

Seguridad espiritual



*De la creencia
y las búsquedas
trascendentales*



Implementar espacios de diálogo para y desde las mujeres sobre prioridades de seguridad en Colombia

Autoría

Corporación de Investigación Social y Económica (CIASE)

Equipo operativo del proyecto

Juliana Suescún Gómez, Coordinación.

Diana Gunneivia García Salamanca, Consultora- experta en género, interseccionalidad, seguridad y pedagogía.

Wayra Guerra, Profesional de apoyo.

Rosa Emilia Salamanca, Asesoría en incidencia.

Camille Cartal, Pasante-

Clara Elena Gómez Velásquez,

Tallerista, experta en procesos con mujeres rurales.

Luisa Fernanda González,

Tallerista, experta en construcción de paz y fe.

Deris Paz, Tallerista,

experta en procesos con mujeres indígenas.

Equipo administrativo del proyecto

Rosa María Duque y Marco del Valle

DCAF - Centro de Ginebra para la Gobernanza del Sector de la Seguridad

Equipo del proyecto

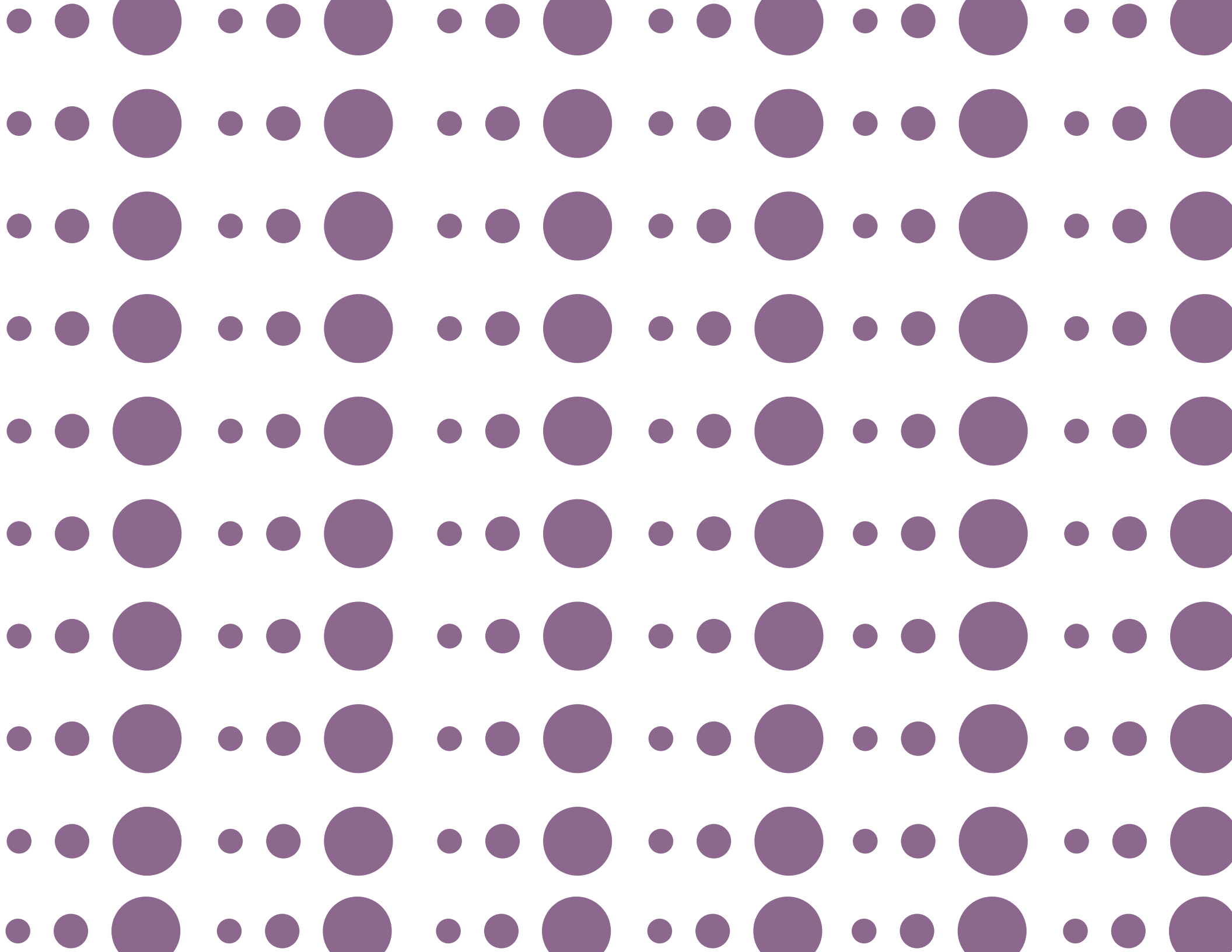
Cristina Hoyos, Cedric, Bolli Enric Gonyalons y Juan Mena Tobías Fontecilla

Agradecimientos

Este proceso no sería posible sin todos los aprendizajes compartidos con las mujeres y sus diez organizaciones de las diez regiones en las que hemos trabajado. Nos han recibido con confianza y hemos construido saber y sentir desde la unión, el intercambio y la búsqueda de transformaciones. Va para ellas nuestro agradecimiento y reconocimiento.

Bogotá
2021-2022

espiritual Seguridad



índice

1... La seguridad espiritual

2... Espacios para lo trascendental

3... Resignificar la culpa

4... Dialogos trascendentales

5... Espiritualidad en femenino

6... Claves para la acción sin daño
al hablar de búsqueda trascendentales

7... Automonitoreo de la seguridad espiritual

Nos alegra mucho que estes aquí

Bienvenid*, en este cuadernillo encontrarás herramientas y ejercicios para reflexionar y crear procesos, desde la seguridad feminista, sobre la dimensión espiritual de la seguridad.

Al leer este cuadernillo te vas encontrar con *asterisco, los usamos para darle espacio a todas las identidades de género para ser parte del lenguaje.

Recueda tener un cuaderno o papel, o el block de notas de tu computador o teléfono a la mano para ir anotando lo aprendido, y en algunas casos, experimentando las actividades propuestas.

Sigamos el camino.



“Y una vez que empezamos a sentirnos lo suficientemente segur*s como para simplemente notar lo que surge dentro de nosotros, estamos estableciendo las condiciones para reemplazar nuestras conversaciones de piloto automático con respuestas que apoyan nuestro bienestar”.(Pransky, 2017)

Las afirmaciones en este documento no reflejan la posición del Gobierno de Noruega, son responsabilidad de las organizaciones implementadoras y aliadas en el proyecto.

1. Seguridad espiritual

La seguridad espiritual esta relacionada con la vivencia de nuestro mundo espiritual, esa experiencia que nos permite estar en calma y ser como hemos definido ser, creyendo o no en la existencia de un ser superior, pero con la convicción interna de ser parte de un todo, lo que significa tener un profundo sentido de humanidad.

Es la seguridad relacionada con las prácticas que nos permiten conectarnos con seres superiores y búsquedas trascendentales.

Vale la pena destacar que las busquedas trascendentales no solo se viven através de la espiritualidad y religiosidad sino a través de búsquedas reflexivas desde las razón y la conciencia, por lo que es fundamental reconocer y tener presentes vivencias como el ateismo y el ser agnostic*.

Componentes de la seguridad espiritual

Estos son algunos componentes de la seguridad espiritual:

Se trata del derecho a expresar libremente mi espiritualidad sin que me ponga en riesgo, sin ser estigmatizada, burlada ni agredida por otras personas.

Decidir y construir mi espiritualidad autónomamente, con relación o con distancia de las prácticas religiosas que me fueron inculcadas; sin que me sea impuesta y que mi entorno social y cultural la respete como el ejercicio de una libre opción.

Tomar decisiones autónomamente sobre cuáles son las prácticas espirituales que son más acordes a mí, de manera que las pueda adaptar a mi propia forma de vida, sin un sentido de obediencia, sino de ejercicio consciente y libre.

Propugnar por integridad y seguridad en los lugares a donde yo voy a realizar mis prácticas espirituales: templos, iglesias, mi propia casa. Buscando que los lugares sagrados sean protegidos integralmente y respetados.

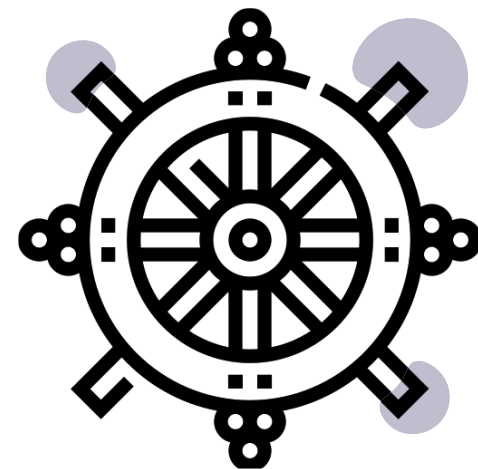
Transparencia de las estructuras religiosas. Pues en algunos credos se perciben muchas jerarquías y protocolos que alejan a las personas comunes y corrientes de la toma de decisiones y de la vivencia de una espiritualidad comunitaria.

Que los líderes y lideresas espirituales sean coherentes con la práctica espiritual. En algunos casos se ve afán de riqueza o de control directo sobre la vida de las personas que están en alguna determinada opción religiosa.

Que haya las condiciones materiales y de posibilidades de tiempo para poder hacer protección espiritual en caso de necesitarlo. Sabemos que muchas veces las mujeres no tienen tiempo para ellas mismas, y tampoco para la vivencia de su religiosidad.

Lo hemos incluido porque es una dimensión de nuestra existencia, aun si tenemos o no un sistema de creencias relacionado con una religión establecida.

Hemos intencionado esta reflexión en tanto algunas religiones les confieren a las mujeres lugares subordinados y sus preceptos conducen a vivir vidas donde la culpa tiene un lugar muy especial del cual nos queremos desprender, para así vivir en libertad, tranquilidad, confianza en nosotras mismas, en los demás, y si es el caso en dioses y, por qué no diosas, que sean un referente en nuestra existencia



2. Espacios para lo trascendental

- Cuando hablamos sobre espacios para lo trascendental nos referimos a espacios para la reflexión y pausa para conectar con nuestras creencias y cosmovisiones que están ancladas en nuestra libertad de conciencia.

La idea de este ejercicio es generar un espacio para reflexionar sobre el lugar que le damos a los espacios trascendentales en la vida cotidiana.

Al facilitarlo, recuerda que es un ejercicio individual, en el que no debes cuestionar las creencias sino preguntar por elementos como el tiempo, la significancia, las reflexiones que surgen al crear un espacio intencionado por la búsqueda trascendental personal.



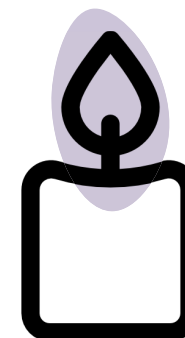
Debes tener una caja llena de elementos que puedan ser de utilidad como hojas de colores, velas, papel, colores, incienso.

Entrega una pequeña cada a cada una de las personas participantes y **preguntales:**

Qué simboliza lo trascendental para ti

Qué te da tranquilidad ante el futuro, el presente y te permite aceptar el pasado.

Cómo sería un pequeño espacio que simbolice tus creencias espirituales que te pueda acompañar y ser suyo.



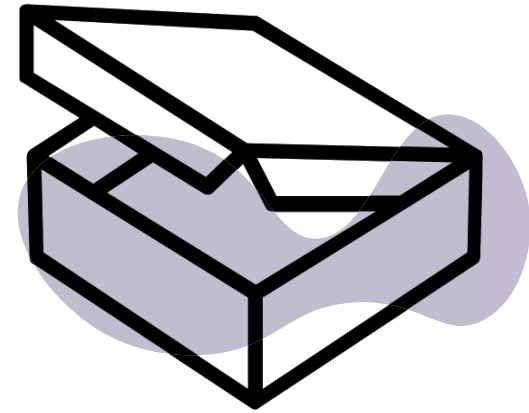
Crear el espacio... pequeño y portátil

Ahora, cada persona en su caja usará los material para crear un pequeño espacio que simboliza sus creencias, sus preguntas trascendentales, lo que le brinda calma ante la intensidad de la existencia.

Es posible incluir simbolismos religiosos y ligados a cos-
mvisiones trascendentales, per también es posible usar
simbolos únicos, que le hable a cada quien.

Responde las preguntas que te hagan desde el respeto
que ese será un espacio suyo, una expresión de la auto-
nomía que es fundamental en su seguridad espiritual.

Al terminar cada un* se dará un tiempo para reflexionar
desde lo que les hizo pensar y sentir la creación del es-
pacio y el resultado final.



3.

Resignificando la culpa

Este ejercicio te ayudará a facilitar espacios para hacer de la culpa un impulso para la transformación y entornos seguros.

En un contexto en el que las religiones cristianas tienen un alto impacto, incluso en quienes no creen individualmente, pero han venido de familias con dichas creencias o están en regiones donde las comunidades indígenas y afrodescendientes/negras/ raizales que han sido evangelizadas, se hace necesario salir del binario en el cual la culpa se hace un idea que solo castiga o aquella que debe ser desterrada de toda creencia.

¿Cómo entender la culpa como un momento de pausa que posibilita la reflexión y la transformación de patrones de pensamiento, reacción emocional y construcción de sentimientos?

Dibuja un símbolo de tu culpa, un símbolo que englobe de manera amplia como vives la culpa. Sabemos que las creencias religiosas y espirituales de tod*s estarán involucradas, sin embargo ponlas como telón de fondo, piensa el elementos de tu cotidianidad, colores que te evoque la culpa, sabores, climas....



(Para quien facilita es importante tener un entrenamiento en primer respondiente de situaciones emocionales intensas, al igual que saber del contexto de la región, con el fin de no producir acción con daño)

Ahora vamos a darnos 10 minutos para dibujar varias veces el símbolo, las primeras dos versiones serán idénticas al símbolo inicial... ahora vas a hacer otra en la que cambie algo, que simbolice la pausa que da la culpa para pensar en el pasado... Ahora vamos a sentir, pensar qué símbolo habla de la culpa que no nos deja dormir... la que nos castiga y le vamos a cambiar el color, a uno que nos hable sobre la introspección, sobre el aprendizaje, hacia el futuro, de lo que nos ha generado culpa.

No es necesario, ni conveniente compartir en público los símbolos, son propios, son un lenguaje de ti, para ti.

Dale un momento al grupo para reflexionar sobre la pregunta: **Cómo te sientes de pensar la culpa así.** Permite que quienes quieren compartir hablen y también acepta el silencio.

Cierra este momento con la relajación muscular progresiva y continuarla con una pausa de no menos de 20 minutos.



4. Dialogos trascendentales

- Vivir una determinada espiritualidad puede o no hacer parte de nuestra existencia, lo importante es reconocer la necesidad y el interés de dialogar al respecto.

Algunos conceptos

Para ello es necesario esclarecer algunos conceptos que se relacionan:

Espiritualidad

La espiritualidad es la forma como cada persona experimenta sus creencias y está vinculada a una particular cosmovisión con un sentido de transcendencia. También lo podemos entender como la coherencia y el vínculo entre una determinada creencia y la práctica.
camino

Religión

Se trata de un cuerpo de creencias relacionadas con la causa, la naturaleza y el propósito de la vida. Todo ello se concreta en:

Estructuras jerárquicas.

Rituales.

Normas éticas.

Formas de organizarse para expresar las creencias y vivir de acuerdo con ellas.

La fe

Es la creencia o confianza en algo, y en ámbitos espirituales se trata de la creencia y esperanza personal en la existencia de un ser superior (un dios o varios dioses) que implica el seguimiento de unos principios religiosos, normas de comportamiento social e individual y una determinada actitud vital, puesto que la persona considera esa creencia como un aspecto importante o esencial de la vida.

Cosmovisión

Se trata de un cuerpo organizado de opiniones y creencias que conforman la imagen o concepto general del mundo que tiene una persona, época o cultura, a partir de la interpretación que se realice.

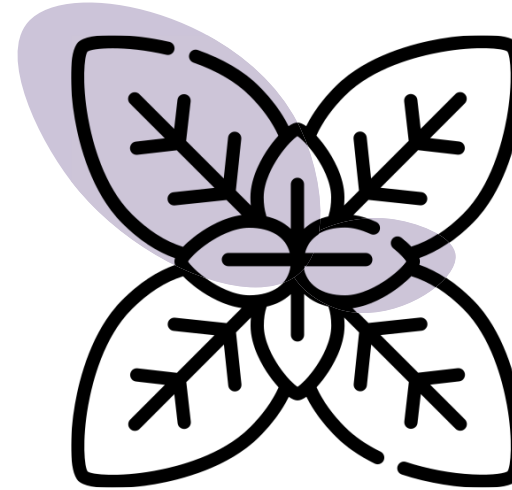
Tips para el diálogo entre cosmovisiones, religiones o creencias

Dialogar con personas de otras cosmovisiones, otras religiosidades u otras creencias no es más que asumir al diferente, a lo distinto. Por eso, ante este ejercicio es necesario tener algunos criterios que nos ayuden.

Ver a la otra persona como válida.

Respetar las cosmovisiones, religiosidades, creencias y formas de vivir la fe de los demás.

Adoptar una visión ecuménica.



Acercarte con interés y sin prejuicios o pre-conceptos, con apertura a conocer las nuevas realidades.

Una visión que contribuye a este diálogo es lo que se conoce como el ecumenismo.

El termino ecuménico se emplea para describir a aquello que es universal o que abarca a todo el mundo. Aplicado al mundo de las religiones, creencias y vivencias de la fe, proclama que hay un sentido universal de lo divino, lo que



- implica respetar las diferentes opciones que cada cultura ha encontrado para vivir su religiosidad, cosmovisión o fe.
- Preguntas para aprender de la cosmovisión ajena
- Estas son algunas preguntas para facilitar espacios del diálogo desde diversas espiritualidad y cosmovisiones.

¿Cuál es el origen de tu cosmovisión, religiosidad, creencias o fe?

¿Qué beneficios ha traído a tu vida, tu cosmovisión, religiosidad, creencias o fe?

¿Hay algún tema o aspecto en el que te hayas sentido limitada por tu cosmovisión, religiosidad, creencias o fe?

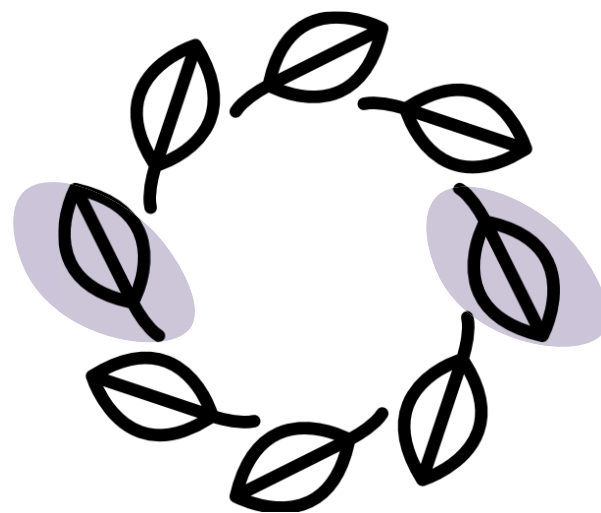
¿Cómo se ha transformado tu cosmovisión, religiosidad, creencias o fe y a raíz de que situaciones?

¿Qué valoras de otras cosmovisiones, religiosidades, creencias o prácticas de fe?

¿Qué respetas de otras cosmovisiones, religiosidades, creencias o fe?

¿Qué quieres cambiar de otras cosmovisiones, religiosidad, creencias o fe?

¿Qué has aprendido luego de esta reflexión?

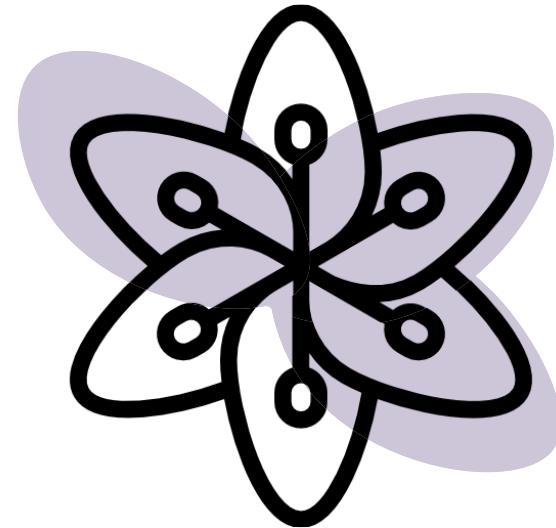


5. Espiritualidades en femenino

Esta reflexión y ejercicio contribuirá a generar espacios para dialogar sobre las miradas del feminismo sobre las espiritualidades.

Hay una realidad dónde las diversas religiones, sistemas de creencias y cosmovisiones, han estado construidas desde una visión patriarcal, donde los valores masculinos, el poder y la jerarquía han estado muy concentradas en los varones.

Así mismo la idea de un dios, es un dios masculinizado, y las mujeres se ubican mayoritariamente en lugares subordinados con relación a la vivencia de su fe, y lo que aún es peor, viviendo prácticas antiguas, dónde las mujeres tienen un rol de obediencia, un origen que emana de



los varones, en fin, muchas veces las mujeres no encontramos un lugar seguro para vivir nuestra fe o nuestra no fe.

Hay un movimiento de teólogas feministas que se pregunta por el lugar de las mujeres en su propia fe, por la cultura patriarcal y las formas de reproducir esta cultura, generando preguntas y críticas al sistema religioso y visibilizando lo que es invisible en la tradición religiosa: en par-



- ticular el lugar de las mujeres en medio de las creencias y de la religiosidad que se asuma.

- Y así no seas una teóloga, o una experta, sino desde tu vivencia como mujer que tiene unas determinadas creencias, la idea es que reflexiones sobre la manera en que vives tu religiosidad.

Incluso hoy en día, se trata de pensar si tu comunidad religiosa tiene o no, alguna práctica donde se excluye a las mujeres, o se les valora de manera desigual.

Lugar de las mujeres en los sistemas de creencias

Estos son algunos interrogantes que pueden acompañar esta reflexión

¿Qué dicen los ritos sobre el lugar de la mujer en la vida común?

¿Cuál es la identidad de género de dios?



¿Qué acceso tienen las mujeres al ministerio, a ser sacerdotisas, pastoras, obispas?

¿Son iguales las normas para hombres que para mujeres en tu iglesia?

Construye tres alternativas para la vivencia de tu religiosidad, en la búsqueda de equidad para las mujeres.

Ten en cuenta que cualquier alternativa parta de reconocer y preservar la diversidad y el respeto por los diferentes credos existentes.

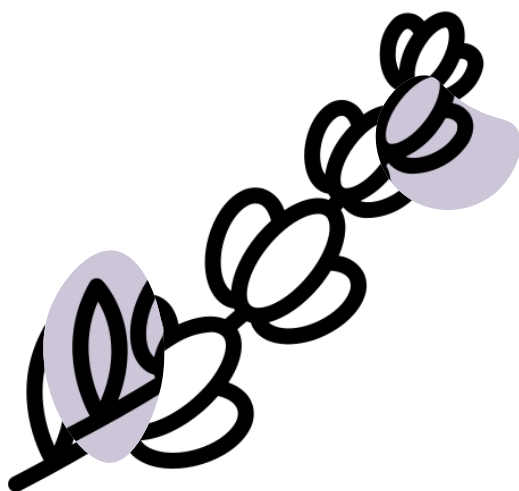
La posibilidad de interpelar tu propia vivencia religiosa, puede brotar de tu propia experiencia a su interior.

Piensa en alternativas, que respondan a tu creencia, que transformen los lugares de las mujeres... y de las personas que trasgreden la norma heterosexual y el privilegio cisgénero.

6.

Claves para la acción sin daño al hablar de búsqueda trascendentales

Los espacios colectivos pueden llegar a ser un espacio complicado cuando tratamos elementos como la creencia, la fe, la trascendentalidad, la espiritualidad, la reflexión y la religiosidad. Por ello, te compartimos algunos elementos para la acción sin daño al reflexionar sobre la seguridad espiritual.



Es **fundamental**:

Reconocer tu propio lugar situado y puntos ciegos en cuanto a la creencia, la trascendentalidad y la espiritualidad.

Reconocer si hay vivencias ligadas a la espiritualidad que hayan generado dolor en ti o en el contexto que acompañas para abordar el tema con especial cuidado.

No asumas que todas las personas del grupo comparten el mismo camino en sus búsquedas trascendentales, ni siquiera en espacios que estén congregados bajo una cosmovisión o creencia.

Pregunta, no afirmes sobre la religiosidad/ espiritualidad de otr*s que participan en el espacio.

No sanciones a otr*s por el lugar que le da su creencia a las mujeres y a las personas que rompen la norma heterosexual y el privilegio cisgénero, date espacio para reflexionar en junta.

7

Automonitordeo de la seguridad espiritual

¿Qué es monitorear?

Es observar lo que ocurre en una circunstancia o situación determinada. Por ejemplo: si monitoreamos el crecimiento de una planta durante un mes, todos los días de ese mes a la misma hora mediremos la planta con un metro y anotaremos en un cuaderno la fecha, la hora y el tamaño de la planta; con estos datos podremos saber cuánto creció durante el mes y cuánto creció cada día, y comparar estos datos con otros, como: los días de riego de la planta o los días de fertilizar la tierra; estos datos nos permitirán tomar decisiones para mejorar el proceso de cuidado de planta.

¿Cómo automonitoreamos la seguridad

Esta herramienta tiene una finalidad inicial de individualizar la vivencia de la seguridad, reconociendo lo que nos

alerta, lo que produce miedo, pero a la vez lo que generar cuidado y protección,

¿Qué vamos a monitorear?

El ejercicio a continuación nos ayudará a monitorear factores de riesgo, de cuidado y de protección.

Factores de riesgo

Son aquellos fenómenos que imposibilitan las libertades en el marco de un Estado de derecho y el sentirnos seguros, tranquilos, serenos y con confianza en nuestros entornos próximos y lejanos. Los hemos diferenciado como: inminentes, de corto plazo, de mediano plazos y de largo plazos.

Factores de protección

Son aquellas acciones que generar una barrera antes los riesgos inminentes y de corto plazos.

Cuando el factor de protección es a largo plazo es que se normaliza el riesgo. Un factor de protección no reemplaza los factores de cuidado de largo plazo.

Factores de cuidado

Son aquellas acciones y estrategias que posibilitan que la vivencia cotidiana responda a dinámicas establecidas que favorecen la libertad, la tranquilidad y la confianza en nuestros entornos en el presente y el futuro

Esto lo podrás mapear en el mapa de automonitoreo que hemos creado (Página 25).

A continuación encontrarás un enlace y un spotify code que podrás usar para escuchar el audioclip para el

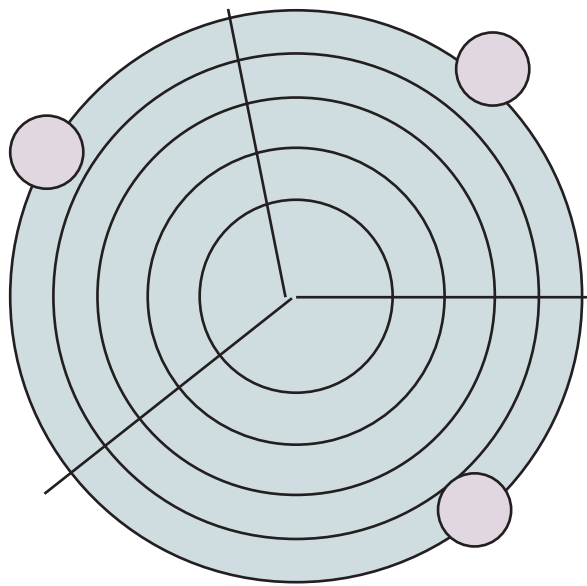
No dejes de usarlos como un elemento central de facilitación. Lo podrás compartir con otras, como tu equipo o las mujeres que participan en el proceso para que puedan hacerlo a distancia o hacerlo junto a otras que hacen parte de su proceso.



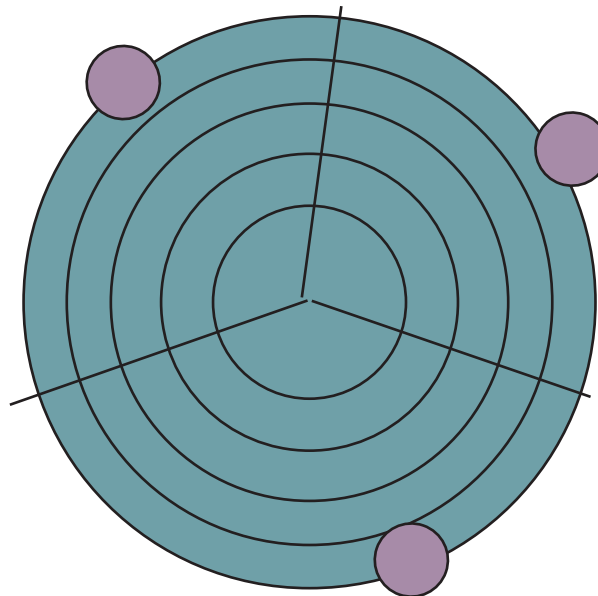


• Automonitorear
• Mi Seguridad

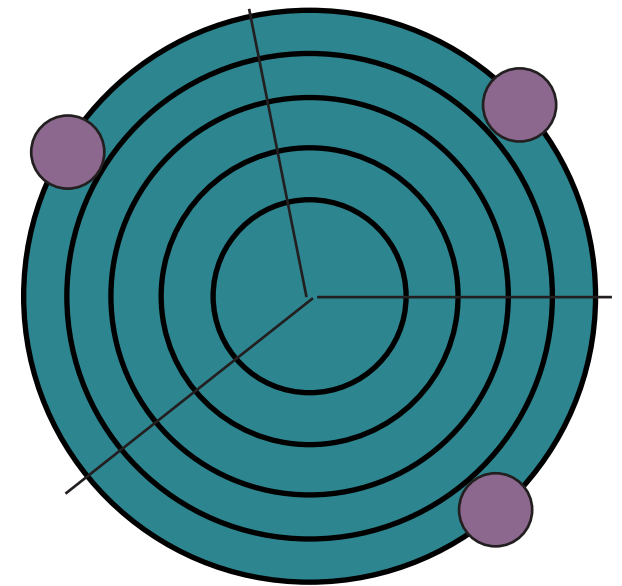
espiritual



Factores
de riesgo



Factores
de riesgo



Factores
de riesgo

¿Cómo usar la herramienta de mapeo?

En cada uno de los círculos invita a cada persona, individualmente, escribirá 3 factores de riesgo, luego los relacionará con tres factores de protección (que existen en su vida o que quiere tener en su vida) y con tres factores de cuidado (que existen en su vida o que quiere tener en su vida).

Es importante tener en cuenta que la numeración será jerárquica, siendo 1 el riesgo que más importancia le da la persona.

Además, ten en cuenta que debes incluir en el espacio de formación o reflexión que estas llevando tiempo para gestionar las emociones que el automonitoreo pueda

Recuerda, que en los cuadernillos Acortemos camino, encontraremos, encontrarás otros diagramas y explicaciones para fortalecer el proceso de automonitoreo de la seguridad.

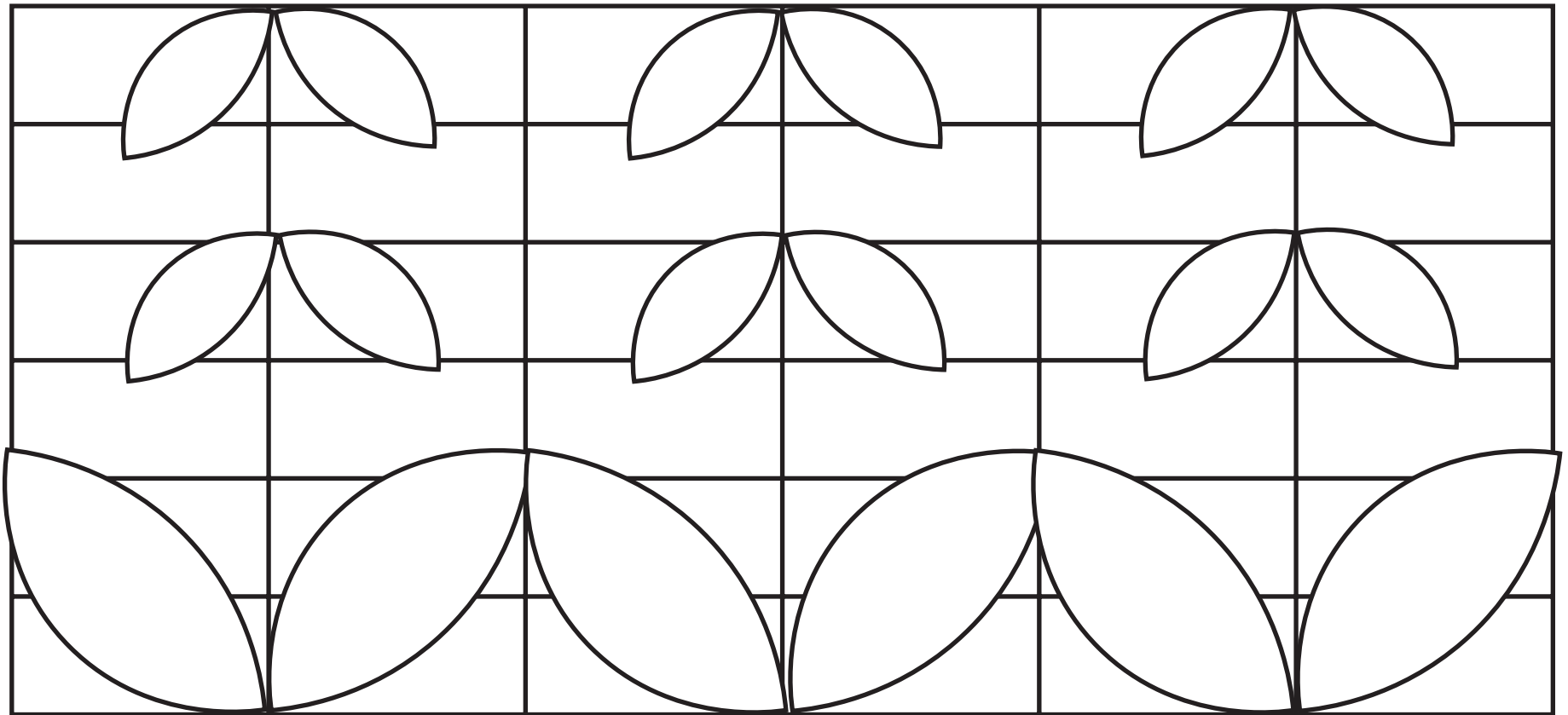


Relajación gráfica

- Muchas gracias por haberte aventurado a aprender sobre
- el automonitoreo y automonitorearte. Pensar sobre
- nuestra realidad es beneficioso pero nos puede cargar.

Nos cansa y puede mover emociones como el dolor o la tristeza o incluso excesiva euforia.

Por eso, te invitamos a hacer esta última relajación gráfica. Respira, tómate tu tiempo e imagina que una parte de lo que sientes se va en cada trazo.



Hasta pronto, ¡seguimos en contacto!

Esperamos que hayas disfrutado este andar por el camino.

Sin duda, habrán muchos elementos más que querrás explorar sobre la seguridad física, sin embargo, te aconsejamos ir poco a poco fortaleciendo tu saber y creando procesos con otr*s.

Continuá leyendo los cuadernillos que hacen parte de esta Caja de herramienta y date tiempo para digerir lo aprendido.

Usa las herramientas de cuidado también para ti y tus entornos sociales cercanos.



Referencias

Socioemotional Development editado por Ross A. Thompson.

Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.243>

Kugler, K., & Jones, W. H. (1992). On conceptualizing and assessing guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 318–327. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.2.318>

Espiritual

Teoria plivagal

[Vela iconos creados por srip - Flaticon](https://www.flaticon.es/iconos-gratis/vela "vela iconos")

[Acoso iconos creados por Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.es/iconos-gratis/acoso "acoso iconos")

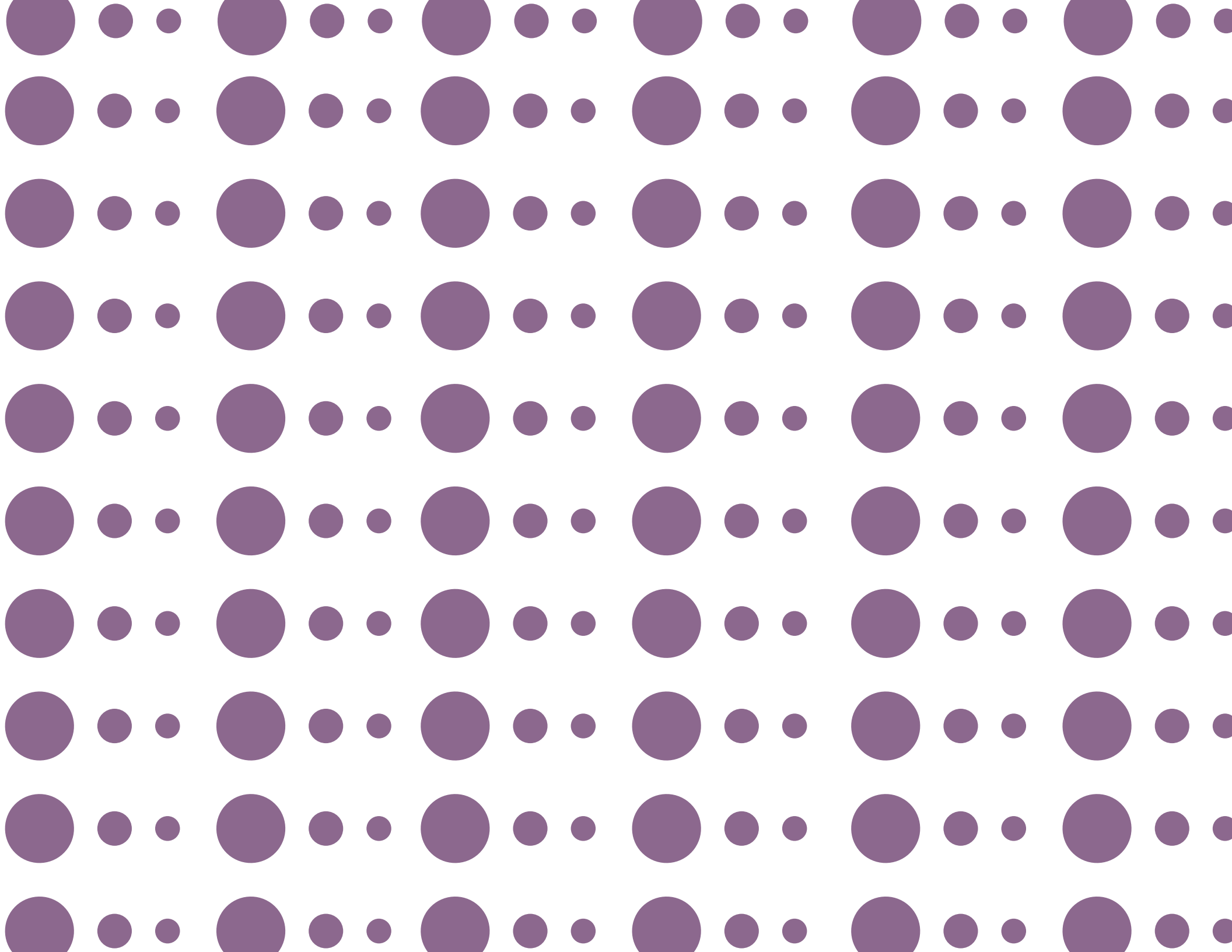
[Vela iconos creados por Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.es/iconos-gratis/vela "vela iconos")

[Romero iconos creados por Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.es/iconos-gratis/romero "romero iconos")

[Albahaca iconos creados por Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.es/iconos-gratis/albahaca "albahaca iconos")

[Flor iconos creados por Made by Made Premium - Flaticon](https://www.flaticon.es/iconos-gratis/flor "flor iconos")

[Lavanda iconos creados por Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.es/iconos-gratis/lavanda "lavanda iconos")



Encontrar
camino

espiritual

*De la creencia
y las búsquedas
trascendentales*