

# ENCUENTROS FEMINISTAS AUTOCUIDADO Y CUIDADO COLECTIVO MEMORIA

Compiladoras:  
Sharon López Céspedes  
Silvia E. Guzmán Sierra



UNA  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA



© AUTOCUIDADO Y CUIDADO COLECTIVO  
ENCUENTROS FEMINISTAS (Memoria) 2022

342,0878  
L864e

López Céspedes, Sharon  
Encuentros feministas autocuidado y cuidado colectivo : memoria / equipo investigador Sharon López Céspedes, Silvia Elena Guzmán Sierra. – Primera edición. – Heredia, Costa Rica : Universidad Nacional, Instituto de Estudios Latinoamericanos, 2022.

1 recurso en línea (59 páginas) : ilustraciones a color, PDF, archivo de texto, 2,3 MB

Seis encuentros entre el 21 de mayo al 25 de junio y el 13 de agosto de 2020, mediante plataforma virtual.  
ISBN 978-9968-26-082-4

1. FEMINISMO 2. COSTA RICA 3. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES 4. FEMINISTAS 5. MOVIMIENTOS SOCIALES 6. ACTIVISTAS POLÍTICAS I. Guzmán Sierra, Silvia Elena II. Título

**Dirección Instituto de Estudios Latinoamericanos**

Dra. Marybel Soto Ramírez

**Comité Científico**

MET. Kattia Isabel Castro Flores. Académica.

Escuela Ecueménica Ciencias de la Religión

Universidad Nacional

M. Sc. Marcela Ramírez Hernández.

IDELA

Universidad Nacional

M. Sc. Valeria Solano Chavarría.

Universidad Estatal a Distancia

**Equipo investigador**

Sharon López Céspedes

Silvia Elena Guzmán Sierra

**Participantes**

Melissa Alfaro Morales

Laura Contreras Cambroneró

Rebeca Varela Víquez

Ana María Rojas Chacón

Melissa Chinchilla Romero

Mariana Castillo Rojas

Alina Cedeño Montoya

María José Murillo Madrigal

IDELA, Campus Omar Dengo

Apartado 86-3000 Heredia

Costa Rica





“Una es feminista para una misma, más que para la sociedad.”

Mariana Castillo





# CONTENIDO

PRÓLOGO .....	5
INTRODUCCIÓN .....	6
METODOLOGÍA .....	9
LOS ENCUENTROS .....	12
POEMAS .....	27
<i>COLLAGE</i> .....	36
NARRATIVA .....	52
GLOSARIO .....	55
BIBLIOGRAFÍA .....	58



## PRÓLOGO

**E**n este material se concentran palabras que forman imágenes y que buscan retratar los sentipensares de ocho mujeres activistas representantes de las colectivas Handmaids Costa Rica, Caminando, Chancha Negra y Viajo Sola.

Lo escrito es la verbalización de un espacio-tiempo desarrollado desde la virtualidad, que se convirtió en un lugar seguro en medio de un proceso de aislamiento e individuación forzada, debido al COVID 19.



## INTRODUCCIÓN

**E**n el 2019, como parte del proyecto “Ni una menos, Costa Rica: manifestaciones y representaciones de las mujeres en la constitución y la (re)presentación del sujeto político” del Instituto de Estudios Latinoamericanos, se realizaron entrevistas semiestructuradas a activistas de diferentes colectivas feministas.

Estas estaban orientadas a reflexionar sobre la violencia de género, específicamente, el femicidio y las formas en que las mujeres feministas se construyen como sujetas políticas en medio de su activismo. Durante el proceso de las entrevistas, las participantes expresaron de forma reiterativa tres necesidades de las colectivas feministas en Costa Rica:

- La importancia de un registro histórico del quehacer feminista en Costa Rica.
- La necesidad de generar espacios de diálogo entre las diversas colectivas.
- La necesidad de promover formas de autocuidado entre las compañeras de las colectivas.

En respuesta a estas inquietudes en el año 2020, se desarrolló la actividad académica “Autocuidado y cuidado colectivo: experiencias de activistas feministas trabajando en prevención de la violencia”. De esta se obtuvieron como productos esta memoria y el artículo “La ética del cuidado como forma de organización



feminista” (publicado por la *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*), que hace las reflexiones teóricas derivadas del proceso vivencial retratado en este documento.

## OBJETIVO GENERAL:

Explorar en las prácticas de las colectivas feministas participantes, elementos para la reflexión y la conceptualización de una ética del cuidado, mediante una metodología sensible y subjetiva.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Registrar las sensaciones y las emociones de las activistas respecto a su trabajo directo con la violencia de género, a fin de la reflexionar sobre sus prácticas de la ética del cuidado.
- Registrar las reflexiones teóricas y discursivas de las participantes y de las investigadoras, para la teorización sobre la epistemología del cuidado.
- Socializar las conclusiones del proceso de sistematización a fin de nutrir la teorización sobre la ética del cuidado.

Como base empírica para investigar sobre la epistemología del cuidado que entendemos como punto de partida de una ética del cuidado, se desarrollaron seis encuentros con las activistas de diferentes colectivas. De ahí derivamos que la tal epistemología convertida en praxis política se puede fundamentar teóricamente, en tres conceptos claves: la organización vincular, el cuidado colectivo y la amorosidad.

A los Encuentros feministas de autocuidado y cuidado colectivo, se invitaron a representantes de seis colectivas, sin embargo, por dificultades horarias, no fue posible la participación de todas. A ellas, se les informó en detalle los objetivos de esta actividad y se les solicitó el consentimiento informado, para el uso académico y de investigación de la información facilitada en los encuentros.



Los seis encuentros se llevaron a cabo entre el 21 de mayo y el 25 de junio de 2020, mediante la plataforma de Zoom, una vez por semana y con una duración de una hora y treinta minutos cada uno. En cada una de las sesiones participaron ocho mujeres de cuatro colectivas diferentes. Posteriormente, - el 13 de agosto, se realizó una última actividad a modo de evaluación de todo el proceso de los encuentros.

Las investigadoras , somos conscientes de que esta actividad académica tiene como límite de significancia su lugar de enunciación. Las mujeres participantes son de clase media, con educación universitaria y habitantes del Valle Central de Costa Rica. Por tanto, se reconocen los encuentros como uno de tantos espacios de saber y no como un lugar absoluto de conocimiento.

Esta investigación no pretende generalizar los aprendizajes obtenidos a todo el movimiento feminista en Costa Rica. No obstante, también se reconoce este grupo de participantes como uno ampliamente diverso, tanto individualmente, como en sus colectividades. Es nuestro interés generar ecos y resonancias entre el movimiento de mujeres en Costa Rica y América Latina, a partir del conocimiento construido en los encuentros.

En términos metodológicos, debido a la coyuntura de la pandemia provocada por el Covid 19, se cambió de una modalidad presencial a una virtual para la ejecución de los Encuentros Feministas. Esta variante metodológica no tuvo implicaciones profundas sobre los resultados de la actividad académica, sin embargo, el ambiente de confinamiento fue un factor de peso en las reflexiones y los análisis de las participantes.

El espacio aséptico producido por las medidas de seguridad sanitaria implementadas durante la pandemia tuvo repercusiones directas sobre la sensibilidad y la salud emocional de las participantes y sus familias. En este sentido hubo cambios en sus ritmos y rutinas laborales, en sus estructuras y dinámicas domésticas y en sus espacios de socialización.

Por lo que estos encuentros fueron abrazados como un espacio dialógico y de conexión de las participantes a modo de acuerpamiento desde la virtualidad ante la imposibilidad de manifestarse en espacios sociales físicos, ante hechos como el del femicidio de Luany Salazar, situación que generó frustración y desconcierto entre las activistas.





## METODOLOGÍA

“Cuando no se logra llegar a un acuerdo político se siente como una perforación en el órgano colectivo. No existe lo neutral, pero ¿cómo llegar a acuerdos en el reconocimiento de las diversidades de pensamiento político sin lastimarnos?”

Melissa Chinchilla Romero

La intención principal de esta propuesta fue materializar los sentipensares sobre los cuidados. Es por eso por lo que el producto final de los Encuentros Feministas son textos, creados a partir de la técnica de construcción de narraciones, realizada por Itziar Gandarias Goikoetxea y Nagore García Fernández (2014).

Para las autoras, la relación dialógica, dinámica y horizontal de la técnica de las narrativas permite, en palabras de Donna Haraway, un punto de partida parcial, es decir un conocimiento situado que, siendo responsable, asuma la única posibilidad real de objetividad. Tal es aquella que desde lo concreto y lo particular se abre, para conocer el mundo.

Las narrativas se entienden como una técnica que surge, invariablemente, de un yo contextual concreto que da valor semántico a sus experiencias y aprende de ellas, en otras palabras, emergen, de un conocimiento situado. Estas no tienen como único objetivo



contar historias, si no también llenar de significancias los relatos y producir saberes.

Los conocimientos situados son lugares semióticos y materiales desde los cuales nos relacionamos con aquello que experimentamos, “produciendo conocimientos que, lejos de representar una realidad fuera de nosotras mismas, son producto de la relación entre quien investiga y aquello investigado” (Pujol et ál. 2003: 64). El conocimiento es producto de conexiones parciales. Por tanto, la parcialidad y no la universalidad es condición de enunciación, donde las afirmaciones se realizan desde la vida de las personas en lugar de afirmaciones “desde arriba, desde ningún lugar, desde la simplicidad” (Mendía Azkue, y otros, 2014).” (Gandarias et al., 2014, p. 100).

En cada encuentro se utilizaron diferentes herramientas metodológicas (creativo-artísticas) para la reflexión sobre los temas abordados. Poemas, imágenes, canciones y otros insumos artísticos tuvieron un fin estrictamente pedagógico.

El encuentro uno se basó en la multiplicación dramática (técnica proveniente del psicodrama, que establece la posibilidad de crecimiento de los valores semióticos a partir de un estímulo estético) y en un ejercicio de asociación libre (proveniente de metodologías de la escritura creativa), las participantes pudieron escribir anécdotas de su relación con otras mujeres y su activismo feminista.

Para el encuentro dos, también se utilizó la multiplicación dramática como base metodológica y se realizó un ejercicio de escritura creativa denominado “junta cadáveres”. Esta técnica proviene del movimiento antipoesía desarrollado por Nicanor Parra y consiste en tomar un poema como base y conservar su ritmo y forma para escribir uno nuevo. Los textos utilizados en este ejercicio fueron “Soy María” (2019) de Valeria Morales, “ Casa de Muñecas” (inédito) de Susana Alvarado y “Malitzín” (2015) de Alejandra Solorzano.

Además, para finalizar este encuentro se escribió un último poema, ejercicio que se realizó de manera entre todas las participantes utilizando la técnica del cadáver exquisito, que proviene del movimiento surrealista y plantea la creación colectiva de una obra artística ya sea escrita, plástica o una puesta en escena.

Para el encuentro tres, la consigna fue retratar en un *collage* la “superheroína” que cada una de las participantes ve en sí misma, con sus



fortalezas y vulnerabilidades. En un segundo momento se escribieron homenajes a esas “superheroínas”, en un proceso de reconocimiento en el que, en algunos momentos las fortalezas se convierten en vulnerabilidades, o viceversa.

Sin embargo, contrario a idealizaciones de “superheroínas televisadas” en este reconocimiento se expresa un ejercicio humanizador del ser. No solo se reconocen desde un cuerpo que lucha, sino desde las subjetividades que afloran de cada cuerpo, que vinculan a lo más íntimo y lo cotidiano, como es su fuerza movilizadora desde el accionar individual y colectivo.

En los encuentros cuatro, cinco y seis se abordó la técnica de la narrativa, a fin de crear un texto común intersubjetivo que recupera los lugares de enunciación y las experiencias de las participantes. En los primeros dos encuentros se dividieron a las participantes en parejas y se les solicitó que cada una de ellas contara a su compañera los conocimientos, las reflexiones y las discusiones que existían en sus colectivas alrededor de los conceptos: organización vincular, cuidado colectivo y amorosidad.

Después de escuchar a su pareja, cada participante hizo una narrativa de lo que la otra había comentado, posteriormente, se ponían en común los dos relatos y se construía uno nuevo, entre ambas. Al finalizar el ejercicio, el equipo investigador escribió un solo texto que trataba de integrar todas las voces; por último, esta escritura fue socializada, con ellas, para garantizar que no se omitieran o agregaran ideas que no les pertenecen.



## LOS ENCUENTROS

**P**ese a la distancia del confinamiento y la extrañeza de no sentir los cuerpos uno al lado del otro, estos espacios virtuales funcionaron como lugar seguro para la reflexión sentipensante.

Los encuentros se organizaron alrededor de los recuerdos de la infancia, la familia y las ancestras, memorias que quedaron plasmadas en poemas y *collages*. El olor a tortilla rodeaba constantemente las conversaciones, así como los colores y los elementos de las plantas que estuvieron presentes como hilo transversal de las historias contadas.

El primer encuentro fue un espacio de ajuste y sintonía entre las participantes y las investigadoras. Aunque la mayoría de ellas se conocía previamente, el estar juntas para reflexionar sobre el cuidado colectivo y el autocuidado es novedoso y requiere de un tiempo para entrar en confianza y para crear acuerdos en el marco de una actividad con objetivos propios.



Calles, voces, memorias, juntas,  
recuerdos, arte, manada, amor, dolor.  
Lo personal es político y viceversa.

**¡No está mal sentirse vulnerable!**



Sin embargo, rápidamente, se creó una atmósfera de confianza que permitió a las participantes cuestionarse a sí mismas, a sus posiciones y a las prácticas políticas de sus colectivas. En este primer encuentro se facilitó un video que agrupaba fotografías del movimiento feminista en Costa Rica. A partir de las impresiones sobre este, se pidió a las participantes que escribieran una anécdota que haya venido a su mente mientras lo observaban.

Las anécdotas escritas por las compañeras nos cuentan de niñas en patines armando una pequeña revolución en su barrio, mujeres haciendo performances callejeros, actos revolucionarios de sanación, primeros pasos y preguntas en su activismo feminista e historias de ellas bailando libres de estereotipos.

En resumen, las narraciones versan principalmente, en tres temáticas: las manifestaciones feministas en las calles, el acompañamiento y el cuidado colectivo más allá de los espacios políticos propiamente dichos, así como la historia propia de cada una de ellas, como sujetas en relación con el surgimiento de la colectividad de la que son parte.

Por otro lado, se conversó sobre la conciencia de que el activismo feminista no es siempre desde las calles, sino que hay múltiples formas de hacerlo; pero ello requiere de un compromiso para con la lucha contra la violencia, y este las llena de rabia, tristeza e indignación que son a la vez los motores de una acción más compleja.

El segundo encuentro estuvo marcado por el cuestionamiento, los ecos, las palabras y la poesía. Este espacio inició con las preguntas ¿qué es ser feministas? y ¿qué es pensarnos juntas? Ante estas no hay respuestas concretas, sino más bien nuevos interrogantes y reflexiones autocríticas, algunas de ellas son las siguientes:

- ¿Cuál es la meta del feminismo en Costa Rica, es reclamarle al Estado algunos derechos o es una lucha más allá de las estructuras institucionales?
- El feminismo ha sido una revolución subjetiva que ha permitido reconectar con la naturalidad del cuerpo, principalmente, a través de la menstruación, esto ha dignificado la vida propia y, por tanto, desea compartirse con las demás.



**Tortillas, poesía, capitalismo, abuela,  
complicidad, seguro, abrazos,  
lágrimas compartidas, río, fogón,  
heridas sanación, cocina, abrazos.**

**¡Las tetas de mi abuela!**



- Ser feminista es una estrategia que permite aliarse con otras mujeres.
- Los feminismos no son iguales y no deberíamos todas ser y pensar de la misma manera.
- ¿Ha llegado a mí el feminismo o yo a este?

Con estas reflexiones como antesala, se realizó la actividad de “junta cadáveres”, a partir de los poemas de Alejandra Solorzano, Susana Alvarado y Valeria Morales. Los textos escritos como resultado del ejercicio poseen una carga semántica de ternura revolucionaria y ancestralidad. Las voces de las participantes se conectan con las de las autoras, creando metáforas e imágenes que evocan a la familia, al linaje femenino y a la cotidianeidad.

Seguidamente, se dio apertura a un espacio para que las participantes compartan sus poemas, en este compartir algunas de las compañeras manifestaron las emociones a flor de piel, por lo que el grupo decidió ponerse de acuerdo para que en caso de que alguna se viera removida emocionalmente por las actividades o las conversaciones, el grupo pudiera apapacharla virtualmente con el gesto del abrazo en LESCO.

Las participantes reflexionaron sobre la seguridad y la complicidad que se va generando en el grupo pese a las limitaciones de la virtualidad. Una de las colaboradoras menciona “lo hermoso que es poder desahogarse y mostrarse vulnerables en el espacio de mujeres.” (Contreras, encuentro feminista del 28 de mayo, 2020).

Para finalizar se creó un poema colectivo que condensó sensaciones de ancestralidad y casa. Se mezcló el sabor de la tortilla con la frescura del agua de lluvia y de los ríos. Todas estas sensaciones evocadas son también: cuerpo, uñas, cicatrices, baile y colectividad.





**“Y las cicatrices traen  
recuerdos de sus ancestas,  
cada una de ellas con un olor distinto.”**

Extracto de poema colectivo creado por las participantes



El poema *La Molienda*, de la autora uruguaya Nurit Kastelan fue el estímulo de apertura del tercer encuentro. Este fue traído al encuentro por Alina, quien resonó con él en el espacio-tiempo entre el segundo y tercer encuentro.

Además, Mariana, quien no había podido participar del encuentro número dos, leyó su poema *Tía Gladys*. Nuevamente, estábamos en el espacio de lo cotidiano y lo doméstico, sin embargo, las reflexiones en este primer momento del encuentro se articulan alrededor de la diferencia entre el sacrificio y el cuidado.

Las participantes hacen reflexiones con respecto a cómo las labores domésticas han subyugado a muchas mujeres históricamente, sacrificando sus intereses personales por las necesidades familiares. No obstante, las colaboradoras hacen hincapié en que desde los feminismos no se deberían de levantar discursos que ataquen o que juzguen las experiencias y las subjetividades de las mujeres, por haber estas dedicado su vida al ámbito casero o no.

Reconocen que en la gestión de las vidas y la construcción de la identidad de las mujeres hay grandes luchas y resistencias; por lo tanto, no debería existir un feminismo salvacionista que se dedique exclusivamente a desencadenar a las mujeres de sus roles familiares. Antes bien, la propuesta es generar diálogos entre los saberes que reconozcan la dignidad, la fuerza y la valentía en todas y desde ahí cimentar la lucha contra el patriarcado.

En un segundo momento, se invitó a las participantes a pensarse como superheroínas y visibilizar así sus capacidades, habilidades, y vulnerabilidades. Este ejercicio puso a las colaboradoras en perspectiva de ellas como activistas, el cuidado que ofrecen a otras personas y el autocuidado.

En los *collages* resaltó la semejanza que encuentran las mujeres entre ellas y el agua, el viento, el fuego, la tierra, las plantas y los animales. Esta naturaleza viva y en movimiento permitió simbolizar que las fortalezas en ocasiones son también vulnerabilidades. Es ahí donde el cuidado es fundamental en el autoconocimiento y las luchas contra

#### La molienda

Lo único que quiero  
es provocar  
un estado de tensión  
en el que las cosas se  
rompan  
y no haya ruido.

Funciono como las plantas,  
si aspiro demasiado  
me ahogo.

En Méjico me contaron  
de una mujer  
a medida que molía el maíz,  
su brazo iba desapareciendo.

Soy como esa mujer  
que se muele a sí misma.  
me escribo  
y desaparezco.



**Juntas, raíz,  
cabello, historia, alas-pájaro-volar.**



la violencia. También, reconocieron “archienemigos” que serían representaciones del patriarcado, la blanquitud, el racismo y el capitalismo.

Como segunda parte de la actividad, se invitó a las participantes a que escribieran un homenaje a sí mismas. Los textos creados reiteraron la importancia de los elementos naturales en la construcción de estos personajes, como por ejemplo el fuego, las plantas, la luna, las mariposas o la madera. Además, se brindó homenaje a estar juntas y poder luchar contra la violencia de manera colectiva.

Este ejercicio permitió una cohesión grupal mayor, debido a la exposición de las subjetividades de las participantes. Además, se evidenció un vínculo semántico entre la relación de las mujeres con la naturaleza y las características de este reflejadas en las posiciones políticas y epistemológicas de ellas, en los espacios de lucha contra la violencia.

Por ejemplo, la capacidad de sanación a través de las plantas o la observancia sobre los ciclos femeninos se entiende como una herramienta de apropiación del propio cuerpo y esto es para ellas una reivindicación política feminista. En tal sentido el ejercicio permitió visibilizar que el centro político del activismo está en la reapropiación de la vida propia y la sensibilidad necesaria para la lucha a favor de todas las formas de ser mujer.

En los encuentros cuatro y cinco se abordó la metodología de las narrativas antes explicadas en la sección de metodología, por lo que las discusiones grupales no son tan amplias, si no que se destina mayor tiempo al trabajo en parejas. Sin embargo, el cuarto inició con las reflexiones sobre la relación entre naturaleza y autocuidado.

Algunas de las participantes conversaron sobre cómo han desarrollado una relación especial con sus plantas al punto de entender sus formas de comunicarse. Las participantes comentaron que han generado habilidades para conocer si la planta necesita más agua, más luz o un cambio de posición.



Luna, ciclo, agua.

¡La relación con las plantas es como  
verse en un espejo!



Otras compañeras mencionaron que no habían logrado tener una buena relación con las plantas y estas suelen morir cuando están bajo su cuidado. Sin embargo, dicen ellas, la naturaleza en sus múltiples formas a través de las plantas medicinales que consumen, las mascotas, la luna o el paisaje de la infancia, les ha demostrado una amorosidad y un cuidado que no pasa por el sistema racional o la comunicación lingüística. Los espacios naturales, representan calma, sosiego y reciprocidad.

Melissa A. comenta que al sentirse cuidada o cuidar a otros seres que no se comunican como lo hacen las personas, se le permite reconocer la dignidad en la vida misma y, por tanto, la necesidad del cuidado colectivo.

El encuentro número cinco toma lugar un jueves 18 de junio del 2020, días después del femicidio de Luany Salazar Zamora. Este hecho removi6 profundamente la emocionalidad de las participantes, quienes antes de la pandemia estaban acostumbradas a realizar actos de denuncia, vigiliass, performance y marchas cuando sucedía un caso nuevo de femicidio en Costa Rica.

El femicidio de Luany, fue abordado negligentemente por las autoridades, quienes no atendieron de manera id6nea las denuncias expuestas por la familia de la joven, adem6s de que el tratamiento fue revictimizador e irrespetuoso.

Todo esto, se dio en medio de un espacio-tiempo de anormalidad y confinamiento, instalado por la crisis sanitaria dada por la pandemia del Covid 19, que generaba un sentimiento a6n mayor de impotencia y rabia en contra de la violencia machista y el Estado patriarcal.

Sin embargo, las participantes enunciaron que en medio de toda la impotencia lograron generar espacios para el autocuidado. Para ello, fueron fundamentales los ejercicios de “soltar” todas aquellas actividades que no les eran posibles sobrellevar en ese momento.

Estos espacios autogestionados de “soltar” traen consigo una contradicci6n emocional y hasta culpa, sin embargo, ellas pudieron reconfortarse en el entendimiento de que, si ellas mismas no se encuentran en las mejores condiciones, es poco lo que pueden aportar a las actividades colectivas.



**“Subjetivamente asumen el  
cuidado como una constante  
y algo cotidiano.  
Colectivizar las necesidades  
es algo de todos los días.”**

Extracto de la narrativa escrita por  
María José Murillo, sobre lo comentado  
por Melissa Alfaro, acerca de la colectiva caminando.



El encuentro cinco no fue el más reflexivo, debido a que hubo poca participación y discusión colectiva. Era ya el cuarto mes de la pandemia y las vivencias internas y las realidades externas estaban cargadas de incertidumbre, sin embargo, el espacio se construyó como uno de calma y pausa, donde las participantes se vieron en el espejo de las palabras escritas por sus compañeras.

En el encuentro seis se leyeron las narrativas y se reflexionó sobre lo que en ellas se relata. Las palabras escritas por las participantes ampliaron las discusiones dadas desde la primer actividad hasta la última, hubo más profundidad e introspección en lo que se escribió, que en las discusiones de los primeros encuentros.

Los encuentros feministas de autocuidado y cuidado colectivo permitieron hacer una pausa en el activismo de cada una de las participantes para mirar con perspectiva los caminos hechos y por recorrer. Repensar las dinámicas grupales y aceptar el cambio tan común a las colectividades humanas. En este sentido se resaltó la importancia del análisis de las experiencias subjetivas o intersubjetivas dentro de las colectividades y desde las prácticas de otras.

Muchas reconocieron la necesidad de conversar con sus compañeras sobre nuevos acuerdos, metas o los lugares por los que han transitado ellas y sus colectivas. Otras reconocieron que en ocasiones la idealización de las luchas ha causado heridas o expectativas imposibles de cumplir, por lo que se plantean ahora un activismo menos idealizado y que reconozca la transformación y la valía de cuidado en el acompañamiento de los cambios.

Otras se empaparon de amorosidad e idealismo, pues reconocieron que quizá sus luchas se sustentaban en otros valores y no precisamente en estos. La amorosidad y la organización vincular pueden llenar de esperanza las luchas diarias.

Hubo un interés por seguir profundizando en el tema de autocuidado y el cuidado colectivo con otras mujeres, tanto a lo interno de las colectivas como fuera de estas. Para ello, será fundamental la contemplación desde espacios de lejanía y silencio.





**Pude nombrar y reconocer que para mí  
las compañeras de la colectiva  
son mi familia.**

Rebeca Varela



Al finalizar el encuentro seis, las investigadoras tomamos un espacio para sistematizar todo lo vivido y para escribir la narrativa final a partir de lo realizado por las participantes. Después de unas semanas se convocó nuevamente al grupo, a fin de socializar el texto final y además, poder dar cierre a los espacios.

A través de una cartografía simbólica las participantes nombran el camino que han transitado, reflexionando sobre cómo llegaron y salieron del espacio de encuentro y los aprendizajes que se llevaban las unas de las otras. Tras este último ejercicio ellas se reconocieron más abiertas a las capacidades creativas de la escritura, con mayor entendimiento sobre el cambio y con más estrategias para el autocuidado y el cuidado colectivo.

En ese momento existió una sensación de acompañamiento entre ellas, aunque aún persistían muchas preguntas sobre el quehacer del movimiento feminista, así como su organización y articulación. Para ellas el este era percibido en gran medida como un movimiento desarticulado.

Reconocieron, entonces la importancia de la puesta en común de sentires y necesidades por parte de las diferentes colectivas y agrupaciones. Esta última actividad finalizó con la esperanza de un abrazo físico y del encuentro presencial en las calles luchando en contra de la violencia hacia las mujeres.



## POEMAS

“Vomito por los dedos todo lo que tengo por dentro”

Mariana Castillo Rojas



## TÍA GLADYS

Mariana Castillo

La tía Gladys abre sus ojos al día,  
antes que nadie, callada y silenciosa,  
así pueden dormir un poco más  
su esposo y sus crías.

Pone a hacer el café antes de bañarse,  
y mientras le recorre el agua el cuerpo  
revisa la agenda de aquel frío martes  
para así alejar de la mente al sueño.

El hogar despierta al olor del desayuno:  
¿durmieron bien? ¿Café, mi cielo?,  
¿huevo, cariño? ¿Sí? Ya te hago uno.  
Claro, mi vida, ya te traigo tu fresco.  
A todos atiende la tía, con una sonrisa,  
sin que a ella nadie le pregunté cómo está.  
Cuando se sienta finalmente a la mesa,  
se toma pastilla sin que ninguno la vea.  
Nadie sabe que está enferma,  
nadie le ha notado el cansancio,  
no quiere alarmarlos,  
no quiere molestar.

Como todos los días queda sola  
con una montaña de platos y la casa sucia,  
pero hoy lo hará todo con paciencia  
porque parece que las fuerzas hoy no le dan.  
Decide sentarse un rato para tomar bríos,  
pero el pecho se le cierra, la mirada se nubla.

Un profundo miedo se apodera de sus sentidos:  
si me muero ¿Quién cuidará a mis seres queridos?



## TIEMPOS DE MI NIÑA

Rebeca Varela

Tiempo de ilusiones  
jugar a ser una entre el monte  
tiempo de silencio  
ir con cautela para no despertar a los monstruos  
Cuidarnos entre nosotras,  
más no gritarlo.  
Mi niña se escondió debajo de la mesa,  
ahí se sentía protegida,  
llegaba la incomodidad y dejaba su juego.  
El tiempo se detuvo tantas veces,  
la respiración también.  
Mis mujeres eran mis protectoras,  
y al mismo tiempo,  
estaban invadidas por el miedo,  
por una cadena de opresiones,  
que las llevaba a callar nuevamente.



## DESOBEDEZCO SILVIA

Ana María Rojas

A pesar, hasta de mí misma  
porque me humedece la ternura  
de una cumbia, dormida en mi muslo  
porque soy su tía, aunque sea una gata  
es una de esas.  
Una de esas.  
La sonrisa que me da pensarlas.  
Las escucho en sus lugares  
en la sala, están conmigo.  
Digo que desobedezco porque, además  
obedecer no es algo que me pueda permitir siempre.  
a pesar de mí misma.  
Es que la lluvia y los olores de este té de jengibre  
que hizo Carla, que ahora vive aquí  
con nosotras,  
es que mi sobrina y su mamá, la hermana mía.  
Vestida con los colores que la hacen ver tan bonita  
tan ella misma, tena reflejo de mí misma  
tan hermana mía.  
Desobedezco porque me inundó el amor  
de las figuras de sus sonrisas,  
donde me vivo mi vida, una parte  
porque también quepo en sus lágrimas  
y ellas en las mías.  
Al final que ni desobedecí tanto.  
Lo que nos duele esta fisura, figura  
que se sigue sangrando  
se sigue si, recogiendo la obsidiana olvidada en el suelo  
haciéndola cielo de fuego.



## SIN TÍTULO

Alina Cedeño

Los bailes de humo  
asomándose en los tejados malheridos  
o a medio construir,  
anuncian la necesidad de vivir.  
Entre el sonido tostado de las tortillas  
y las ollas que chocan entre sí,  
mientras apresuradamente  
busca su cucharón favorito  
para mover tiernamente el tan esperado  
atol de maíz pujagua.  
Se pujan,  
cómo los 10 hijos que se pujaron sin consentir,  
los sueños y rebeldías  
para seguir existiendo.



## SIN TÍTULO

Laura Contreras

Soy el compendio  
de historias  
las manos que saltan colinas  
las piernas y pies  
que amasan  
el dorso robusto de mis ellas.

Soy el compendio  
de abrazos  
las canas

r

i

z

a

d

a

s

de mi abuela materna

y  
el cabello

l

a

r

g

o

negro

l

a

r

g

o

lacio

de mi abuela paterna.





Toc toc toc  
fi fai fo fu  
nos contaba  
mientras brotaban  
carcajadas de los encierros.  
El delantal de mi abuela  
con sus dos bolsas llenas de llaves  
aún  
en busca de cerradura  
la carterita que guardaba entre las tetas  
mis tetas  
son de familia  
pueden guardar tantos secretos  
que luego me cuesta encontrarlos.  
Sé  
con certeza  
sobre su fuerza  
las siento conmigo  
cada vez  
que camino y lloro  
alguien me  
consuela siempre.  
Ellas  
la luz que aparece  
de vez en cuando  
en los trechos oscuros.  
Tanto enojo  
gobiernan a mis ancestras  
que el peso de los hombros  
se fue a las rodillas  
las de mi mamá  
son de titanio ligero  
las de hueso se fundieron  
en la palabra.



## SIN TÍTULO

Melissa Alfaro

Se me señala por querer ser otra  
por sentir que no entro en el mismo canasto.  
La culpa cae sobre mí  
como aguacero de mayo  
sus ataduras en mis manos  
hacen pesadas mis acciones.  
Esos pasos achican mi espacio  
dejándome quieta e inmóvil.



## POEMA COLECTIVO

Encuentro-encuentra-encontrarnos  
fuera de todo, pero dentro de nosotras,  
compartirme conocerme junto a otras  
las tortillas, lagrimosas, las tortillas, casi siempre  
en la amplitud de mi figura, donde caben tantos fuegos,  
allí nacieron desde hace muchos vientres atrás,  
tantos ríos de inmenso caudal de alegría y dignidad,  
tantas miradas, tantas historias,  
que me dotan del poder de sanar.  
Sus uñas me recuerdan un poco a la cúrcuma, a la semilla del zapote,  
su baile de vieja loca  
le decían en su pueblo, es la lluvia que cae sobre mi razón.  
Un poco de rabia, de la mucha que había, dejó marcadas las paredes,  
quizás pedazos de sus uñas también quedaron por ahí.  
Y las cicatrices traen recuerdos de sus ancestas,  
cada una de ellas con un olor distinto



## ***COLLAGE***

“...A partir de este momento se dieron cuenta que, entre debilidades y virtudes, juntas lograrían mucho más para la defensa en contra de la violencia...”

Laura Contreras Cambroneró



## FLOR CÍCLICA CREATIVA

Rebeca Varela





## SIN TÍTULO

Alina Cedeño

Mujeres tronco,  
mujeres fuego,  
mujeres agua,  
mujeres florecidas,  
mujeres hojas,  
mujeres pájaro,  
que se saben en transformación.  
Cuerpos y palabras cenizas de las que nacen cosas nuevas,  
la capacidad de recrear la vida en cada gesto,  
en cada grito, en cada poema.  
Andar con el corazón entre las piernas  
y las raíces en la garganta,  
infinitas posibilidades de reconstruirse-nos.  
En cada cabello una historia, muchas historias,  
de alegrías y dolor,  
de encuentro y de desolación,  
finalmente, historias que insisten en ser contadas,  
habitadas, porque nos recuerdan quienes somos hoy.



## LAS FEMIMARAVILLAS

Melissa Chinchilla

En una tierra de altas montañas de color amazónico, de café y té de jengibre, se reúnen las Femimaravillas, hijas de Ixchel, de Gea, de Pachamama, de Hécate, de Isis, de Laskmi, de Yemayá, de sus propias madres, a hablar de la formación del Nuevo Mundo.

En el Nuevo Mundo que dimensionan en sus sentipensamientos no existe el odio, y el cielo siempre se pinta de violeta para sanar las heridas de todos sus habitantes, son guerreras de la empatía. Ellas son brujas y sabias, de esas que quemaban en las hogueras, pero que como ahora son fuego ellas mismas, no las pueden quemar.

Conocen los secretos de la palabra, Esquilo las mira con envidia, porque sus historias nunca son tragedia, más siempre triunfa la esperanza.

Más que musas son artistas, hacen música con el sonido de sus alas, con las que vuelan por las huertas llenas de savia verde con las que aprendieron a sanar los males de la humanidad.

Ellas mujeres aladas, se transforman, se transmutan en la esencia de la comprensión. Vuelan sobre el fuego y abren sus feroces fauces desbordadas de palabras de amor y de furia, ellas se posan sobre las pirámides del Sol y la Luna con su luminoso corazón, sin pudor, y aun con un poco de miedo dispuestas a ser más que de ellas mismas, un poco de todas las demás.

Después de haberlas visto en su individualidad, me resulta complicado separlas a la una de las otras, es como tratar de describir un mural de sueños colectivos...

Ellas siguen andando por ahí, algunos días se esconden debajo de las piedras, porque el mundo está un poco gris, pero cuando resurgen son como el trueno, ellas aman danzar en medio de la lluvia.

A la luz del día parecen mujeres comunes, pero si miras de cerca, logras ver que el espíritu que las habita son los ecos de cambio y las voces de auxilio de miles de mujeres.



Las Femimaravillas, todavía se están conociendo, algunos días creen que sus defectos son más grandes que ellas, pero en realidad es otro de sus superpoderes, solo que ellas no lo saben. Ellas no se la creen, por eso las admiro, pero más que todo porque en medio de sus batallas han logrado resguardar su esencia mágica, un poquito de magas, un poquito de diosas, un poquito de fuego y de tigresas furiosas.





## AMORA COMBATIVA

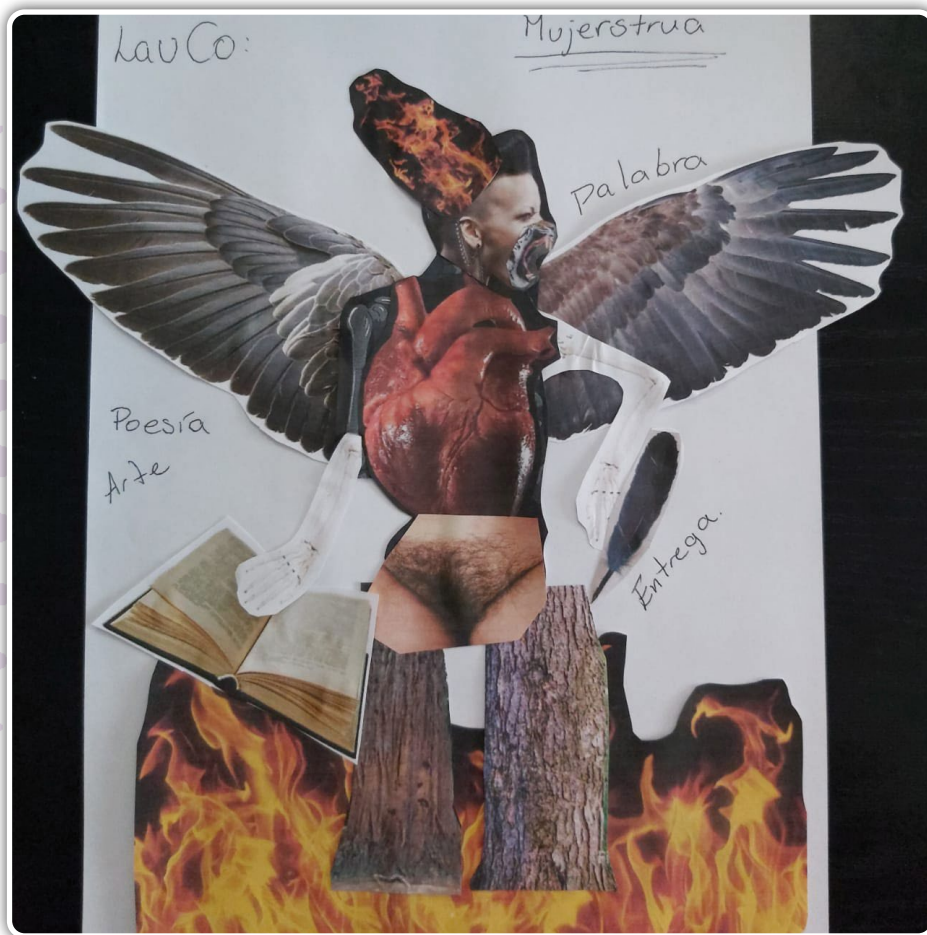
Melissa Chinchilla





## MUJERSTRUA

Laura Contreras





## SIN TÍTULO

Melissa Alfaro

Con la naturaleza como vestido  
en las manos lleva tierra  
abona todo con su aire.  
Mujer olor a planta  
gesta,  
germina,  
crece.  
Se enraíza a otras para sostenerse juntas  
para crear enredadera  
y que la tormenta no las traiga abajo.  
Su mirada es profunda  
su sonrisa amplia  
su cabello cuenta historias.  
Activa su poder  
cada vez que va hacia dentro  
y cuando se juntan en manada.



## LA DIOSA PUTA

María José Murillo





## MARIMORFO

Mariana Castillo





## SIN TÍTULO

Alina Cedeño





## SIN TÍTULO

Rebeca Varela

Soy mi propia superheroína, soy parte de una red de superheroínas.  
Nacemos juntas. Crecemos juntas  
Caminamos juntas. Jugamos juntas  
Comemos juntas. Actuamos juntas  
Creamos juntas. Lloramos juntas  
Soñamos juntas. Nos Celebramos  
Nos acuerpamos  
Nos acompañamos  
Nos escuchamos  
Nos amamos  
A veces cada una elije hacerlo sola, sabiéndose acompañada.  
Hemos nacido con nuestros pies enraizados a la tierra. Nuestros corazones unidos al cielo. Nuestras palabras soplan con el viento.  
Nuestros placeres se desbordan en los ríos y los mares. Nuestros úteros son fuego para la creación.

Esta red crece y crece, es inmensa. En todos los rincones de la tierra hay una de ellas.  
Aún sin conocernos...  
Nuestro poder infinito nos une.  
Todas son bienvenidas.



## LA UNIÓN FEMINISTA

Laura Contreras

(Liga de mujeres contra la violencia patriarcal, machista y estructural)

El universo, ese espacio infinito donde habitan tantos seres diferentes algunos inalcanzables a la vista, otros tan alcanzables que no deberían existir. Nuestra historia inicia en el tercer planeta después del sol, un lugar habitado por criaturas que llaman humanos, el poder domina el planeta, poder sobre el dinero, el poder egoísta, criaturas muy individuales con unos de los peores vicios: la desigualdad y la discriminación. Pero en un país del continente americano, con poco territorio, pero con inmensas capacidades, la transformación se acerca...

En ese territorio gobernado por el poder machista y patriarcal, de un sistema violento, con violencia que se naturaliza, violencia agresivo-pasiva, violencia estructural, nace la “Unión feminista” mujeres poderosas que defienden sus ideales, sus discursos, sus posturas, todas en contra de los “Machirulos”, del poder patriarcal, machista y económico.

Entre ellas:

**Flor Cíclica Creativa:** defensora de la alimentación sana, de la menstruación como herramienta sanadora, de la espiritualidad que nos conecta con la naturaleza. Mujer creativa y artística que tiene la capacidad de florecer. Tiene la magia de empatizar con niñas y niños a través del juego. Su mirada siempre alerta, no se le escapa una. Aniquila a sus opositores desde un rayo que brota de su vientre.

**Diosa Puta:** su fuerza proviene de la tierra, de la naturaleza, de la sangre derramada. Su corazón se ramifica para abrazar su poder, su grandeza. Su reivindicación desde el autocuido. Odia las imposiciones sociales, estas las transforma y las convierte en fuerza para la lucha. Controla la mente de los oponentes haciendo que hagan todos los oficios domésticos todas las acciones que nos impusieron como mujeres. Se ríe mientras los ve agotados y sufriendo.





**Amora Combativa:** su gran poder es lograr su centro con prácticas de yoga, su acercamiento con la espiritualidad que comparte con otras. Su escudo teorizarlo todo, este la oculta tras sus lentes, lentes que ven la verdad oculta. Su pecho se ilumina por su corazón morado, tejido sobre la piel, herencia de sus ancestras, que alumbra en las penumbras. Cuando grita emite ondas que aturden a sus enemigos. Rebelde, así como su cabello floreado, su fin no-quear a los enemigos.

Se refleja en otras personas, que tanto como ella tiene secretos escondidos. Aprende desde las cosas vividas por eso trasciende: su brazo y mano derecha es un compendio de polvo estelar que le da el poder de brillar con eso encandila a los oponentes. De su garganta y boca brota lava tal volcán para paralizar a los enemigos. Su rostro con fauces de perra le da su nombre.

**Mujerstrua:** su poder la trascendencia del fuego, desde la quema de brujas y los poderes ancestrales. Sus piernas de tronco, como alegoría de los pies bien puestos en la tierra, tienen el poder de enraizarse y tomar la sabiduría. Su corazón está expuesto por lo que usa una armadura hecha de hueso para protegerlo(se). Su rostro tiene apariencia de bestia con colmillos, posee alas para elevarse por los cielos. De su cabello brotan llamas símbolo de su poder desde la rabia. Se entrega por completo, pero siempre cautelosa.

Hace algunas semanas no sabían de su existencia, hasta que coincidieron en un lugar preciso, llamadas por la Perra Hambrienta, está las contactó porque desde su poder de contemplación y control se enteró de sus poderes. A partir de este momento se dieron cuenta que entre debilidades y virtudes juntas lograrían mucho más para la defensa en contra de la violencia.

**Ali Power:** su cuerpo se forma tal hojarasca cuando sopla el viento, impulsado por el calor de ese fueguito que calienta desde las raíces como las masetas de barro. Su cabello con la fuerza de la naturaleza abrigada con el tejido del linaje familiar, la sabiduría y el aprendizaje de su ancestralidad. Conoce las “debilidades” las transforma en virtudes por eso defiende y las lleva como emblema para desde la empatía ayudar a otras personas, es parte de lo que impulsa su lucha.



**MariMorfo:** su poder es la transformación constante: la metamorfosis de oruga a mariposa. Hace que los enemigos tiemblen con su palabra, su brújula el corazón feminista. Otorga a las que solicitan su ayuda con la “hibernación” (capullo) para el crecimiento. A partir de su experiencia ayuda a volar a otras personas siempre desde el cuestionamiento interno. Se cuestiona si su empatía es asertiva, pero sabe que junto a otras puede lograr intentar el autocuido.

**Perra Hambrienta:** le encanta las cosas cuadradas, así como su traje. Quisiera mantener el control absoluto, pero sabe hasta donde hacerlo. Tiene la habilidad de detenerse con el tiempo, su pierna izquierda está cubierta de relojes que le anuncian la necesidad de contemplar, de respirar profundo.

Se ven cada semana, cada una en su cuartel por medio de Zoom-ser máquina comunicadora interespacial, que cayó en la tierra y tiene el poder de mirar en cualquier parte, solo ellas saben quiénes son realmente y se protegen de los archienemigos “Machitos Porgres” que creen todo lo saben y violentan por medio del patriarcado y el machismo. ¿Qué nos espera en el próximo episodio?

No se lo pierdan...esta historia continuará...



## MUJER SEMILLA

Melissa Alfaro





## NARRATIVA

Las participantes de estos encuentros entienden el cuidado colectivo como espacios de ensayo que se extienden más allá de estos, desde la cotidianidad y cercanía de sus familias, hasta las redes poderosas y amorosas de mujeres que se entretajan.

Así, ellas se conciben dentro de sus colectivas como hermanas de lucha que se apoyan mutuamente para poder lidiar juntas contra el patriarcado opresor, como una familia de mujeres que desde los espacios de los que se apropian, ya sea la calle o la cocina, se cuidan, se apoyan y se fortalecen mutuamente en una amistad que se traduce en fuerza feminista, existen en manada, apapachadas.

Alrededor de la comida, estos espacios se han convertido en lugares de encuentro y sanación, de disfrute y celebración, así como, centros donde se gestan contra-narrativas del sistema de muerte y opresión que es el patriarcado. De forma tal que, los alimentos, el afecto y el aprendizaje mutuo constituyen energía vital para el buen funcionamiento de estas mujeres.

La comunicación es la herramienta de vinculación colectiva más apreciada por las mujeres participantes, su valor se plantea tanto a lo interno como a lo externo de las colectivas. Dentro de las colectivas, las estrategias como la honestidad brutal y libertad de comunicar con sinceridad sus ideas, necesidades e incomodidades, sin “maquillarlas”, permite a estas mujeres exponer abiertamente sus sentipensares.



Organizacionalmente, para algunas, la comunicación es vital en el accionar de la colectiva, al posicionar el diálogo, la horizontalidad y el consenso, como ejes fundamentales en los procesos de toma de decisiones a lo interno y externo de los grupos.

El consenso propicia la creatividad como elemento relevante en los procesos de comunicación asertiva, al permitir la exploración de posibles acciones y la toma de decisiones hasta que todas estén satisfechas con las respuestas. Esta forma de organizarse para decidir sobre las acciones es incluso considerada como forma de cuidado.

La mayoría de las participantes coincide en que las redes sociales y WhatsApp, se convierten en los espacios de gran vinculación de las colectivas, tanto para sus comunicaciones como para sus encuentros. Estos son definidos como seguros para compartir vivencias y experiencias personales y familiares; son de desahogo, de escucha amorosa y de abrazos.

El posicionamiento político, visto de manera clásica, de las colectivas es vagamente abordado por las participantes durante los encuentros. Las formas del quehacer feminista van desde la incidencia política hasta las que señalan que no cree en esos activismos que defienden los intereses de los Estados-Naciones occidentales caídos y subrayan la importancia de desarrollar acciones desde los saberes autónomos.

Sin embargo, una constante es que se consideran parte de un feminismo inclusivo, que respeta la transformación constante de los seres humanos a partir del aprendizaje mutuo. También aquellas compañeras, que están pasando procesos de revisión a lo interno de las colectivas, valoran la posibilidad de transformación al entenderse como mujeres diferentes en momentos diferentes, por lo que es importante evitar las idealizaciones tanto de las colectivas feministas como de ellas mismas.

La amorosidad es puesta como eje central para convivir. Por eso las demostraciones de afecto son muchas: expresarse con respeto, escucha amorosa, sabiduría del detalle, abrazos presentes, confianza. Desde sus vivencias se constituye un espacio que es parte necesaria de la cotidianidad, relacionado a la construcción de la amistad. Ellas se reconocen como sujetas que necesitan dar y recibir un amor “totalmente transparente y sin agobio”.



Por último, es evidente que la sensibilidad artística es relevante en el vínculo organizacional y en el accionar de muchas de ellas, desde propuestas variadas y el trabajo corporal. El trabajo que realizan en este sentido pretende desde las estructuras estéticas hacer conciencia sobre la violencia contra las mujeres, apelando a la sensibilidad y la empatía más allá de la racionalidad.



## GLOSARIO

Los significados, conceptos e imágenes a continuación, surgen del diálogo de los saberes y las nociones de las ocho participantes de los encuentros feministas.

**Afectividad:** manera de expresar emociones. En el mundo de lo sensible con la otredad, no todas las emociones salen en la afectividad. Por ejemplo, existe el apapachamiento colectivo y no es necesariamente físico. También hay emociones que se viven a partir del compartir con otras personas que cruzan la interacción, pero todo se basa en la libertad de poder expresar esa afectividad.

**Alimentación:** elemento que puede nutrir o intoxicar el cuerpo colectivo; también es de encuentro y sirve para demostrar cariño entre mujeres y comunidades. Nutre de forma individual y colectiva. En el aspecto de la reproducción de la vida, está vinculada al rol de la mujer en la sociedad.



- Ancestralidad:** forma de conocimiento y reconocimiento desde las raíces, desde el ser que es múltiple. Tiene memorias, herencias, legados, rituales, saberes, medicina, y espiritualidad.
- Arte:** posibilidad de expresión genuina y del ser, emancipadora y auténtica. Acto de conexión personal y colectiva que nutre, comunica, y trasciende los idiomas.
- Ciclo menstrual:** conexión entre la mujer y la naturaleza, es una escucha interna, un ritmo propio de los cuerpos con útero.
- Colectividad:** dar, recibir, modo de existencia de lo viviente. Crear poder y fuerza. Resistencia y sostén. Reivindica lo comunitario como principio de la vida.
- Complicidad:** aspecto de la colectividad, códigos y acuerdos colectivos. Alianza en apoyo mutuo, sincronía.
- Cuerpo:** primer territorio, hogar, casa, espacio que posibilita la expresión y la manifestación del ser.
- Las calles:** territorio público que representa un lugar en el que intentamos enunciar nuestra existencia, espacio donde vamos dejando huellas, espacio de lucha, espacio que debe ser renombrado para nosotras las mujeres, un espacio que no se pensó para nosotras las mujeres.
- Manada:** forma subjetiva de dejar de ser una, para ser muchas. Nueva formulación de la familia; es un acuerpamiento feminista; una decisión deseada.
- Miedo:** reacción de protección y de alerta que puede producir sensaciones paralizantes o de huida, es una sensación natural que puede motivarnos a la acción, y por otro lado nos puede bloquear y paralizar, conlleva una carga de adrenalina frente a situaciones de potencial peligro (material, emocional, simbólico, o vincular). Lo relacionamos con una memoria colectiva y personal (corporal e intelectual), en algunos casos es un dispositivo de la opresión. Caroline Dream habla de dos tipos de miedo: uno por “amenaza real” y “amenaza imaginaria”.





- Naturaleza:** varía, depende de cómo nos posicionamos en relación con la vida, el ecosistema, lo que nos rodea. Podría definirse como un conjunto de elementos que componen algo existente, más allá de la intervención humana. La humanidad se posiciona con la naturaleza de formas variables; para algunos feminismos es prioritario estar en sintonía con ella.
- Sacrificio:** acción de entregarse a costa de una misma, poniendo las necesidades de las demás personas (conceptos culturales, sociales, y religiosos) por encima de las propias. Es el mandato patriarcal por antonomasia sobre los cuerpos léídos como mujeres.
- Sanación autogestiva:** acto de cicatrizar(se), reestructurar(se), transmutar(se), reconociéndose capaz de transformar(se), en movimiento y aprendizaje constante. Es como una danza entre la muerte y la vida.
- Soltar:** ejercicio de fluir y dejar ir, reconociendo la vida y las situaciones como temporales. Reconocer el apego para poder desapegarnos. Aceptación del cambio. Herramienta para el andar.
- Tiempo:** es una medida subjetiva y relativa del devenir. Desde la cultura occidental ha sido inscrito como una imposición asociada a la productividad capitalista. Occidentalmente, se entiende de manera lineal, pero la visión oriental y precolonial lo perciben de forma cíclica y las mujeres podemos conectar con mayor facilidad esa visión.
- Voces:** medio por el cual se expresan subjetividades (que pueden ser colectivas) para comunicar pensamientos, emociones, sensaciones, percepciones diversas.
- Vulnerabilidad:** condición de fragilidad que se puede concientizar para potenciar las sensibilidades.



## BIBLIOGRAFÍA

Alvarado, A. (2019) *Casa de Muñecas*. Inédito.

Centro de Estudios para la Educación Popular-CEPEP (2010). *La sistematización de experiencias: un método para impulsar procesos emancipadores*. Caracas: Venezuela. Fundación Editorial El Perro y La Rana.

Gandarias, I & García, N (2014). “Producciones narrativas: una propuesta metodológica para la investigación feminista”. En Mendieta, I (Ed.). *Otras formas de (re)conocer. Epistemologías y metodologías feministas* (pp 80 – 97). País Vaso: España. Universidad del País Vasco.

Jara (2012). Sistematización de experiencias, investigación y evaluación: aproximaciones desde tres ángulos. *Internacional Sobre Investigación En Educación Global y Para El Desarrollo (Volumen1)*. pp. 56 – 70.

Morales, V. (2019). *Podemos ser*. Heredia: Costa Rica. Universidad Nacional.

Solorzano, A. (2015). *Detener la historia*. San José: Costa Rica. Ediciones Espiral.

Memoria del proceso de investigación Encuentros Feministas de Autocuidado y Cuidado Colectivo, dados entre los meses de mayo a agosto del 2020.



UNA  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA



PUBLICACIONES  
UNIVERSIDAD NACIONAL

**Diseño del pdf Interactivo en el  
Programa de Publicaciones e Impresiones  
de la Universidad Nacional. 2022.**

3021-22-PUNA