesta de los movimientos sociales de mujeres en el mundo. Esta búsqueda permitió un logro sin precedentes en el 2000, cuando el Consejo de Seguridad de Naciones Unidas expidió la Resolución 1325 de Mujeres, Paz y Seguridad, a la que se le han sumado otras resoluciones, creando el primer esqueleto

de lo que conocemos como la agenda global de Mujeres, Paz y Seguridad.

Desde la mirada institucional, esta agenda se compone de tres P: Participación, Protección y Prevención. Pero, una mirada ampliada de la agenda incluye un cuarto y quinto pilar: el papel de las mujeres en la consolidación de la paz y la ampliación del debate sobre

la seguridad, para que incluya la visión de la seguridad feminista, lo que implica repensar la seguridad y lograr una inclusión sustancial y significativa de las mujeres.

En esta mirada ampliada, reformar el sector de seguridad es uno de los temas de la Resolución 1325.

En tu contexto, ¿cómo se materializan los pilares de la agenda de Mujeres, Paz y Seguridad? Si no se hacen realidad en tu contexto, ¿qué harías para que sean una realidad?



Transformar el poder

Al poder se le puede definir como el grado de control sobre los recursos materiales, humanos, intelectuales y financieros que ejercen diferentes secciones de la sociedad. El control de estos recursos se convierte en una fuente de poder individual y social... La cantidad de poder de un individuo o un grupo se correlaciona con la cantidad de recursos al que tiene acceso y control. Diferentes grados de poder se sostienen y perpetúan mediante las divisiones sociales como las de género, edad, casta, clase, grupo étnico, pertenencia al Norte o al Sur Global; ya través de instituciones como la familia, la religión, la educación, los medios, la ley, etcétera... Hay un proceso continuo de resistencia y desafío por parte de las secciones menos poderosas y más marginadas de la sociedad, lo cual tiene como resultado diversos grados de cambio en las estructuras de poder. Cuando esta resistencia es lo suficientemente fuerte y extensa, puede traer como resultado la transformación total de las estructuras de poder (Batliwala, 1995, en Jass).

Desde la teoría feminista, Any Allen ha abordado el poder desde 4 aspectos: 1. Poder como recurso; 2. poder como dominación (poder sobre), es decir, "...la habilidad de un individuo o grupo de limitar las opciones de otro en virtud de factores culturales, sociales, institucionales y estructurales" (Allen 1999 p. 123); 3. poder como empoderamiento (poder para), es decir la capacidad de un individuo

o colectivo de perseguir una serie de fines a menudo a pesar de una situación de subordinación; y un cuarto poder con, o solidaridad.

Transformar el poder en sí mismo, y las relaciones que construye, es un elemento central del pensamiento feminista, que nos ayuda reflexionar y construir acciones para el cambio en la seguridad, la protección, el cuidado y la construcción de sociedades en paz, en las que el diálogo y el encuentro sean una realidad, y el control y la eliminación de quien es diferente a mí, un recuerdo del pasado.

El poder es sistémico y relacional. Así podemos describir que el poder tiene varias dimensiones que se interconectan:

- Poder visible: a cargo de actores y procesos visibles por ejemplo las leyes, las reglas y quienes aplican la ley como tribunales y estructura de toma de decisiones.
- Poder oculto: el que actúa desde la sombra como por ejemplo corporaciones, bancos, oligarcas, iglesia, empresas que buscan controlar la agenda pública, territorios y políticas para proteger sus intereses.
- Poder invisible: normas, valores y creencias, narrativas, significados. Normas, ideologías, identidades que se socializan (género, raza, clase, sexualidad, ubicación). Dividen, excluyen, avergüenzan.

¿Cómo sientes que el poder atraviesa tu cotidianidad? ¿Tú crees que tienes poder? ¿Cómo lo usas?



Quitar la colonialidad de nuestro hacer y pensar

En la escuela, en las noticias, en las celebraciones de la independencia, nos dicen que la colonia es pasado, es historia; pero esto no es tan simple. Aunque en todos los países de América Latina celebremos la independencia de las naciones colonizadoras que nos ocuparon por siglos, nuestros pensamientos y expectativas de cómo ser nación, de lo que es el desarrollo y de lo que es seguridad, están marcadas por la colonia, una colonia que se refleja en nuestros referentes, en nuestros anhelos, en nuestra continua sensación de estar en un estadio “más atrasado” que las naciones colonizadoras del mundo.

Las ideas sobre la seguridad son unas de las más permeadas por la exaltación de las formas de pensar y hacer coloniales, empezando por los ejércitos y fuerzas armadas, hasta nuestros sistemas de justicia centrados en una mirada blanca del castigo.

La forma en que la imposición y la imitación se materializan en la seguridad, ya sea por necesidad del estado o por vivencia individual, da cuenta del sesgo que se tiene en el cual se marcan formas de opresión como el racismo o la xenofobia, que no son otra cosa que el miedo al diferente, al otro. Así, estas dinámicas se observan en las personas, especialmente en quienes no cumplen las expectativas que les impone la modernidad, siendo excluidas de la seguridad como una posibilidad de vivir.

¿Cómo se ve reflejada la mirada colonial en tu cotidianidad? ¿Crees que las políticas de seguridad de tu Estado copian las políticas de seguridad de estados que fueron colonizadores?



Mirada glocal

Glocal es una composición, es reconocer que dos realidades atraviesan nuestra vida cotidiana:

- Una local, que habla de nuestras vidas cotidianas, de los caminos que recorreremos para comprar tortillas o arepas o pan, de quién es mi vecino/a/e, de qué nos hace vulnerables individual y colectivamente, de las experiencias colectivas que nos han impactado y resuenan en nuestras emociones.

- Una global, que nos recuerda que estamos conectadas en un mismo hogar ampliado, el planeta.

Entre estas dos realidades están las conexiones nacionales y regionales.

Para hablar de seguridad es fundamental llevar nuestras voces a todos los niveles y reconocer que las acciones articuladas logran ampliar el debate sobre cómo imaginar una seguridad que sea una vivencia en la cotidianidad.

¿Cómo te relacionas tú con lo global? ¿Crees que lo global impacta en la seguridad de lo local en tu contexto?

¿Qué necesitamos para pensar en una seguridad glocal?



La seguridad es comunidad

En visiones urbanas de la seguridad y en aquellas atravesadas por la lógica amigo/enemigo de las guerras y los conflictos armados suelen primar miradas individualistas o miradas que homogenizan todas las vivencias bajo la idea de una nación.

En los paisajes urbanos, las rejas y otras formas de poner barreras con el exterior, son ejemplos de una mirada individualista de la seguridad, que se sustenta y alimenta en la desconfianza constante y en la idea que estaré segur* porque el riesgo está afuera. Esa seguridad se basa en considerar que la forma de garantizar la seguridad es a través del control y el miedo; esta mirada prioriza la fuerza.

Una mirada más amplia de la seguridad es aquella en la cual reconocemos que la comunidad y los lazos con otros/as/es no son un peligro, sino una oportunidad para encontrarnos con una razón, para sentir curiosidad de la vivencia del otro/a/e y de lo que puedo aprender de ella (Serapaz, 2020) y para cuidarnos mutuamente y reconocer que vivir encerrad* no es seguridad.

Las visiones individualistas de la seguridad generan un mayor riesgo, porque desconocen que las situaciones suelen responder a contextos colectivos y compartidos en los que se necesitan caminos comunes, en los que la agencia de todas las personas es fundamental, en especial de las mujeres en su diversidad.

En esta sección te invitamos a reflexionar sobre las formas en que los lazos de tu comunidad te dan seguridad, reconociendo las necesidades individuales y colectivas.

En cada círculo cuéntanos qué necesidades y caminos para la seguridad piensas que...

- Puedes ser tú siendo consciente de que eres parte de una comunidad.
- Puedes hacer tu núcleo familiar/vital siendo consciente que son parte de una comunidad.
- Puedes hacer tu comunidad, teniendo en cuenta tus necesidades como parte de ella.



Estar en mí me da seguridad

El cuerpo es un lugar en el que cada uno/a/e habita, es donde nos despertamos en la mañana, donde sentimos amor o miedo, es con el que corremos cuando sentimos una amenaza y, a su vez, es el que duerme plácidamente cuando se siente seguro, en un espacio en calma.

El cuerpo tiene la capacidad de crear y entender múltiples lenguajes, teniendo una vivencia de lenguajes paralelos. El lenguaje paralelo

es una forma de comunicación capaz de traducir una idea, una emoción o una experiencia en un lenguaje que sea recibido y codificado por un sentido; son fundamentales para conocer al otro/a/e.

El cuerpo es entonces un escenario fundamental de la seguridad, en el que el cuidado de nosotr*s mism*s es indispensable.

¿Cómo cuidas tu cuerpo para que sea un lugar seguro?

Los sentidos

Hablar de los sentidos nos permite reconocer cómo las experiencias colectivas se hacen individuales a través del cuerpo.

¿Crees que los sentidos están involucrados en que te sientas seguro/a/e? Cuéntanos cómo lo hace cada sentido: la vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato.



Gestión de las emociones

El problema no es el miedo, esa es una emoción, el problema es cómo lo gestionamos y que los detonantes no desaparecen, y hacen del miedo, terror a cada paso.

La gestión emocional es la forma en la que aprendemos de nuestras emociones, transformamos nuestro estado emocional y desarrollamos estrategias para satisfacerlo que necesitamos en cada momento. Para entender la gestión de emociones debemos transformar la idea de que podemos controlarlas.

Nos han dicho que debemos controlar nuestras emociones, cuando lo intentamos solo evitamos la emoción que estamos sintiendo y la cubrimos con otras emociones. También nos han dicho que no hay que ser emocionales, que debemos actuar desde la razón. Estas ideas sobre las emociones nos hacen evitar lo que estamos sintiendo, después estas emociones saldrán en el momento menos pensado, poniéndonos en riesgo. La no gestión de las emociones es un riesgo para la seguridad propia y de los entornos que habitamos (Ciase, 2019).

La gestión de las emociones nos ayuda a (Ciase, 2019):

- Reducir el impacto de las decisiones que aumenten el riesgo y asumir aquellas decisiones que hemos calificado personal y colectivamente como incorrectas, que se han originado en el impulso causado por una emoción no gestionada o por una necesidad no atendida, no reconocida o no satisfecha.
- Prevenir los excesos y el enganche o generación de/con dinámicas violentas (hacia nosotr*s mism*s y hacia otr*s).
- Reducir los riesgos individuales y colectivos que nos rodean en la cotidianidad.
- Mejorar nuestra calidad de vida y reducir las tendencias cíclicas de riesgos.
- Construir relaciones más sanas y reconocer los límites de nuestros afectos.

Las emociones son reacciones de nuestro cuerpo a la combinación de una situación externa y lo que esa situación mueve en nosotr*s, habitualmente es la carencia o satisfacción de una o varias necesidades. Las emociones son temporales, si no nos aferramos a ellas dejaremos de sentirlas en algunas horas o, máximo, en un par de días.

Los sentimientos son emociones que hemos elaborado con nuestros pensamientos y los hemos hecho parte de nuestra cotidianidad y de nuestra conciencia. Se sienten en el cuerpo con menos intensidad que las emociones y son más permanentes; por ejemplo, el amor, la felicidad, el odio, el orgullo, etc.

¿Pensando en círculo?

La mente es un entramado de recuerdos, procesos químicos, rutas de pensamiento... y a veces se nos queda en la mente una idea que no sale, una idea que nos susurra día y noche. A veces debemos ayudar a nuestro cerebro a transformar ese círculo, para ello, te compartimos este ejercicio:

Describe la situación en la que tuviste este pensamiento y las emociones que sentiste.



Califica la fuerza de tus emociones de 0% a 100%

¿Qué pensamiento o imagen automática negativa experimentaste?

¿Cuál es la evidencia que te hace pensar que este pensamiento es cierto?

¿Cuál es la evidencia que te hace pensar que este pensamiento es falso?

Pensando en la evidencia de arriba, ¿qué crees ahora?

¿Cuál es la fuerza de tus emociones ahora, de 0% a 100%?



De la seguridad

Vamos a empezar por tu definición de seguridad:

La seguridad centrada en la humanidad compartida busca la disminución de los riesgos cotidianos y la eliminación de riesgos provocados por situaciones de violencia escalada y extrema. Se hace realidad cuando podemos vivir en libertad, tranquilidad, confianza, serenidad y gestionar aquello que nos produce miedo. Ese es resultado de acciones de protección que generan barreras efectivas ante los riesgos inminentes y de cuidado para garantizar el bienestar presente y futuro.

Esta mirada permite entender que la seguridad es un resultado de diversas acciones que hacen realidad la protección en el cuidado y que atraviesa múltiples ámbitos de la vida.

Las seguridades

Seguridad cognitivo-emocional: Es la seguridad relacionada con los sentimientos, pensamientos y emociones que habitamos. Implica tener un entorno social que no censura la emocionalidad o ciertas emociones o sentimientos, tener todas las condiciones

para garantizar la salud mental, tener integridad emocional y en el pensamiento. Que el Estado cumpla con la garantía de mi protección emocional y cognitiva y tener la capacidad y posibilidad de construir estrategias autónomas para monitorear y gestionar mis propias emociones y pensamientos.

Seguridad física: Es la seguridad relacionada con el cuerpo, los bienes materiales y el entorno vivo. Sus componentes son estar viv*s y tener buenas condiciones de salud, no normalizar el dolor y el malestar, buscar caminos para encontrar qué está sucediendo en el cuerpo, tener una alimentación suficiente y balanceada, tener un lugar físico para descansar, tener los bienes materiales que he adquirido y poder mantenerlos el tiempo que yo decida y de la forma que yo decida, tener un entorno natural que me dé bien-estar y tener la garantía de la seguridad física por parte del Estado (hospitales, sector seguridad, comisarías).

Seguridad espiritual: Es la seguridad relacionada con las prácticas que nos permiten conexión con seres superiores o búsquedas trascendentales. Implica que pueda expresar



libremente mi espiritualidad sin que me ponga en riesgo, que pueda decidir y construir mi espiritualidad autónomamente, que haya integridad y seguridad en los lugares donde yo voy a realizar mis prácticas espirituales, que exista transparencia en las estructuras religiosas y que haya condiciones materiales y de posibilidades de tiempo para poder hacer protección espiritual en caso de necesitarla.

Seguridad económica: Es la seguridad relacionada con los recursos personales y colectivos. Se materializa al tener los ingresos y recursos suficientes para tener bienestar, cuando los distintos actores (Estado, comunidad, empresas, familias y asociaciones, entre otros) aportan al bienestar colectivo en la sociedad desde su capacidad de recursos y esto tiene un reconocimiento, cuando las reglas de juego económicas no cambian todo el tiempo, cuando puedo proyectar mi bienestar económico y tengo estabilidad laboral, cuando tengo autonomía para usar mis recursos y cuando tengo razones para pensar que las generaciones futuras van a tener condiciones de vida digna y que puedo tener la vejez digna por la que he trabajado durante mi vida.

Seguridad política: Es la seguridad relacionada con el ejercicio de la ciudadanía, del ser sujet*s polític*s. Implica que l*s funcionari*s públic*s cumplan con su deber; que tengo la posibilidad de decir mi opinión política sin poner en riesgo ninguna de mis otras seguridades, sin que me amenacen, me maten o me quiten el trabajo; que las reglas de juego son claras y conocidas por tod*s para garantizar la forma de estructura del Estado y la relación política que tenemos; que tengo una educación electoral y política, y la libertad de asociarme con fines políticos que no solo son

partidistas sino del ejercicio y exigencia de los derechos, y que puedo tener una posición política autónoma y expresarme libremente.

Una mirada feminista, que cree más en las relaciones que en los saberes fragmentados, le devuelve a la seguridad su sentido vital, centrado en que es una vivencia, es decir, el resultado de la realidad que nos rodea, y se logra a través de la materialización del cuidado y de la protección.

La protección

La protección es el conjunto de todos aquellos mecanismos, individuales y colectivos que se utilizan para resguardar la integridad de las personas y comunidades que se ven sometidas a diversos factores de riesgo inminentes, es decir, de corto plazo. Se materializa a través de las barreras físicas o simbólicas, edificando mecanismos que detengan el impacto de los factores de riesgo.

Sin duda, la protección es fundamental ya que nos permite mantenernos a salvo y prevenir el daño que pueden causar diversas formas de ataque. Sin embargo, la protección no debe englobar toda la seguridad, ya que está enmarcada en las lógicas duales del amigo/enemigo. Esto ocurre porque, en la mayoría de los casos y en los contextos de quienes defienden los derechos, es palpable que los riesgos de corto plazo suelen venir de una otredad que quiere eliminarlos simbólicamente o físicamente.

A continuación, algunas miradas sustanciales sobre la protección que reconocen que debe darse en diversos ámbitos y con diferentes actorías como responsables:



- Autoprotección
- Protección del Estado
- Protección comunitaria

El cuidado

Reconociendo que queremos transformar la seguridad, con las personas y su entorno vital en el centro, hemos abrazado un concepto fundamental del feminismo: el cuidado. Este, en el marco de la seguridad, trasciende la lógica amigo/enemigo y las miradas en las que la seguridad solo ve el corto plazo y el riesgo inminente.

El cuidado se construye a partir de acciones individuales y colectivas que previenen los riesgos de mediano y largo plazo a los que nos enfrentamos en nuestra cotidianidad. El cuidado se materializa en cocinar comida saludable para que nuestros cuerpos no sean tan vulnerables a enfermedades o generar procesos para hablar abiertamente sobre los extremismos violentos que se hacen norma en nuestras sociedades. Un ejemplo centrado en el cuerpo para diferenciar la protección y el cuidado es nuestra relación con el sol: la protección es un bloqueador solar, es una barrera; en cambio el cuidado es una alimentación rica en colágeno y carotenos que permitan la resiliencia a largo plazo de nuestra piel.



De la construcción de paz

La construcción de paz es el encuentro de procesos que permiten construir y mantener condiciones sociales, económicas, políticas y culturales para el bienestar; no solo es el silencio de las armas. La relación entre construcción de paz y seguridad es estrecha, ya que es una relación compleja y complementaria que necesita comprender cómo se sienten estas en la cotidianidad y en el cuerpo para poder salir de la idea que es necesario construir barreras cada vez más fuertes para los riesgos crecientes (Ciase, Cinep, 2020).

La construcción de paz busca la transformación de las estructuras de desigualdad que generan injusticias y violación de derechos humanos. Es la posibilidad de transformar los conflictos, entendiendo el conflicto como “una posibilidad de cambio, de sacar a la luz un problema o de modificar una situación injusta” (Serapaz, 2012 p.7), es

decir, es la posibilidad o la oportunidad de vernos en la diferencia y reconocer los momentos en los que hemos invisibilizado, dañado, ignorado, eliminado (sobre todo simbólicamente) a otr*.

Elementos centrales para transformar un conflicto (CINEP, ICIP, SERAPAZ, CIASE)

- Reconocer que hay un conflicto
- Curiosidad para explorar caminos de encuentro y por saber sobre el otro/a/e
- Ampliar tu mirada y reconocer los puntos ciegos
- Respeto por la opinión y realidad del otro/a/e
- Autocrítica



Más que conversar

Del diálogo

¿Qué es el diálogo para ti? Piensa en un ejemplo

Los diálogos son encuentros con quien es diferente o que tiene opiniones diferentes. En los podcast desarrollados en el marco de este proyecto, Laura Henao de la organización CINEP/PPP integrante de la Red latinoamericana de MPS, nos acerca algunos conceptos sobre el diálogo: el diálogo es un proceso de comunicación en el cual dos o más personas se encuentran para transformar sus perspectivas y buscar puntos en común para la solución o transformación de un conflicto.

Podemos hablar de diálogos entre pares cuando existen elementos que nos relacionan, pero diferimos en opiniones e intereses. Los diálogos entre impares son cuando los lugares situados se posicionan como antagónicos (amigo/enemigo, conmigo/contra mí).

Es importante identificar las condiciones que se requieren para que el proceso de diálogo se pueda desarrollar sin vulnerar los derechos de las personas que participan de él. Por eso Laura Henao del CINEP/PPP en estos dispositivos pedagógicos, podcast, nos explica: Para que el proceso de diálogo sea posible y positivo es necesario: 1. Identificar las condiciones estructurales de seguridad, identificar si el tipo de conflicto puede abordarse a través del diálogo; 2. Explorar y analizar a fondo el conflicto; 3. Identificar la voluntad y disposición de las personas que serán parte del proceso de comunicación. Apoyar la preparación de las mismas; 4. Implementar las herramientas del diálogo; 5. Hacer seguimiento a este proceso y apoyarlo.

¿Quiénes son pares para ti en un diálogo? ¿Quiénes son impares? ¿Cómo encontrarías espacios de escucha compartidos?



La mediación

La mediación es el rol de una persona o un grupo de personas que intervienen para facilitar la gestión, resolución o transformación de un conflicto en un contexto específico, a partir de herramientas entre las que destacan: la escucha activa, el análisis de conflictos, el acompañamiento a las emociones y la facilitación de construcción de perspectivas compartidas entre las múltiples partes involucradas en conflicto.

Las mediaciones no son imparciales ni objetivas, sino que su objetivo es prevenir o disminuir las expresiones violentas de un conflicto.

Una mediación sensible al feminismo cuenta con herramientas para reconocer y mapear los lugares situados e identifica las relaciones desiguales de poder.

Una mediación sensible al feminismo es una en la que se reconocen todas las personas que hacen parte de la cotidianidad que atraviesa el conflicto.

Mediar con seguridad

Cuando hablamos de mediar con seguridad nos referimos a:

- Analizar la situación de manera previa desde el lugar situado para no exacerbar el conflicto y desatar violencia física o simbólica
- Reconocer, monitorear y gestionar las propias emociones y necesidades

- Acompañar a otros/as/es a gestionar y monitorear las propias emociones
- Tener herramientas para identificar situaciones de riesgo inminente
- Recordar siempre que ese no es tu conflicto, ser empática no es lo mismo que tomar bandos.

¿Qué haces para estar segura/o/e cuando medias?

¿Qué quisieras que otros/as/es hagan para segura/o/e al tener el rol de mediar?



Para tomar notas

A large rectangular area with a light gray background and rounded corners. It contains 20 horizontal lines for taking notes.



Para tomar notas

A large, light gray rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal lines for taking notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.



Para tomar notas

A large, light gray rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal lines for taking notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.



Referencias

- Asamblea general consejo de seguridad de las Naciones Unidas. (2008, 23 de enero). Seguridad, paz y desarrollo: el papel de las Naciones Unidas en apoyo de la reforma del sector de la seguridad. https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/62/659&referer=/english/&Lang=S
- Benavides, J. (2019). Transformaciones del conflicto armado y conflictividades sociales en San Andres de Tumaco. https://www.cinep.org.co/publicaciones/PDFS/20190928_TransformacionesConflictoTumaco.pdf
- Bertrand, M., Monterrosas, E & Oliveira, I. (2014). Programa de Asesorías en Seguridad y Protección para Personas Defensoras de Derechos Humanos – Guía de Facilitación. Brigadas internacionales de paz. https://pbi-mexico.org/fileadmin/user_files/projects/mexico/images/News/Reducido_GuiaFacilitacion.pdf
- Blazquez Graf, N et al. (2010). Investigación feminista: epistemología, metodología y representaciones sociales. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/ceiich-unam/20170428032751/pdf_1307.pdf
- Bradley, A & Lopez, M. (2017). Haciendo que el Cambio sea una Realidad. http://www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2019/09/2017CambioRealidadRepensandoProteccionDefensorasMesoamerica_JASS.pdf
- Bulla, D., Henao-Izquierdo, L. & Merchán, J. (2020). Aprendizajes sobre procesos de diálogo y negociación en Colombia. https://www.cinep.org.co/publicaciones/PDFS/20200716_AprendizajesMediacion.pdf
- Centro de Investigación y Educación Popular — CINEP. (2015). Guía para Cuidadores de la Paz. <https://www.cinep.org.co/publicaciones/PDFS/20151002.cuidadorespaz.pdf>
- Centro de Investigación y Educación Popular — CINEP. (2019). Datapaz. (informe nro. 4). 20190719_datapaz_4.pdf ([cinep.org.co](http://www.cinep.org.co))
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social y Económica & Conciliation Resouces. (2014). Mujeres construyendo paz en lo glocal. Documentación de propuestas existentes sobre Mujeres, Paz y Seguridad en el ámbito internacional.
- CIASE — Corporación de Investigación y Acción Social y Económica. (2016). Jóvenes constructoras de paz.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social (2017a). Entre arroyos, ríos y mares. batería de indicadores de seguridad para las mujeres en Colombia.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social (2017b). Un Viaje hacia el encuentro compartido- Un Caja de Herramientas. Preparando el equipaje, Cuadernillo 1.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social (2017c). Un Viaje hacia el encuentro compartido - Un Caja de Herramientas. Un viaje compartido, Cuadernillo 2.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social (2017d). Un Viaje hacia el encuentro compartido - Un Caja de Herramientas. En el Viaje, Cuadernillo 3.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2017e). Cuadernos de seguridad, una mirada desde las mujeres.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2017f). Metodología consultas. Crear espacios de diálogo sobre seguridad para mujeres de las zonas especiales.



- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2018). Trascender el largo camino. Recomendaciones de seguridad para las mujeres rurales.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2019). Andares en el largo camino. Seguridad para las mujeres en Colombia, una apuesta situada. Recomendaciones para actorías estatales y no estatales.
- Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2019). Vitrina de emociones. Guía de automonitoreo emocional
- Comisión de derechos humanos del Distrito Federal. (2010). Desaparición forzada: un crimen de impunidad y olvido. Defensor, 3. https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2014/05/dfensor_o4_2010.pdf
- Contreras Hernández, Paola & Trujillo Cristoffanini, Macarena (2017). Desde las epistemologías feministas a los feminismos decoloniales: Aportes a los estudios sobre migraciones. Athenea Digital, 17 (1), 145-162. <http://dx.doi.org/10.5565/rev/athenea.1765>
- De la Fuentes Vazquez, M. (2013) Poder y feminismo .elementos para una teoría política (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.
- Escuela de Paz Itatic Samuel. (2020). Análisis y estrategia manual para la transformación positiva de conflictos. https://issuu.com/iavevitores/docs/manual_tpc_serapaz
- Espinosa-Miñoso, Y. (2014). Una crítica descolonial a la epistemología feminista crítica. El Cotidiano, 184 [7-12]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=325/32530724004>
- Freien Universität Berlin (s.f) Feminismo. https://www.lai.fu-berlin.de/es/e-learning/projekte/frauen_konzepte/projektseiten/konzeptebereich/ba_feminismo/contexto/index.html
- Fundar., MPJD & SeraPaz. (2014). Presentación de información en el marco de la adopción de la lista cuestiones en la Sesión del Comité Contra las Desapariciones Forzadas 15-26 de septiembre de 2014. (Informe NRO. 1). Fundar. https://www.fundar.org.mx/mexico/pdf/Informe%20Final%20CED_MEXICO_fundar_serapaz_mpjd.pdf
- GPPAC (2019). Peace Education Webinar: Peace Education in Mexico [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=SvivrkmvvGI>
- GPPAC. (s.f). Escuela de paz: Construir paz desde el abordaje de la conflictividad social en México. <https://www.gppac.net/files/2019-12/Escuela%20de%20Paz.pdf>
- Herbolzheimer, K. (s.f). La gestión del desacuerdo. El món de dem. <https://www.ucentral.edu.co/sites/default/files/inline-files/guia-normas-apa-7-ed-2020-o8-12.pdf>
- Hernández García, Y. (2006) Acerca del género como categoría analítica Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences, vol. 13 (núm. 1) Euro-Mediterranean University Institute. Roma, Italia <https://www.redalyc.org/pdf/181/18153296009.pdf>
- <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/121648/mfv1de1.pdf?sequence=1>
- ICIP — Institut Català Internacional per la Pau (2018). La seguridad en el siglo XXI, desde lo global a lo local. ICIP Reserch, o6. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/183828/Comins_Martinez_ICIP%20Research_o6.pdf?sequence=1&isAllowed=1
- ICIP — Instituto Catalán Internacional para la Paz. (2019). Diálogo en sociedades polarizadas. Por la paz, 36. <http://www.icip-perlapau.cat/numero36/portada>
- ICIP—Instituto Catalán Internacional para la Paz. (2019). México: trazando oportunidades por la paz. Por la paz, 37. <http://www.icip-perlapau.cat/numero36/portada>
- ICIPtube. (2020, 21 de mayo). Resistencias y estrategias glociales [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=99aO4qDitDw&list=PLnRJUy9WU-3BNorbvUEaUzYum9Opooezp&index=3>
- ICIPtube. (2020, 29 de junio). América Latina: Contra las violencias, cultura transformadora [Archivo de video]. https://www.youtube.com/watch?v=SWMrzl4e5_o

- 
- ICIPTube. (2020, 8 de mayo). Covid Impacts on Peace and Security: Zaina Erhaim, Institute of War and Peace Reporting, Syria [Archivo de video]. https://www.youtube.com/watch?v=vlfdBalGnJM&list=PL-nRJUY9WU-3AyMIUo8d9F5mIVgVlgo_Bd&index=1
- ICIPTube. (2020, 14 de mayo). Nuevos paradigmas de seguridad [Archivo de video]. https://www.youtube.com/watch?v=7oWb_alz1yU&list=PLnRJUY9WU-3BNorbvUEaUzYum9Opooezp
- JASS — Just Associates. (2012). Diccionario de la transgresión feminista. https://www.justassociates.org/sites/justassociates.org/files/diccionario-de-la-transgresion-feminista_o.pdf
- JASS — Just Associates. (2018, 17 de septiembre). Poder y Protección: #3 - Los Movimientos Importan [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=NLh1fNgWFUA#action=share>
- JASS — Just Associates. (2018a). Desafíos y propuestas para el fortalecimiento de los programas de reubicación temporal para personas defensoras. Una mirada feminista desde la experiencia del estado español. https://www.justassociates.org/sites/justassociates.org/files/esp_reubicacion_defensoras.pdf
- JASS — Just Associates. (2018b). El territorio en clave de "nosotras". https://justassociates.org/sites/justassociates.org/files/el_territorio_en_clave_de_nosotras_o.pdf
- JASS — Just Associates. (2020, 22 de junio). Autocuidado para el bienestar de Mente-cuerpo-Corazón JASS [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=ZgiocXHL4Ds>
- JASS — Just Associates. (s.f). Poder y protección Defendiendo derechos en contextos hostiles. JASS y Fondo Mundial para los Derechos Humanos. <https://www.jass-fghr.org/poder-y-proteccion>
- López, M & Bradley, A. (2017). Repensando la protección, el poder y los movimientos: Análisis y experiencias desde las defensoras en Mesoamérica. Haciendo que el cambio sea una realidad, 6. https://www.justassociates.org/sites/justassociates.org/files/mch6_repensando_la_proteccion_el_poder_y_los_moviemintos_pdf
- Martín, María. (2016). El enfoque de género en la protección a defensoras de derechos humanos: Las experiencias de México y Honduras. JASS. https://justassociates.org/sites/justassociates.org/files/el_enfoque_de_genero_en_la_proteccion_a_defensoras_de_derechos_humanos_-_las_experiencias_de_mexico_y_honduras_lo_gos_una_pag_interactivo.pdf
- Martínez, S. (2019, 27 de noviembre). Nuevos diálogos de seguridad. Pikara. <https://www.pikaramagazine.com/2019/11/nuevos-dialogos-de-seguridad/>
- Miller, V., Arce, M & Lopez, M. (2020). Caminando más seguras, saberes para nuestra protección. JASS. https://www.justassociates.org/sites/justassociates.org/files/caminando-mas-seguras-manual_v1.1.pdf
- ONU mujeres. (2012). Manual de consulta de ONU Mujeres sobre las Mujeres, la Paz y la Seguridad: Resumen del contenido. Entidad de las naciones unidas para la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.
- Proyecto Asir Saba & Ciase — Corporación de Investigación y Acción Social. (2019) Tantas gotas, todos los reflejos.
- Romo, P & Smeets, M. (2014). Inclusivity in Mediation Processes: Lessons from Chiapas. MSN, 6. MSN <https://css.ethz.ch/content/dam/ethz/special-interest/gess/cis/center-for-securities-studies/pdfs/MSN%20Discussion%20Points-6.pdf>
- SeraPAZ — Servicios y asesoría para la paz. (2014, 7 de enero). GPPAC y la construcción de paz en México. Serapaz en Rompeviento TV. 23/12/13. <https://serapaz.org.mx/gppac-y-la-construccion-de-paz-en-mexico-serapaz-en-rompeviento-tv-231213/>
- SeraPAZ — Servicios y asesoría para la paz. (2018, 10 de agosto). Términos de referencia de la evaluación a los proyectos: 2012.0384.G / L-MEX-2016-0131. https://serapaz.org.mx/wp-content/uploads/2018/09/PROPUESTA_TDR_EVALUACION_cajustes_040918.pdf



SeraPAZ —Servicios y asesoría para la paz. (2014, 22 de abril). Video: Transformación positiva de conflictos. Serapaz en Rompeviento TV 31/3/14. <https://serapaz.org.mx/video-transformacion-positiva-de-conflictos-serapaz-en-rompeviento-tv-31314/>

SeraPAZ —Servicios y asesoría para la paz. (s.f). Procesos emblemáticos. <https://serapaz.org.mx/casos-emblematicos/>

Serrano, A et al. (s.f). Sociedad Civil y Construcción de Paz 2018-2019. <https://www.cinep.org.co/Home2/component/k2/717-la-sociedad-civil-en-la-construccion-de-paz.html>

Urrutia, P., Villellas, A & Villellas M. (2020). Seguridad feminista (informe nro 16). Instituto catalán internacional para la paz. http://icip.gencat.cat/web/.content/continguts/publicacions/documents_i_informes/informes_2020-16.pdf

Van der Kolk, B. (2015). El cuerpo lleva la cuenta. Editorial Eleftheria.

WeRisse. (s.f). Home. <https://werise-toolkit.org/>

