

Renacer en la escritura

Manual para la intervención
feminista en espacios donde se viven violencias



Elena de Hoyos, Marina Ruiz
y R. Aída Hernández

Renacer en la escritura

Manual para la intervención feminista
en espacios donde se viven violencias



UNIVERSITY OF
SURREY





Derechos Reservados

© *Renacer en la escritura. Manual para la intervención feminista en espacios donde se viven violencias*
de Elena de Hoyos Pérez, Marina Ruiz Rodríguez
y Rosalva Aída Hernández Castillo

Edición: Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra
Diseño, diagramación y portada: Irene Heras de Hoyos
Asistente editorial: Marcia Daniela Trejo Bizarro
Edición revisada por las autoras y por María Vinós Zelaya

Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra
hermanasenlasombra.org
hermanasenlasombra@gmail.com

Ediciones Omecihuatl
Jardinera 24, Barrio de Santo Domingo
Tepoztlán, México, CP. 62520
omecihuatllediciones@gmail.com

Astrolabio Editorial
Gabino Vázquez 10 col. Jiquilpan
Cuernavaca, Morelos, México
CP. 62170
astrolabioeditorial@gmail.com

Cuernavaca y Tepoztlán, Morelos, julio de 2021

Agradecemos a Joey Whitfield y a Lucy Bell de las universidades de Cardiff y Surrey, respectivamente, por sus gestiones y apoyo a esta publicación.

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra sin el permiso expreso y por escrito de las editoras y autoras.

ISBN: 978-607-7964-52-0
Hecho en México

La presente publicación cuenta con una lectura de pertinencia avalada por el Comité Editorial del CIESAS, que garantiza su calidad y pertinencia. La responsable técnica de esta publicación fue Rosalva Aída Hernández Castillo.

Contenido

7	Presentación	Aída Hernández Castillo
12	Prólogo	Elena de Hoyos Pérez
15	Introducción	Marina Ruiz Rodríguez
18	Capítulo 1. Metodología	
18	1.1.	Escritura, ¿para qué? Escribir es decidir
22	1.2.	Sumergirse en la oscuridad
26	1.3.	Revelarse es rebelarse. Las fronteras de la escritura
30	1.4.	Rituales. Rescatar lo sagrado femenino
33	1.5.	Afecto y horizontalidad
36	1.6.	Movimientos corporales
38	1.7.	Construir comunidades sororales desde la diferencia
42	Capítulo 2. Siete temas centrales. Inspiraciones	
42	I.	Nosotras. Mandatos patriarcales e introyectos
46	II.	Las otras. Racismo, clasismo y misoginia entre mujeres. Legados y saberes matriarcales. Sororidad
51	III.	Los otros. Androcentrismo, amor romántico, intersección y entronques patriarcales
58	IV.	La cuerpo. Las etapas de la vida de las mujeres marcan su historia
68	V.	Autonomía. Decidir sobre nuestra cuerpo, recursos y tiempo
73	VI.	Momento actual. Individual, colectivo, social. Tema que nos identifica como grupo. Identidad colectiva
76	VII.	La escritura transformadora y sus efectos. Visibilizar nuestros saberes. La apropiación de los medios editoriales

88 **Capítulo 3. Recursos didácticos: herramientas**

88	3.1. Recomendaciones para el desarrollo de los talleres
88	Inicio y cierre de sesiones
90	A la hora de escribir y re escribir
91	Lectura de ejercicios en el grupo
94	Crisis, qué hacer
95	Lo que no es
96	Advertencias de participación y recomendaciones para el uso de videoconferencias o plataformas digitales
98	3.2. Recursos literarios
98	Metáfora
99	Alteridad. Pronombres personales
101	Los verbos
103	Literatura epistolar
106	Diálogos. Entre mis diferentes personalidades o conflictos internos. Entre personajes de mi vida
107	Buscar la originalidad
109	Lenguaje no sexista
111	3.3. Cómo ser nuestras propias editoras
111	Estructura de una publicación
113	Procesos editoriales

122 **Capítulo 4. Cartas descriptivas**

124	4.1. Modelo de la estructura general de las sesiones (2 horas)
125	4.2. Cartas descriptivas de cada una de las 12 sesiones

171 **Capítulo 5. Dinámicas y rituales sanadores**

171	5.1. Rituales de inicio del taller y de las sesiones
171	Intenciones
171	Presentación con dos cualidades
172	Palabras terribles que nos habitan
173	Gimnasia cerebral, el movimiento es la puerta al aprendizaje
176	Recorrido corporal de reconocimiento
179	Lo que más aprecio de mí, lo veo en ti
180	Ritual de agua de rosas (derecho al placer)
181	Ejercicio de autoobservación con un espejo de mano
181	Ritual de ponerse en contacto con la tierra.
	Saludo a los cuatro rumbos
184	Ejercicio de integración de los dos hemisferios del cerebro
185	Masaje de cara y cabeza
186	5.2. Rituales de cierre del taller y de las sesiones
186	En una o dos palabras decir
187	Me quiero, no me quiero
187	Ritual de danza y movimiento para conectar con la cuerpoa
190	Ritual de entrega de diplomas y palabras de aprecio
191	5.3. Ejercicios detonadores de escritura
191	Ritual de escritura
192	Descripción de ejercicios
197	5.4. Ejercicios editoriales
200	5.5. Cuadro de ejercicios y lecturas por tema

Consulta nuestro material digital en
hermanasenlasombra.org

Presentación

R. Áida Hernández Castillo

Este manual es el producto de las muchas alianzas que hemos construido a lo largo de trece años entre la academia comprometida, el **artivismo feminista** y las mujeres en reclusión.



Artivismo feminista:

unión del arte con el activismo como estrategia de intervención social a favor de la justicia para las mujeres.

A partir de distintas trayectorias, nuestros caminos se cruzaron en el Centro de Readaptación Social de Atlacholoaya (CERESO-Morelos) y decidimos unir nuestras distintas formaciones en la antropología jurídica, la escritura creativa, el trabajo editorial, la danza, la antropología visual y la pintura, junto con las capacidades creativas y las experiencias de vida de las mujeres presas para formar la Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra.

Durante más de una década hemos impartido talleres de escritura, en los que combinamos las metodologías de escritura identitaria con las epistemologías feministas de elaboración de historias de vida, las técnicas editoriales y de libros artesanales, y las dinámicas de concientización corporal, usando la literatura, en sus diversos géneros, como inspiración para reflexionar y escribir sobre nuestras experiencias, anhelos y utopías.



Estado Penal:

se refiere a los gobiernos que se caracterizan por la criminalización y penalización de la pobreza.

A lo largo de estos años, muchas de nosotras hemos escrito para el mundo académico, tratando de contribuir a la crítica feminista del **Estado penal** y visibilizar las múltiples violencias coloniales, racistas y patriarcales que han marcado la vida de las mujeres pobres



Racializados/as:

se refiere a la imposición de categorías raciales sobre las personas. Es la base del racismo, al clasificar a las personas por su aspecto y naturalizar las diferencias sociales.

y **racializadas** en prisión. Sin embargo, estamos convencidas de que una academia ensimismada que no logra salir de la “torre de cristal” de las instituciones universitarias, se convierte en una fuente de apropiación y colonización de los saberes de los sectores con los que trabajamos.

Con esta convicción, hemos explorado diversas estrategias textuales que desde la narrativa, la radio y el documental se proponen llevar el pensamiento crítico, tejido en diálogo con las mujeres en reclusión, a distintos sectores sociales. Hemos aceptado el reto de reeducar a una sociedad que está llena de prejuicios, misoginia, sexismo, racismo y clasismo, para que se transforme a favor de las mujeres en prisión.

Los libros, programas de radio y documentales en los que hemos tejido nuestras voces se proponen no sólo denunciar las **violencias patriarcales** que han marcado sus vidas y que reproduce el Estado penal, sino también tienen un fin pedagógico ante una sociedad que ha estigmatizado, deshumanizado y olvidado a aquellas mujeres que viven secuestradas por un sistema que sigue viendo la segregación como la única solución ante la conflictividad social.¹



Violencias patriarcales:

ejercicio de los privilegios masculinos sobre el cuerpo y la vida de las mujeres. Generalmente se sostienen por los pactos patriarcales que niegan, descalifican y minimizan las denuncias de las mujeres.

En los caminos que hemos recorrido juntas, hemos cruzado fronteras y llevado los escritos y voces de las mujeres en reclusión a distintos países. En el 2013, cuando fui invitada como profesora visitante con la Cátedra Simón Bolívar a la Universidad de Cambridge, en el Reino Unido, tuve la oportunidad de recibir la visita de Elena de Hoyos y Marina Ruiz, quienes invitadas por el Centro de Estudios Latinoamericanos y el Instituto de Criminología de dicha universidad, presentaron la colección “Revelaciones Intramuros” escrita

¹ Los libros, programas de radio y documentales de la colectiva los pueden consultar en: <http://hermanasenlasombra.org/>

por las integrantes de la Colectiva en reclusión.² La trilogía de poesía, narrativa y metodología, fue presentada por Joey Whitfield, entonces estudiante doctoral en esa institución. Este fue el inicio de los diálogos y alianzas que se ven reflejados en su libro *Prison Writing of Latin America*,³ en donde dedica un capítulo a nuestra Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra. Este diálogo ha continuado a lo largo de estos años, uniéndose al de Lucy Bell, quien también fue alumna en Cambridge y trabaja con editoriales cartoneras en América Latina.⁴ Ahora como profesores en las universidades de Cardiff y Surrey, respectivamente, nuestros aliados británicos nos han invitado a colaborar con ellos en un proyecto financiado por el Arts & Humanities Research Council.

La colaboración con estos profesores-investigadores nos dio la posibilidad y el sustento financiero para apoyar a varias de las integrantes de la Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra, que ahora se encuentran en libertad, pero que enfrentan la crisis de desempleo y precarización producida por la pandemia de Covid19. Durante tres meses en 2020, estas compañeras recibieron una beca y una capacitación para reproducir las metodologías feministas de escritura identitaria, y convertirse ellas mismas en promotoras culturales y talleristas.

Durante doce semanas trabajamos por medios digitales, tres horas semanales, Marina, Elena y yo, compartimos nuestros saberes y búsquedas con doce compañeras de la Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra y el Centro de Rehabilitación de Adicciones Mujeres de Luz. A través de este taller construimos juntas un camino que hoy queremos compartir en este manual.

² Ver <http://www.latin-american.cam.ac.uk/other-clas-events/revelacion-intramuros>

³ Ver Whitfield, Joey (2018). *Prison Writing of Latin America*, Bloomsbury Press.

⁴ La doctora Bell es coordinadora del proyecto Cartonera Publishing <http://cartonerapublishing.com/> sobre editoriales cartoneras artesanales en Argentina, Brasil y México.

Hasta ahora no habíamos tenido el tiempo, ni el espacio para sistematizar los conocimientos y formas de trabajo que hemos seguido a lo largo de estos trece años de caminar juntas. La invitación y el apoyo de Joey Withfield y Lucy Bell nos permitió no solo darnos el espacio para reunir en este manual nuestras experiencias, sino que fortaleció nuestra comunidad sororal en estos momentos tan difíciles, en los que la cuarentena, con sus medidas de aislamiento social, ha llevado a muchas personas a la soledad y la desesperanza.

“La Pandemia es un portal” escribió la activista y periodista de la India, Arundhaty Roy, al inicio de esta crisis sanitaria... “lo que encontremos del otro lado del portal dependerá mucho de lo que construyamos”.⁵ Creo que como Colectiva este portal nos ha llevado a fortalecer los lazos de hermandad y a usar los medios digitales para seguir compartiendo reflexiones, experiencias, dolores, esperanzas, pasiones, primero convertidos en sonidos que viajan a través de las redes digitales, y luego transformándolos en palabras escritas.

Cada una de las participantes en los talleres tuvo la capacidad de verse honestamente a sí misma, no solo en la pantalla que les reflejaba su imagen, sino en un viaje interior que acompañamos y que alimentó nuestros propios itinerarios. Fuimos perdiendo el miedo a vernos en nuestras mezquindades, racismos, envidias, competencias, debilidades.



Introyectos patriarcales:

ideologías o formas de pensar que denostan a las mujeres y que hemos internalizado consciente o inconscientemente como resultado de las culturas patriarcales en las que crecimos.

Pudimos reconocernos como seres llenos de complejidades e **introyectos patriarcales** y racistas que queremos desaprender. A la vez nos atrevimos a reconocer nuestras fortalezas, nuestras capacidades para reconstruirnos, para amarnos y, a partir de ese amor, poder construir comunidades sororales.

⁵ Roy, Arundaty (2020). “La Pandemia es un Portal” en Capitalismo y Pandemia Editorial Filosofía Libre.

Este manual se enriqueció con estos diálogos digitales, pero sintetiza trece años de crecer y fortalecernos, y de hacer productos culturales que son ventanas para acercarnos a la realidad de las mujeres en reclusión y a la violencia del Estado patriarcal penal. Esperamos que este manual viaje mucho, llegue a muchas manos, corazones y mentes, y contribuya, aunque sea con una pequeña semilla, a la construcción de un mundo más justo para las mujeres.

Por qué estamos haciendo esto

Elena de Hoyos

De qué sirve el conocimiento y la experiencia si no es para transmitirlo. Queremos compartir lo aprendido durante trece años de trabajo continuo de intervención feminista en prisiones en México, acompañando el proceso de descubrirse a través de la escritura.⁶

Estamos convencidas de que es necesario seguir insistiendo en la transformación de la manera en que las personas perciben la cárcel (un imaginario colectivo adverso). A través de la escritura hemos logrado que las mujeres en prisión (y algunos hombres) se descubran y se presenten a sí mismas para contradecir el estigma social que conlleva la prisión y construir una perspectiva diferente acerca de las cárceles.

Hemos aprendido que las desigualdades que vivimos como mujeres se agudizan en la prisión. Es por esto que deseamos que más mujeres comprendan las estructuras patriarcales que nos mantienen presas en moldes de lo que “es deseable” en una sociedad androcentrista y encontremos juntas la libertad, construyendo colectivamente una identidad individual, autónoma y libre de violencia.

La alianza entre mujeres es una buena manera de lograr nuestros objetivos; estamos orgullosas de haber caminado juntas trece años hasta ahora, aprendiendo a resolver nuestras diferencias y abriendo camino a las más jóvenes para seguir abonando a la justicia para las mujeres. Permanecemos amorosas, de la mano con las que estuvieron en prisión y ahora se

6 Krauze, Ethel. *Mujer, Escribir Cambia tu Vida* <https://bit.ly/3p6vRSX>

enfrentan a una sociedad de la que estuvieron segregadas y que les es ajena de muchas maneras.

Creemos que el dolor se puede convertir en fortaleza y que la escritura remienda vidas hechas pedazos. También estamos dispuestas a hacer pedazos moldes patriarcales que nos ponen en desventaja y a volverlos a juntar con los hilos de las letras para confeccionar un traje a la medida de nuestros deseos y necesidades.

En esta publicación, están vertidas las experiencias que hemos tenido con diversas mujeres escribiendo en prisión o en el exterior, de las cuales emerge una metodología de intervención feminista a través del arte para transformar la realidad individual y colectiva.

También compartimos las lecciones aprendidas en estos años de trabajar con personas privadas de la libertad, acompañando, a mujeres y hombres, a escribir reflexiones críticas sobre sus identidades, ya que nuestra acción se centra más en la construcción de un conocimiento colectivo, que en “enseñar”.

La metodología feminista que constituye el eje de este manual, es útil en grupos de hombres que quisieran analizar y transformar sus introyectos patriarcales en torno al abuso de privilegios en su relación con las mujeres, así como para construir masculinidades diversas.

Es aplicable también en comunidades de jóvenes, pues es una guía para reflexionar sobre las diferentes formas en las que se vive la violencia patriarcal y cómo atraviesa sus cuerpos desde temprana edad, así como las maneras en que se conforma la identidad.

Hemos dirigido este manual para aplicarse en contextos donde se vive o se haya vivido violencia, tales como prisiones, refugios para mujeres, centros de adicciones, adolescentes en conflicto con la ley o en situación de calle, familias de víctimas

del crimen, familias de personas en reclusión, familiares de personas desaparecidas, entre otros, y para colectivos o instituciones que les apoyan. También nos proponemos visibilizar violencias cotidianas que se normalizan en la vida de las mujeres.



Otres:

término neutro que se utiliza para incluir a las personas en todas sus diversidades identitarias y romper con los binarismos de género, en los que femenino y masculino son mutuamente excluyentes.

Uno de los efectos de la escritura es encontrar un sentido de vida al narrar la historia propia, si se sabe que ésta será útil para **otres** en situaciones similares. Con esta metodología de escritura los traumas se convierten en experiencias, ya que al escribir conectamos con nuestras emociones y sentimientos, automáticamente lo inconsciente se hace consciente. Entonces elegimos qué camino seguir para sentirnos mejor con nuestra vida.

Seleccionamos siete temas fundamentales que son un resumen de los asuntos que surgieron una y otra vez en las voces de les participantes. Estos temas, y sus motivaciones, que se desarrollan en el segundo capítulo del manual, son las inspiraciones a través de las cuales entretejemos los conceptos teóricos feministas que han sido fundamentales en el propio proceso, con ejercicios detonadores de escritura reflexiva sobre las violencias patriarcales que atraviesan nuestros cuerpos e historias.

También compartimos dinámicas y rituales que nos permiten contemplarnos libres de juicios y con autoaprecio, con el fin de construir una identidad a nuestra medida

Introducción al uso de este manual

Marina Ruiz Rodríguez

Dentro, encontrarás una selección de las metodologías feministas desarrolladas por nosotras a lo largo de los años. Buscamos que el formato sea sencillo y práctico. A través de siete temas abordamos los ejes del taller de escritura identitaria: nosotras, las otras, los otros, la cuerpo, autonomía, momento actual y la escritura transformadora y sus efectos (al final de esta sección los encontrarás en una tabla). Al final de cada tema mencionamos los ejercicios de escritura, rituales y prácticas que te ayudarán a desenvolverte y profundizar el aprendizaje personal y colectivo. También hallarás las lecturas de apoyo, escritos realizados por diversas mujeres, sobre los temas del manual: son voces distintas en cada caso, en formatos como poesía, cuento, narrativa, ensayo y fragmentos de novela.

También hay una sección de cartas descriptivas de un taller modelo de doce sesiones, en donde cada sesión está descrita en cada segmento, con los ejercicios, rituales, prácticas y tiempos específicos. Por supuesto, está pensado para que adaptes los contenidos que te ofrecemos al contexto al que te enfrentas, dependiendo del público al que vayas a acompañar en el proceso de escritura y lo que pidan las situaciones particulares del taller que impartes.

Descubrirás una serie de herramientas que serán de utilidad para apoyarte en el proceso: conceptos teóricos, recursos literarios y anécdotas didácticas. Además, en el anexo digital en hermanasenasombra.org existen herramientas audiovisuales tales como videos sobre ejercicios de conexión con la corporalidad, esquemas para dar presentaciones, videos de procesos de encuadernación y el dossier de las lecturas de apoyo.

Los conceptos teóricos están destacados dentro del cuerpo del manual como podrás observar, su significado está en los márgenes de manera que se va construyendo un glosario. Procuramos explicarlos en un lenguaje accesible para cualquiera.

Los recursos literarios te permitirán estar consciente de las formas de la escritura y algunas de las figuras retóricas que se pueden usar; es decir, que son herramientas literarias que conviene practicar.

Las anécdotas didácticas son narraciones sororales que muestran cómo en el proceso de escritura tenemos hallazgos valiosos, que se expresan de manera personal y colectiva y que nos permiten reconocernos mutuamente como seres que aprendemos de los y las demás a partir de la escucha de nuestras diferencias, de nuestros dolores y fortalezas.

Las lecturas de apoyo nos ayudan a profundizar y problematizar en los temas, que no son abordados rígidamente, sino como algo que debe ser sentido, pensado, repensado y escrito, para generar comunidades de conocimiento. El aprendizaje es algo flexible, que va cambiando y enriqueciéndose en el intercambio, con las ideas, escritos y vivencias de las demás. Así como la vida no es blanco y negro, nuestros aprendizajes colectivos tienen muchos matices. Encontrarás la lista completa de lecturas de apoyo en el anexo digital del manual en nuestra página web: hermanasenlasombra.org

Los materiales audiovisuales, que también puedes encontrar en la sección Manual de nuestro sitio web, son apoyos extras que te ayudarán a explicar los conceptos, a practicar los recursos literarios y a ejercer la práctica editorial, si decides llevar hasta ese punto tu taller.

Nos interesa mucho recibir los comentarios y retroalimentación de tu experiencia en el uso de este manual en nuestro correo electrónico hermanasenlasombra@gmail.com y en nuestra página de Facebook, Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra.

Para el uso del manual te sugerimos pensar primero en el público al que impartirás el taller y el número de sesiones que tienes para hacerlo. Considera si el público al que va dirigido tu taller tiene una experiencia en común: haber estado en prisión, tener una edad similar, pertenecer a una comunidad específica, haber perdido a seres queridos, estar en búsqueda de familiares, entre otros. Busca los temas que sean más adecuados a partir de estas condiciones. Según las horas que durará cada sesión considera los ejercicios sugeridos en las cartas descriptivas para el tema, dejando espacio para el diálogo, la escritura, la lectura, la escucha de cada participante. Si en el camino surgen temas que no habías considerado busca en el temario y en las lecturas herramientas para abordarlos y modifica las cartas descriptivas para transformar una sesión o varias si es necesario. Es muy importante que uses tu intuición y sensibilidad en este punto, pues cada grupo de personas es distinto y tendrá necesidades donde la escritura identitaria puede jugar un papel fundamental en la transformación de su percepción de la realidad.

Tema I. Nosotras

Mandatos patriarcales e introyectos

Tema II. Las otras

Racismo, clasismo y misoginia entre mujeres.
Legados y saberes matriarcales. Sororidad

Tema III. Los otros

Androcentrismo, amor romántico, intersección
y entronques patriarcales

Tema IV. La cuerpo

Las etapas de la vida de las mujeres marcan su historia

Tema V. Autonomía

Decidir sobre nuestra cuerpo, recursos y tiempo

Tema VI. Momento actual

Individual, colectivo, social. Tema que nos identifica
como grupo. Identidad colectiva

Tema VII. La escritura transformadora y sus efectos

Visibilizar nuestros saberes.
La apropiación de los medios editoriales

Metodología

1.1. Escritura, ¿para qué? Escribir es decidir

Escribimos para construir una identidad de mujer consciente de su poder como persona y ciudadana, a partir de poner por escrito experiencias personales sobre temas que *no* suelen abordarse por estar cargados de secretos y vergüenza. Explorando territorios de lo que no sabemos que ignoramos de nosotras mismas, podemos definir a la mujer que deseamos ser y descubrir los pasos para dejarla surgir.

Reflexionar sobre las creencias limitantes que tenemos sobre nosotras mismas nos permite construir una identidad renovada, poderosa y sororaria para encontrar nuestro lugar en la sociedad, al identificar los tipos de relaciones que nos dan poder o nos desempoderan.

Al reconocer, a través de la escritura, la diversidad de voces que existen dentro de nosotras, podemos transformar el poder de la sombra en recursos que actúen a nuestro favor.

Para recuperar nuestro poder sanador a nivel personal y social, podemos comenzar por sanar la parte herida de la naturaleza femenina que existe dentro de nosotras y en nuestra cultura. Reconectar con lo femenino y buscar la integración con lo masculino. Sanar con la escritura es también desaprender las misoginias, racismos y clasismos internalizados que nos han llevado a rechazar partes de nuestras propias historias y legados familiares, y a inferiorizar o despreciar a otras mujeres.

Analizando los mitos, sentimientos e imágenes que conforman nuestra realidad presente, podemos desidentificarnos



Estereotipos de género:

ideas sobre la forma de ser que generan desigualdades basadas en la diferencia sexual, asignando distintas tareas para unas, pero libertades para otros, y que marcan un desarrollo diferente desde la infancia, perpetuando la desigualdad.

Etiquetas binarias:

formas de pensar que se imponen para clasificar a las personas según dos géneros correspondientes al sexo masculino o femenino, excluyendo cualquier matiz intermedio e impidiendo o dificultando cualquier elección personal que no encaje en aquellos.

de **estereotipos de género, etiquetas binarias** y legados racistas coloniales.

La elaboración de historias de vida es un recurso literario que nos sirve para crear conciencia sobre las múltiples violencias y desigualdades que marcan la vida de las mujeres en nuestras sociedades patriarcales y racistas. Esta conciencia nos lleva a encontrar una identidad propia y la pertenencia a un linaje, a través de la reflexión sobre nuestra historia y las relaciones familiares.

Por medio de la escritura identitaria nos convertimos en observadoras externas de las realidades y experiencias de otras mujeres. Con

una perspectiva interseccional reflexionamos conjuntamente en torno al racismo y las exclusiones de la sociedad mexicana, que se reproducen en el interior del espacio penitenciario y en otros contextos de violencias visibles o normalizadas.

Al descubrir los caminos para aprender a ser autónomas en la satisfacción de nuestras necesidades, estaremos listas para asumir el liderazgo sobre la propia vida, renunciando a la dependencia jerárquica patriarcal.

El reto es construir una autonomía, no desde el **individualismo excluyente** que promueve el capitalismo, sino desde la sororidad que busca nuestro fortalecimiento personal, a la vez que contribuimos al fortalecimiento de nuestros vínculos comunitarios. Al compartir la escritura creamos lazos entre mujeres y establecemos compromisos de autocuidado y solidaridad, individuales y colectivos.



Individualismo excluyente:

ideología que pone al individuo en el centro y enfatiza su independencia y autosuficiencia de los y las demás, de forma que excluye la importancia de los vínculos comunitarios y el bien común en la construcción de nuestras ideas.

Al reflexionar a través de la escritura acerca de las diferentes etapas de nuestra vida y las soluciones que hemos encontrado

a las dificultades, podemos reconocer nuestro poder para transformar favorablemente nuestra situación en el presente.

Sólo transformándonos y desaprendiendo los introyectos patriarcales que nos limitan, podremos construir juntas un mundo más justo para todas y todos.

“

No deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas.

”

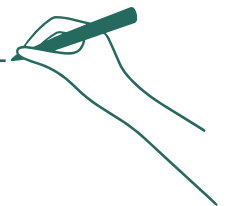
Mary Woolstoncraft

Transformar la vulnerabilidad en fuerza

Al finalizar el primer taller de escritura impartido por Elena en 2007 en el marco del programa creado por Ethel Krauze , Mujer, escribir cambia tu vida, la identificación con las internas fue tan intensa que escribió el poema "Hermanas en la sombra" para tener claras las razones que la impulsaban a continuar trabajando con ellas. Cuando lo leyó en voz alta ante el grupo, la emoción la embargó y comenzó a llorar. Las internas se miraban asustadas entre sí y se culpaban de haberle provocado el llanto. Ella, con las lágrimas aún en el rostro, interrumpió para decir:

“El hecho de que esté llorando no me hace débil, por el contrario, demuestra que soy tan fuerte, que me atrevo a confiar en ustedes y a mostrar con sinceridad mis sentimientos.”

Anécdotas didácticas



Hermanas en la sombra

Elena de Hoyos

Somos moneda de dos caras
completándonos más
oponiéndonos menos

Disfruto ser amiga de villanas
exceptuadas, malmiradas

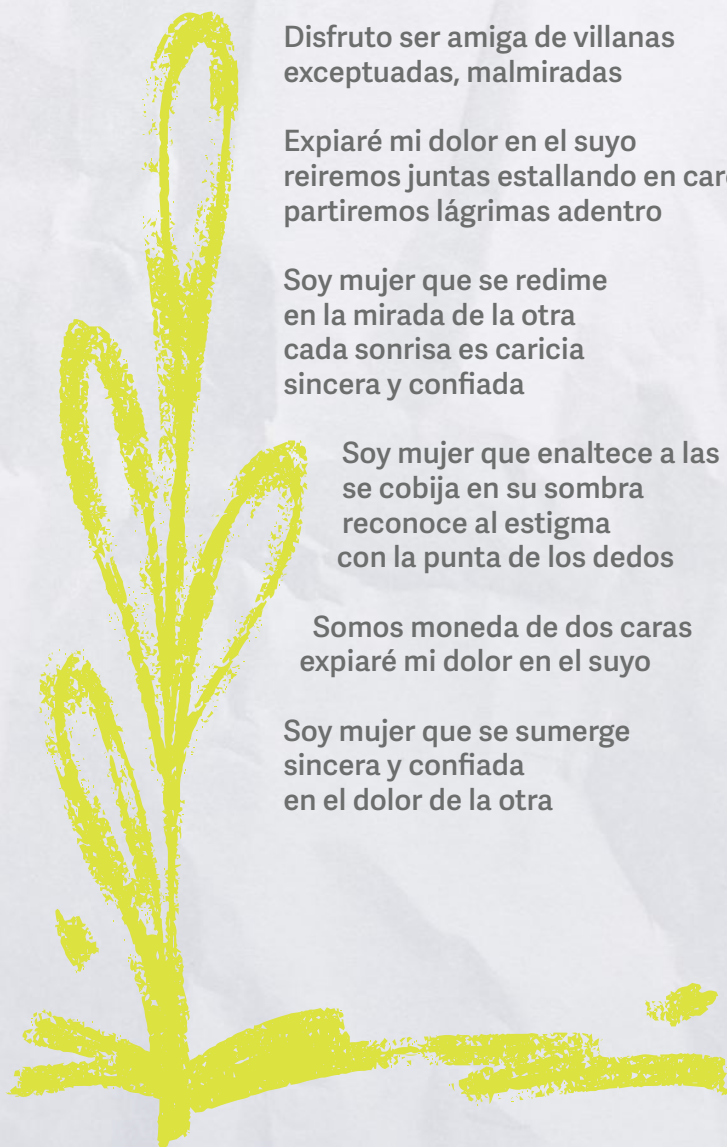
Expiaré mi dolor en el suyo
reiremos juntas estallando en carcajadas
partiremos lágrimas adentro

Soy mujer que se redime
en la mirada de la otra
cada sonrisa es caricia
sincera y confiada

Soy mujer que enaltece a las proscritas
se cobija en su sombra
reconoce al estigma
con la punta de los dedos

Somos moneda de dos caras
expiaré mi dolor en el suyo

Soy mujer que se sumerge
sincera y confiada
en el dolor de la otra



1.2. Sumergirse en la oscuridad

La sombra, asociada a la oscuridad, es aquello que nos atemoriza, que no queremos cerca por su connotación generalmente negativa, aunque a veces es simplemente un aspecto de nosotras mismas al que no nos hemos acercado a conocer y en la ignorancia de lo que es, lo valoramos como negativo. El concepto de cautiverio se encuentra en el campo semántico de la oscuridad y la tristeza. Por lo cual, rescatamos el concepto que maneja el psicoanalista Carl Jung:

“No es posible despertar a la conciencia sin dolor, la gente es capaz de hacer cualquier cosa, por absurda que parezca, para evitar enfrentarse a su alma. Nadie se ilumina haciendo figuras de luz, sino haciendo consciente su oscuridad.”

Jung asocia lo inconsciente con la oscuridad. En este sentido, la función de la escritura es hacer consciente lo inconsciente al escribir nuestros pensamientos o diálogos internos y leerlos, es decir, acercarnos a esa oscuridad para conocerla, para conocernos.⁷

Cuando acompañamos sin juicios a otras mujeres a sumergirse en su propia oscuridad, arrojamus luz sobre nuestras propias tinieblas. En vez de ayudarlas o “salvarlas”, nos estamos enriqueciendo de su experiencia.

Al leer-nos descubrimos lo que “no sabíamos que no sabíamos”. Mirar-se a una misma, transforma. El primer paso para poder incidir en la transformación de un mundo racista y patriarcal es poder transformarnos a nosotras mismas, mirar hacia adentro,

⁷ Jung, Carl (2002 [1957]) *Recuerdos, Sueños, Pensamientos*. Editorial Seix Barral, Barcelona.

mirar aquello que no hemos querido ver, o que nos han dicho que es negativo pero que ni siquiera conocemos, para después percibir con claridad hacia afuera y compartir la luz que vamos encontrando en nuestro interior.

Al nombrarnos Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra estamos construyendo un espacio común como grupo, dispuestas a habitar nuestra sombra, para descubrir los recursos creativos y la gran cantidad de energía que se encuentra atrapada e ignorada en los aspectos que son rechazados por la sociedad y las “buenas costumbres”. El lenguaje coloquial en México se refiere a las mujeres en reclusión como “mujeres que están en la sombra”; hemos querido apropiarnos de esta expresión estigmatizante para mostrar las sombras que habitamos todas y la creatividad que se oculta en esa penumbra.

Si la cárcel es la parte negada por la sociedad, nosotras estamos dispuestas a habitarla y a transformarla. Como bien decía nuestra querida Leo Zavaleta, quien falleció en 2020: “Cada quién se hace su propia cárcel”.

También la sombra es una representación idealizada del confinamiento de las mujeres en el hogar. Mientras los hombres salen a exponerse al exterior, se espera que las mujeres permanezcan internadas, en el rol de cuidadora-cuidada, sin mostrarse a la intemperie para no ser vulnerables. Esta forma de pensar nos priva de la experiencia del mundo externo, de tomar nuestras propias decisiones, de generar nuestro sustento autónomamente, de la emoción del riesgo. Mientras el hombre triunfa y brilla, la mujer lo apoya desde el anonimato. “Detrás de cada gran hombre, hay una gran mujer” dice el refrán patriarcal que pretende reafirmar el espacio de la sombra para el habitar femenino.

Podemos pensar también en una connotación positiva de la sombra, aquella sombra que refresca, que nos cobija de la intemperie. Imaginamos entonces a mujeres que, como hermanas, descansan en la sombra para compartir sus dichas y pesares



Racismo espacial carcelario:

es la manera en que el racismo se manifiesta en los espacios de reclusión poniendo ciertos cuerpos en espacios determinados por las jerarquías étnico-raciales predominantes en la sociedad.

a través de escribirse y leerse. Fue ahí, en la sombra del guamúchil, la única área verde que hay en el CERESO de Atlacholoaya, donde nos reunimos mujeres mestizas e indígenas, urbanas y rurales, analfabetas y escolarizadas, a compartir nuestras historias, en un diálogo reflexivo del que surgió nuestro primer libro, que lleva precisamente ese nombre

“Bajo la sombra del guamúchil” (2010). Al llevar nuestro taller a la sombra del árbol, confrontamos también el **racismo espacial carcelario**, que de manera implícita demarcaba el espacio de las aulas para las mujeres urbanas escolarizadas, mientras que las mujeres indígenas y campesinas, se sentaban a bordar bajo la protección amorosa del guamuchil.

Con el tiempo, las mujeres campesinas se fueron acercando a las aulas y muchas de ellas aprendieron a leer y escribir, para poder leer sus propias historias. Inicialmente, estas historias fueron escritas por las compañeras escolarizadas que pusieron su pluma al servicio de sus hermanas analfabetas. Varias de ellas se convirtieron también en escritoras participando después en otros proyectos editoriales, como fueron los casos de Leo Zavaleta, Rosa Salazar, Martha Elena Hernández Bermúdez y Alejandra Reynosa.

Visibilizando el racismo y rompiendo las fronteras internas en la cárcel

Cuando empezamos el taller de historias de vida, nos interesaba crear un espacio para reflexionar sobre la diversidad de experiencias que las mujeres presas habían tenido ante la justicia del Estado y cómo sus orígenes urbanos o rurales, sus identidades indígenas o mestizas, sus niveles de escolarización, habían influido en las violencias o vulnerabilidades vividas. Sin embargo, en esa época, las mujeres indígenas y campesinas no se acercaban a los talleres artísticos ni educativos, espacios de los que se habían apropiados las mujeres urbanas. Entonces nos dimos cuenta de que las mujeres campesinas se sentaban a bordar bajo un árbol de guamúchil. Ahí fuimos a invitarlas, y varias veces hicimos el taller en ese espacio. Poco a poco fuimos rompiendo las barreras que reproducen la segregación étnica que se vive en muchos espacios de la sociedad mexicana. Las que sabían escribir pusieron su pluma al servicio de las que no sabían escribir y, al narrar sus historias, fueron descubriendo sus propios racismos internalizados. Hubo quien aprovechó la lectura en voz alta de la historia de vida de su compañera para pedir perdón por los agravios del pasado. Así, *Bajo la sombra del guamúchil*, nuestro primer libro, encontró su nombre.

Anécdotas didácticas



1.3. Revelarse es rebelarse. Las fronteras de la escritura

Se nos ha acostumbrado, como mujeres, a construir una personalidad cuyo principal objetivo es agradar; sin embargo, no nos agradamos a nosotras mismas. Cuántas veces nos fallamos a nosotras para no fallar a otros. Cuántas veces hicimos algo que no nos complacía para complacer a los demás.

La discreción, el recato, “calladita te ves más bonita”, han sido atributos deseables en las mujeres por el **patriarcado**. Las mujeres que denuncian, que hablan de sí mismas, que cuentan sus historias han sido mal vistas a lo largo de la historia. Escribiendo podemos expresar lo que no queremos y descubrir lo que sí queremos.

Podemos usar la palabra escrita para documentar otra historia, la de las mujeres, cuyo protagonismo ha sido negado por la **historiografía oficial**, marcadamente patriarcal.



Patriarcado:

un orden social que asegura la supremacía de los hombres y de lo masculino a través de la inferiorización de las mujeres y de lo femenino.

Historiografía oficial:

perspectiva del pasado que tienen los grupos de poder. Se trata de una historia escrita desde la mirada masculina, excluyendo las experiencias y aportes de las mujeres.

Las historias de la vida cotidiana de las mujeres, han sido silenciadas de la “Historia”, con mayúscula, esa que se centra en los grandes personajes masculinos y los grandes acontecimientos que se dan en los espacios públicos, y que no reconoce las historias del espacio privado que las hicieron posibles; así como tampoco reconoce históricamente la participación de las mujeres que han luchado por realizar actividades comúnmente de hombres, como son la literatura, las artes, la ciencia, y que pudieron destacar y ser reconocidas, pero que el sistema patriarcal les negó sus logros. Escribirnos y rebelarnos es también una forma de revelar la historia negada de las mujeres.

La primera frontera que se abre al escribir es la propia, y es la más difícil; nos atrevemos a escribir aquello que nunca le hemos dicho a nadie, lo que no saben de nosotras, lo que nos avergüenza o creemos que nos pone en riesgo. Normalmente, nos auto-censuramos porque queremos “escribir bonito” y caemos en el estereotipo de querer agradar, con miedo al “qué dirán”. Pero nosotras escribimos para querernos más a nosotras mismas. Porque solo queriéndonos podemos construir desde el amor los mundos en los que queremos habitar. Por eso, soltamos ese querer agradar en la escritura, para descubrir quiénes somos.



Autocensura:

limitar o callar la transmisión de nuestras ideas, palabras o acciones porque no acabamos de aceptar ciertas partes de nosotras mismas y las ocultamos de los demás.

La **autocensura** es la primera enemiga de la escritura. Ningún texto carece de valor, aunque nos parezca malo o irrelevante, podemos siempre encontrar en él un germen para escribir un texto que nos guste.

La segunda frontera es la escucha de las otras en el taller. Esta actividad nos permite mirarnos cuando estamos siendo miradas. Una actitud muy femenina es ocultarse de las miradas indiscretas. Escribir es exponerse a personas que no nos conocen, que tal vez nos juzguen. Atravesamos el miedo a los juicios. Cuando tenemos miedo a las opiniones externas es que nosotras mismas nos estamos juzgando con demasiada severidad. Dejar que las otras nos escuchen es también una manera de ir tejiendo comunidad con aquellas que, como nosotras, habían sido silenciadas y que en la colectividad van encontrando su voz para dejarse oír. Es por esto que hacemos énfasis en la escucha atenta y respetuosa de las otras mientras se lee.

La tercera frontera implica transcribir el texto en la computadora, imprimirlo y leerlo a otras fuera del taller. Apropiarnos de la tecnología es también un reto para muchas mujeres a quienes les ha sido negado el derecho a la educación. El mundo digital puede ser una trinchera de lucha para que

nuestros escritos y voces crucen fronteras, y para poder seguir construyendo comunidades aún a la distancia, como lo hicimos con nuestro primer taller digital de escritura identitaria.

La cuarta es regalar nuestro texto a alguien y que quienes no nos conocen puedan leerlo. También podemos leerlo en voz alta frente a un grupo ajeno al taller. Escuchar nuestra voz literaria pronunciada en voz alta y frente a otros es también una forma de reafirmarnos y reafirmar las ideas en las que creemos y por las que trabajamos en colectivo.

“

La historia la cuentan siempre los vencedores y las mujeres hemos sido las vencidas en todas las guerras, no solo las bélicas [...] Es urgente contar la historia de nuevo tal y como ha transcurrido.

Dando a las mujeres la verdadera dimensión que merecen, sacándolas del silencio que las niega en los libros de historia y dándoles el protagonismo real que han tenido, limpiando a los personajes femeninos del destino, o bien ejemplarizante de reinas o santas o bien de contramodelo, para que el resto de mujeres aprendamos lo que no debemos hacer.

”

Les Comadres

La quinta frontera es la experiencia de publicar por primera vez. Ser reconocida y escuchada en las presentaciones es un umbral muy importante en el autoaprecio. Ver nuestra palabra escrita circular por el mundo es una forma de confrontar los silenciamientos, pero también de hacernos presentes en la historia. Los libros son objetos que adquieren vida propia, nuestros pensamientos se convierten en letras y las letras en textos impresos, individuales o colectivos, que caminarán

muchos senderos y nos llevarán a mundos que tal vez ni siquiera imaginamos.

Por otro lado, reconocernos como creadoras de obras literarias, o artísticas, nos permite reconocernos como creadoras de nuestra propia vida, donde podemos ir reescribiendo nuestra historia y transformar aquellos lugares, roles y relaciones que ya no queremos habitar.

1.4. Rituales. Rescatar lo sagrado femenino

Generalmente, cuando pensamos en lo sagrado, predomina el aspecto masculino. Dios es hombre, los sacerdotes son varones en la mayoría de las sociedades contemporáneas, la mujer obedece y se somete.

Pero no siempre fue así. En el pasado en muchas religiones politeístas, las sacerdotisas jugaban un papel fundamental, y las diosas femeninas generalmente estaban vinculadas al cuidado de la vida, a la agricultura, a los ciclos lunares, a la fertilidad. En el México prehispánico, deidades como Ixchel en la cultura Maya, diosa de la luna, la agricultura, el agua y la sexualidad,⁸ o Coatlicue-Tonantzin, diosa de la tierra, la vida y la muerte en la cultura Mexica,⁹ eran fundamentales en los rituales de reproducción de la vida. Incluso, hace más de 4 mil años, los primeros poemas que se conocen en la historia antigua, dedicados a la diosa Inanna, fueron escritos por Enheduanna, suma sacerdotisa sumeria que habitó en la actual región de Irak, donde se creó la escritura.

Sin embargo, el **proyecto colonial** se encargó de destruir estos espacios femeninos y relegar a las mujeres al ámbito doméstico. En la actualidad, en muchas regiones indígenas del continente, las mujeres sanadoras, chamanas, curanderas, mujeres-medicina, siguen jugando un papel ritual muy importante en la vida de las comunidades. Estas mujeres y estas historias son parte de nuestros **legados matriarcales** que debemos recuperar y que nos recuerdan los poderes femeninos en lo sagrado.



Proyecto colonial:

es el proyecto iniciado con la ocupación europea de las Américas, de África y de países de Asia y Oceanía, que implicó la dominación política y económica de los territorios y pueblos por los gobiernos europeos. El colonialismo sentó las bases de muchos de los Estados-nación contemporáneos y ha continuado las campañas de aniquilación, subordinación y exclusión de todo lo indígena y afrodescendiente, a través de prácticas e ideologías racistas.

⁸ Ver <https://neomexicanismos.com/mexico-prehispanico/ixchel-diosa-maya-luna-amor-fertilidad-medicina-leyenda/>

⁹ Ver <https://www.mitologia.info/coatlicue/>



Legados matriarcales
herencias culturales,
conocimientos y/o prácticas
que recibimos de nuestras
ancestras y que valoran el
conocimiento, liderazgo
y la autoridad moral de
las mujeres.

El concepto de “lo sagrado” es algo muy valioso, a lo que hay que rendir culto, pero generalmente es concebido como algo externo, pero aquí lo pensamos como algo que nos habita. Los rituales se utilizan para convertir algo en sagrado. Velas, agua, flores, cantos, fuego, aromas son elementos que despiertan los sentidos más allá de lo que normalmente percibimos.

Al estimular los sentidos dejamos a un lado la mente y nos vamos al cuerpo, a las sensaciones, a espacios que dejamos olvidados por las exigencias de la vida diaria. Abandonamos las máscaras que usamos para ser aceptadas y queridas y comenzamos a escuchar las voces internas de las mujeres que nos habitan y nos piden ayuda para sanar las heridas olvidadas y negadas.

Ritualizar es dar importancia o poder especial a algo. Cuando hablamos de ritualizar el espacio de escritura, hablamos de conectarnos con esa parte de nosotras que es sagrada, nuestra verdad interior, las Diosas internas, la conexión con el universo. Cada una de nosotras habrá de descubrir cómo apropiarse de este lugar desde donde emana el poder femenino de transformar, de crear, de disfrutar.

Hablamos de descolonizar nuestra mente de la religión y dissociarla de la idea convencional de lo sagrado, para descubrir cuántos otros lugares sagrados existen, especialmente dentro de nosotras, que están vetados por las creencias patriarcales o los introyectos. Descolonizarnos implica renunciar a los legados coloniales patriarcales internalizados que nos han negado el derecho a contactar nuestra propia energía femenina, nuestra sacralidad interior.

El espacio que destinamos para realizar este taller es sagrado. Nos va a dar acceso a lugares internos que *no* conocemos y nos va a abrir puertas a capacidades propias que nos han sido vetadas por la cultura patriarcal. En este sentido lo trataremos

con el mayor respeto, guardando la puntualidad y dedicando el tiempo necesario para priorizarlo sobre cualquier otra actividad, ya que es el camino de nuestro autodescubrimiento.

Igualmente, cuando estemos en casa, destinamos el tiempo y el espacio para realizar el rito de la escritura como una parte fundamental del proceso de descubrir a las mujeres que soñamos ser y convertirnos en ellas. A través de la escritura podemos transformar lo que deseemos y crear lo que ni siquiera hemos imaginado. Lo que crees, lo creas.

1.5. Afecto y horizontalidad

Cuando una mujer sana, es natural el impulso de compartir el bienestar con otras. Sin embargo, debe quedar muy claro que las motivaciones para acompañar procesos de otras mujeres no se encuentran en el acto de salvarlas, sino en compartir el camino recorrido, para que ellas mismas decidan la manera en que quieren transformarse. Dice Fritz Pearls: “Mientras más nos transformamos, más nos parecemos a nosotros mismos”, en este caso, a nosotras mismas.

El feminismo ha transformado nuestras relaciones con el patriarcado. Desde un feminismo antirracista hemos trabajado también en la transformación de nuestras relaciones con otras mujeres y promovemos el **autoamamantamiento**, en lugar de la actitud pasiva de esperar a ser rescatadas. En el trabajo de escritura que hemos realizado como Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra, desde 2007, las herramientas feministas nos han resultado efectivas para nuestra propia vida y para que otras mujeres también tomen el mando de sus vidas.



Autoamamantamiento:

acto de amor hacia una misma, en donde nos nutrimos y nos procuramos lo que necesitamos, sin esperar a que otros lo hagan. Es parte del autocuidado.

Cuando una mujer siente el impulso de rescatar a otras –y se mete en problemas por ello– es debido a que una parte de ella está reclamando atención y aprecio. Si no tenemos claro lo anterior, es posible que nuestras relaciones se contaminen con modelos patriarcales de superioridad o condescendencia o que se establezcan patrones de abuso en ambos sentidos. Especialmente, en contextos de extrema vulnerabilidad, marcados por jerarquías étnico-raciales, de género y clase, como es la sociedad mexicana, surge la tentación de establecer patrones de desigualdad: “yo estoy bien, tú estás mal”, “te voy a decir cómo, o te voy a dar consejos”. Estas conductas muchas veces reproducen el racismo, clasismo,

la lesbofobia, que inferioriza a las “otras”, utilizando el “humanitarismo” como forma de poder y control, a la vez que refuerzan los patrones de dependencia que muchas mujeres internalizamos y que nos hacen tener ganas de que “alguien” nos diga lo que tenemos que hacer.



Sororidad:

hermandad o solidaridad entre mujeres. Término derivado del latín soror, que significa “hermana”. En el feminismo, se entiende como una alianza entre mujeres para defenderse, apoyarse y luchar contra la discriminación y los problemas compartidos por el hecho de ser mujeres.

Para nuestra Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra, la horizontalidad es una base fundamental de la relación con las participantes, aunque desde luego, los contextos mismos de libertad-encierro marcan la desigualdad y no podemos ignorarlo. Es por esto que nos conectamos en el nivel en el que somos iguales: en el afecto, basado en la **sororidad**, y en transformar la violencia que hemos vivido por ser mujeres. Esto no

implica silenciar o desconocer las desigualdades estructurales que marcan a la sociedad mexicana y que ponen a algunas mujeres en la intersección de múltiples violencias. Reconocer estas desigualdades y reflexionar en torno a ellas es un primer paso para confrontarlas. El género, la raza, la etnia, la clase y la orientación sexual, no son categorías “naturales” o “biológicas” sino construcciones históricas que están interrelacionadas. Los sistemas de dominación como el sexismo, el racismo, el clasismo y la homofobia, son formas de exclusión que crean un sistema de opresión donde se refleja la intersección de todas estas violencias.

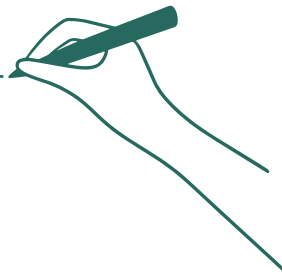
También consideramos que, mientras no logremos transformar esas estructuras de desigualdad que marcan nuestras vidas, las que tienen más privilegios los pueden usar para visibilizar la situación de las más desfavorecidas y exigir justicia.

Admiración en vez de lástima

En los primeros meses en que Elena trabajó como Coordinadora de Comunicación y Cultura en Atlacholoaya, invitó a artistas y maestros que quisieran compartir sus conocimientos con las internas. Una de ellas fue Victoria de Hoyos, su hermana, quien impartió un curso de Automasaje. Cuando le comentamos las terribles historias que habían vivido muchas de ellas, Elena usó la palabra “pobrecitas”. Victoria la interrumpió para decirle:

“No vuelvas a llamarles “pobrecitas” porque les quitas todo su poder. Más bien, date cuenta de la enorme fuerza que conlleva el estar pasando por tanto sufrimiento y tener la capacidad de levantarse cada mañana y sonreír, míralas en su fuerza y no en su debilidad”.

Anécdotas didácticas



1.6. Mouimientos corporales

Una de las premisas de nuestro trabajo es mantener a las participantes en un campo energético que nos permita entrar en el proceso de exploración y confianza con nosotras mismas. Hemos estado mucho tiempo enajenadas de nuestro cuerpo, de nuestra vida y de nuestro propio tiempo. Otro de los binarismos excluyentes que nos han impuesto las culturas patriarcales (como hombre-mujer, cultura-naturaleza) es la separación cuerpo-mente, en donde la mente y los procesos intelectuales, se masculinizan y se priorizan por encima de la materialidad y el cuidado del cuerpo. En nuestros talleres queremos romper con estas separaciones, poniendo a nuestra **cuerpa** en el centro y recordando la integralidad de nuestra persona. Sentir, cuidar y mover nuestra cuerpa permite centrar nuestra atención, y que nuestra mente pueda cumplir las funciones necesarias para pensarnos y pensar críticamente el mundo en el que habitamos.



Cuerpa:

concepción distinta de la corporalidad, una visión liberada, de gozo y autoaceptación que se aleja del concepto de "cuerpo", porque el cuerpo ha sido marcado por el sometimiento a estándares de belleza y de uso por el patriarcado.

La gimnasia cerebral es una técnica que se usa muy efectivamente en los procesos de aprendizaje y atención; al hacer estos movimientos estamos armonizando ambos hemisferios del cerebro, restableciendo las conexiones eléctricas entre ambos, con movimientos sencillos que enfocan nuestra atención en la tarea.

También realizamos ejercicios de meditación, visualización y pequeños rituales que nos permiten conectarnos con nosotras mismas y con nuestro entorno, la biosfera, sentirnos parte de aquello que nos rodea; tomar conciencia de nuestras sensaciones corporales, de cómo nuestra cuerpa nos da indicios

constantemente de nuestras emociones, de nuestra intuición y nos permite conectarnos con la sabiduría que nos habita.

Estos ejercicios, aparte de reconectarnos con nuestra cuerpo, son muy útiles para crear confianza en el grupo, relajarnos, disolver tensiones por la ansiedad de nuestras vidas cotidianas, y por enfrentarnos a una nueva actividad. No se recomienda destinar demasiado tiempo a estas actividades ya que constituyen sólo una preparación para asimilar mejor la sesión: abona el terreno para que el grupo se sienta más cómodo, individual y colectivamente.

En la sesión destinada a La Cuerpa, se realizarán ejercicios para habitar-nos.

1.7. Construir comunidades sororales desde la diferencia

El concepto sororidad, del latín *sororis* (hermana), fue popularizado por la feminista mexicana Marcela Lagarde,¹⁰ para referirse a la posibilidad de hacer un pacto social entre mujeres para lograr el empoderamiento femenino. Se trata de una apuesta política para confrontar los introyectos patriarcales que nos hacen competir entre nosotras por los afectos y el reconocimiento masculino.

Retomamos este concepto como una propuesta central en nuestros talleres de escritura identitaria, que se proponen potenciar nuestras capacidades para hacer estos pactos y plantear un “nosotras” incluyente y solidario.

Algunas feministas han cuestionado el uso del concepto porque creen que silencia las desigualdades que existen entre las mujeres. Para nosotras, construir sororidad desde nuestras diferencias, implica necesariamente reflexionar sobre las estructuras de desigualdad clasistas, racistas y coloniales, que han marcado la construcción de nuestras identidades como mujeres. Implica también ampliar nuestras **concepciones biologicistas** del “ser mujer” para incluir a las **mujeres trans**, y construir un nosotras no excluyente.



Mujer/hombre trans:

concepto que abarca diversas autoidentificaciones como travesti, transexual y transgénero. Las mujeres trans son aquellas cuyo sexo biológico es masculino, pero que han reivindicado una identidad y adscripción femenina. Las mujeres trans pueden o no elegir procesos de transición hormonal y/o quirúrgica.

Concepciones biologicistas:

perspectivas que explican los procesos sociales con base en la biología y que tienden a naturalizar o normalizar las desigualdades, sobre todo en relación a la mujer.

¹⁰ Se puede consultar el video con la conferencia de Marcela Lagarde sobre el concepto de Sororidad. https://www.youtube.com/watch?v=8CKCCy6R2_g (versión corta: https://www.youtube.com/watch?v=jFlf_qaYi0c)

“

Las mujeres ponen mayor empeño en mejorar sus relaciones con los hombres, pero lo más importante es cambiar la relación entre mujeres.

”

Kate Millet

Construir sororidad desde nuestras diferencias, no quiere decir naturalizar la solidaridad entre mujeres, sino reconocer que es un reto que debe enfrentarse cotidianamente, construirse en el día a día confrontando nuestros propios intro-yectos patriarcales, racistas y clasistas. La sororidad implica también reconocer nuestros privilegios, cuando estos existen, y usarlos para apoyar a otras, pero a la vez tener siempre presente la importancia de desestructurar las jerarquías de clase y étnico-raciales, que hacen que unas vidas valgan más que otras en los mundos que habitamos.

Consideramos que la escritura puede ser una herramienta para narrar nuestras distintas experiencias, compartir las diferentes maneras que hemos aprendido de ser mujeres y reflexionar sobre lo que nos une y lo que nos separa, sobre aquellos legados que queremos recuperar y los que queremos desechar.

Este narrarnos es una forma de colectivizar nuestras reflexiones para construir comunidad desde nuestras críticas a los sistemas patriarcales, racistas y coloniales que han formado nuestras identidades.

Ampliando nuestra comunidad sororal: Las poetas de Las Nubes visitan Atlacholoaya

En nuestro esfuerzo por diversificar las voces poéticas que compartimos en nuestros talleres de escritura, invitamos a las poetas zapotecas Irma Pineda y Rocío González a compartir su trabajo con las internas. Las dos escritoras son zapotecas –diidxazá o pueblo de Las Nubes, como se autodenominan– y aceptaron solidariamente venir a leer su trabajo al CERESO Femenil de Atlacholoaya. Era la primera vez que en este espacio carcelario se escuchaba poesía en algún idioma indígena. Las mujeres indígenas presas, por primera vez, vieron legitimado el derecho a su propio idioma.

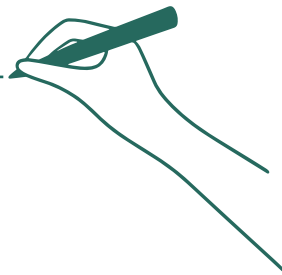
La poesía de estas dos poetas diidxazá no es solo un placer estético, sino que se trata de crónicas poéticas que dan cuenta de la diversidad, riqueza y retos del México Profundo. Nos acercan al olor a chintul, a anonas, a nanche maduro, a humo de pescado, a ciruelas, a albahaca y a cordoncillo; a los sonidos de la música istmeña, a los colores de sus atardeceres. Se trata de poesía-fotografía, poesía-música, que con los ritmos del zapoteco nos va transmitiendo las cadencias de la vida juchiteca. En el caso de Irma, nos leyó parte de su poemario “La Flor que se llevó” y aunque no podíamos entender el zapoteco, pudimos sentir el ritmo de la poesía y estremecernos ante la musicalidad de ese idioma, que reivindica una forma de ser y estar en el mundo. Escribir en zapoteco, es una forma de legitimar ese idioma como una lengua de producción literaria, de reflexión crítica, de creación artística, y es en sí un acto político. Irma nos habló de la importancia que tiene para ella el hacer poesía en su idioma: “Escribo poesía para hacer un hilo que pueda sostener un globo allá arriba, yo no quiero que mi cultura se pierda en el espacio. Yo quiero que mi

poesía sea un hilo que lo tenga amarrado en algún tronco de árbol. Yo quisiera que mi poesía un día se convirtiera en parte de la memoria colectiva”.

Ese día en Atlacholoaya, su poesía se convirtió en parte de la memoria colectiva de todas las que tuvimos el privilegio de escucharla. La poesía de nuestras amigas zapotecas es ya parte de la memoria colectiva de su pueblo, pero no sólo de su pueblo, sino de la memoria de las mujeres mexicanas que reivindicamos el derecho a escribir nuestra propia historia, con nuestros propios estilos. Las mujeres siempre hemos sido transmisoras de la memoria de los pueblos a través de la tradición oral, del arte, de la música, pero la mayoría de las veces esta memoria histórica no se incluye en la Historia con mayúscula que siguen escribiendo los hombres. Las crónicas poéticas de Rocío e Irma son parte ya de la historia del pueblo juchiteco, de la historia de los pueblos indígenas de México y de nuestra propia historia como Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra.

El 24 de abril del 2019, Rocío González murió de un cáncer contra el que luchó durante varios años y que, finalmente, se llevó su cuerpo, pero nos dejó su alma a través de su poesía. Honramos su memoria con estas letras.

Anécdotas didácticas



Capítulo 2

Siete temas centrales. Inspiraciones

I. Nosotras. Mandatos patriarcales e introyectos

Uno de los **mandatos patriarcales** más categóricos hacia las mujeres es el silencio. La impunidad se cobija en el silencio. A menudo encontramos a mujeres que han vivido violencia y se avergüenzan de contarlo, como si la culpa fuera suya. También se nos ha enseñado a ser discretas, púdicas, a no mostrar, a no dar de qué hablar, sobre todo, a no exponernos. Hablar de nosotras en primera persona del plural es una práctica poco común, algunas hablan de un grupo de mujeres en plural usando el masculino. O simplemente una mujer habla de sí en masculino, dice: “cuando uno se da cuenta”. Hablar de nosotras es contar nuestra historia, desarrollar un sentido de pertenencia, elegir a nuestra tribu en el mismo acto de definirse por escrito y hacer pública esta identidad.



Mandatos patriarcales:

modelos de normatividad (masculinidad y feminidad) acerca de cómo deben comportarse las personas y que sostienen un orden que subyuga a la mujer a favor del hombre.

La feminista francesa Simone de Beauvoir planteaba que las mujeres, a diferencia de otros grupos oprimidos, rara vez decían “nosotras”, algo al parecer tan simple, pero que nos incluye al nombrar el mundo. Las mujeres, argumentaba esta feminista: “vivimos dispersas entre los hombres, si son burguesas son solidarias con los hombres blancos y no con las mujeres negras”.¹¹ Nosotras nos proponemos romper con estas formas de nombrarnos, que hemos internalizado profundamente, para incluirnos en un Nosotras, plural y femenino que hace visibles nuestras identidades.

¹¹ Si quieres escuchar a la feminista Simone de Beauvoir explicar sus argumentos del libro *El segundo sexo*, puedes entrar al video “Simone de Beauvoir hablando sobre feminismo y el patriarcado”: <https://bit.ly/3OoKkPG>



Mujer/hombre cis:

persona cuya identidad de género coincide con su sexo. El prefijo “cis” significa “de aquí”, y es lo contrario de “trans”, que significa “de allá”. Son conceptos que surgen a partir de la desnaturalización del sexo/género y del reconocimiento de la multiplicidad de prácticas, identidades y representaciones identitarias.

Género:

ideas respecto a las funciones, comportamientos, actividades, roles y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres.

Sexo:

término usado en biología para referirse a las particularidades que caracterizan a una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos, y que hace posible la reproducción.

Reconocemos también que estas identidades están atravesadas por múltiples pertenencias, por las historias que nos marcan; somos mujeres, pero también podemos ser indígenas o mestizas, obreras o campesinas, profesoras o artistas, heterosexuales o lesbianas, trans o **cis** y cada una de nuestras pertenencias nos acerca a una comunidad con la que tejemos alianzas y a veces también nos des-identificamos. También hay quienes no se identifican con ningún **género**, auto-denominándose personas no binarias, independientemente de su **sexo**.

Nuestras historias nos hacen ser quien somos, marcan nuestras certezas, pero también nuestras contradicciones. Explorar estas historias mediante la escri-

tura, nos permite cuestionar etiquetas que no nos corresponden y asumir aquellos sentidos de pertenencia que queremos reivindicar y que nos dignifican. Nadie “es” o existe en aislamiento, “somos” con las otras y los otros, en compañía de los y las demás, pero sí podemos elegir las alianzas y vínculos que queremos fortalecer y aquellos que preferimos desechar.

“

Lo que nos separa, no son nuestras diferencias, sino la resistencia a reconocer estas diferencias y enfrentarnos a las diferencias que resultan de ignorarlas y malinterpretarlas. Cuando nos definimos, cuando yo me defino a mí misma, cuando defino el espacio en el que soy como tú, y el espacio en el que no lo soy, no estoy negando el contacto entre nosotras, ni te estoy excluyendo del contacto... estoy ampliando nuestro espacio de contacto.

”

Audre Lorde

LECTURAS DE APOYO

TEMA I. NOSOTRAS

- I.1. "Hembradomésticos". Lina Zerón
- I.2. "La mujer ideal". Cecilia Vicuña
- I.3. "Mujercita". Anónimo
- I.4. "Querida niña buena". Myriam Moya
- I.5. "Soy mala". Verónica Navarro
- I.6. "Soy una mala mujer". Maléfica Capetillo
- I.7. "Poesía Zapoteca: Cándida y Las Cicatrices son Memoria". Irma Pineda
"El Oscurecimiento de la Luz". Rocío González
- I.8. "Yo". Susana Thenon

EJERCICIOS DE ESCRITURA

TEMA I. NOSOTRAS

1. Carta de amor a nosotras mismas (como si estuviera enamorada de mí misma)
2. Carta de despedida a la mujer que ya no soy o ya no quiero ser
3. Cómo aprendí a ser mujer
4. De donde yo vengo...
5. Escribir desde cada pronombre: yo, tú, él, ella, nosotros, nosotras, ustedes, ellos y ellas
6. Metáfora, a qué se parece mi vida
7. Mi nombre, su significado, por qué me pusieron así, cómo me siento con mi nombre. Seudónimos y alias. Sobrenombres
8. Palabras terribles, lo peor que han dicho de mí
9. Para qué escribir
10. Qué mandatos patriarcales he desobedecido
11. Recuerdos de la infancia
12. Sobre qué quiero escribir y sobre qué no quiero escribir
13. Soy, no soy, a veces he sido
14. Una buena mujer debe ser. Qué me dijeron, qué pienso yo
15. Una mujer de mi edad...
16. Yo soy una mujer que...

La mujer que me dijeron que debía ser y la que ahora soy

Valentina Castro Cruz

Muchas veces escuché a mamá decir: “No juegues con canicas, no juegues futbol, no trompos, no resorteras, no, no, no, no... Eso es para hombres, las niñas juegan muñecas, a la comidita, a la casita. Nunca me dejó hacer lo que a mí me gustaba.

Solo escuchaba: “Compórtate así, qué va a decir la gente, mira... Cuando te cases deberás respetar a tu marido, esperarlo del trabajo con comida caliente, la casa limpia, recuerda que él siempre tendrá la razón porque es el hombre de la casa y pase lo que pase vivirás con él hasta que la muerte los separe”, Y sí, ¡casi me mata! en fin, esa es otra historia.

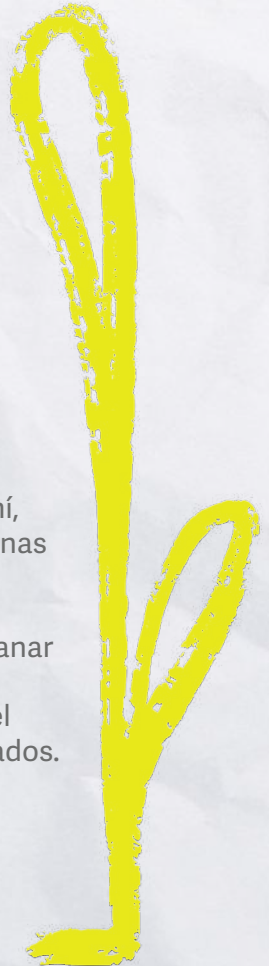
Lo único que mamá no me enseñó fue que debí luchar por mis sueños, que tenía que buscar mi felicidad, defender mis ideas, nunca agachar la cabeza ante nadie, que el amar a alguien no significa dejar de ser una misma para convertirse en esclava del otro, que el amor empieza por mí y que debe ser libre, sobre todo no me enseñó a que no permitiera que nadie pisoteara mi dignidad.

Sin embargo, hoy ya no la culpo, todo lo que he tenido que vivir me ha hecho comprender que ella solo me transmitía lo que alguna vez le enseñaron y de lo cual sigue siendo presa.

Sé que aún no es tarde para reconstruir los pedazos que quedan de mí, amándome, perdonándome, valorándome y perdonando a esas personas que un día me hicieron tanto daño.

Quiero reconstruirme en una sola pieza fuerte desde los cimientos. Sanar mis heridas. Remendar mi corazón y mi alma. Quiero empezar a vivir. Quiero ser libre como el viento sin fronteras. Quiero amar hasta que el pecho me duela. Quiero sentirme mujer en esos orgasmos tan guardados. Quiero cumplir mis sueños.

Tengo tanta hambre de ser yo.



II. Las otras. Racismo, clasismo y misoginia entre mujeres. Legados y saberes matriarcales. Sororidad

Uno de los retos que tenemos las mujeres para habitar nuestro poder es reconocer el poder de las otras y sumarlo, como mujeres diversas, para hacer una alianza efectiva contra las desigualdades que nos marca el patriarcado, el colonialismo y el racismo. Detectar los introyectos patriarcales y coloniales que constituyen esas voces internas que repiten todas las descalificaciones que se nos asignan por el hecho de ser mujeres, y aquellas **jerarquías de clase y étnico-raciales** que hemos internalizado; es decir, que hemos asumido como si fueran nuestras propias ideas y formas de ver el mundo sin cuestionarlas, y que marcan nuestras relaciones con las otras.



Jerarquías de clase y étnico-raciales:

orden social que subordina a las personas de acuerdo a su clase social o a su identidad étnico-racial.

“

El feminismo será antirracista o no será.

”

Ángela Davis

También se nos ha enseñado a rivalizar o a detestar a las otras mujeres. La misoginia, que es el odio a las mujeres, no es exclusiva de los hombres. Algunas dicen: “Soy más amiga de los hombres que de las mujeres”. La misoginia nos enseña a desconfiar entre nosotras, a tener actitudes etiquetadas como “femeninas”, a rivalizar con otras mujeres, a tener celos, a crear competencia y chismes entre nosotras; estas prácticas invaden nuestras relaciones con las mujeres. Ese es otro de los mitos que vamos a dismantelar, al darnos cuenta de que lo que nos molesta en otra mujer es precisamente aquello que no nos permitimos. También el clasismo y el racismo nos hacen ver con desprecio o condescendencia a aquellas

mujeres cuyas vidas han estado marcadas por la desigualdad, por las estructuras coloniales aún vigentes en nuestra sociedad. Por ejemplo, cuando despreciamos o miramos con condescendencia a una persona por el tipo de trabajo que realiza o por hablar un idioma indígena.

“

Si el reconocimiento de las similitudes entre las mujeres nos permite crear alianzas políticas, el reconocimiento de las diferencias ha sido un requisito indispensable para la construcción de un diálogo respetuoso y para la búsqueda de estrategias de lucha más acordes a las distintas realidades culturales.

”

Aída Hernández

Cuando una mujer nos provoca disgusto es posiblemente porque ella está desobedeciendo mandatos que a nosotras nos inculcaron enérgicamente, a veces hasta con golpes.

Es muy necesario conocer y honrar el linaje femenino, sea como sea, es nuestro origen y pertenencia. Negarlo es privarnos de algo que nos corresponde. Sin embargo, podemos honrar a nuestras antepasadas y pedirles permiso para ser las mujeres que somos, para romper las lealtades invisibles que nos mantienen apegadas a patrones de sumisión y dependencia o a actitudes que nos limitan a expresar nuestro poder plenamente.

Detectar la violencia y la exclusión entre mujeres es necesario para dismantelarlas, incluso en nuestras propias actitudes. Cuando revisamos los mandatos racistas y patriarcales que nos dijeron sobre cómo debería ser una buena mujer, podemos darnos cuenta de que los juicios de valor acerca de otras o de nosotras mismas, no nos ayudan a crecer.

En la medida en que me vuelvo más tolerante hacia otras mujeres, me vuelvo más amable conmigo misma. En este tema se aborda la sororidad como un elemento de enriquecimiento personal y colectivo. El feminismo implica caminar junto con otras mujeres y construir el poder entre nosotras a partir de relaciones sororales, reconociendo nuestras diferencias y semejanzas. Es por esto que dismantelar lo que nos separa de otras nos acerca más a nuestra verdadera identidad.

LECTURAS DE APOYO

TEMA II. LAS OTRAS

- II.1. "15 actitudes machistas adoptadas por las mujeres". Paulina Zamora
- II.2. "Affidamento". Yuderlys Espinosa
- II.3. "Amada amiga". Cecilia Vicuña
- II.4. "Caja de Herramientas para identificar el racismo". Gabriela Iturralde
- II.5. "Cartas que nunca mandó mi madre". Ambar Past
- II.6. "Cuando crecía". Nelly Wong
- II.7. "Élites discriminadas". María Antonia García de León
- II.8. "¿Envidiosa yo?". Liliana Moro
- II.9. "Esta puente, mi espalda". Cherry Moraga
- II.10. "Hermanas en la sombra". Elena de Hoyos
- II.11. "Hígado de perra". Lina Zerón
- II.12. "Interseccionalidad". Mara Viveros
- II.13. "Interseccionalidad. Una herramienta para la justicia de género". AWID
- II.14. "La hermandad herida". Chrysalis Woman
- II.15. "La prieta". Gloria Anzaldúa
- II.16. "Letanía". Lina Zerón
- II.17. "Más allá de la punta de las flechas". Ornella Trentin
- II.18. "Misoginia entre mujeres". Lunacia

EJERCICIOS DE ESCRITURA

TEMA II. LAS OTRAS

- 1. Carta a la persona que me lastimó
- 2. Carta a la persona que me traicionó, respuesta de esa persona
- 3. Escribir sobre las mujeres de mi familia. Qué he aprendido de ellas
- 4. Las mujeres como yo... (nosotras)
- 5. Las mujeres que me gustan y las que no me gustan
- 6. Las mujeres que me habitan
- 7. Mi mejor amiga habla de mí. Mi peor enemiga habla de mí
- 8. Qué envidia yo de las demás y qué es lo que las demás envidiarían de mí
- 9. Yo he sido misógina o racista cuando...

La mujer que envidio yo

Manón Vázquez

Yo más que envidiar, aprendo de las mujeres que caminan,
que avanzan, que se envalentonan frente a la vida.

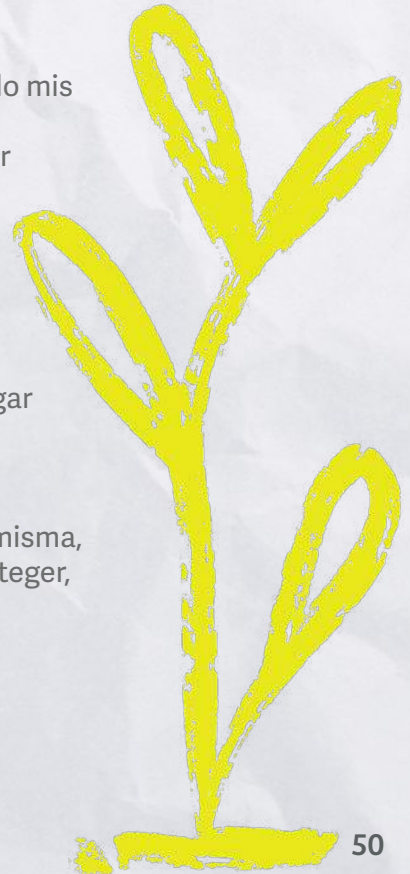
Aprendo de las mujeres fuertes, que no se agachan,
que sobresalen a pesar de la adversidad.

Me gusta que las mujeres crezcan, abrir camino para que las
otras pasen, recoger piedras para levantar castillos para todas.

Y posiblemente, posiblemente, alguien sienta envidia de mí,
de la vida disfrazada que he llevado, ocultando dolor
y lágrimas.

Tal vez alguien me envidie porque no han usado mis
zapatos, porque no saben lo que es caminar
con ellos, porque no saben lo que es amanecer
en un cuarto solo y frío, hueco de soledad.
Tal vez envidien mi vida porque
no saben lo que se siente cuando los hijos
se van, porque no saben que la vida
se acaba, cuando sientes el dolor
de perderlos, porque no saben las noches de
llanto y sufrimiento que se tiene, porque al llegar
la mañana a veces limpio mis ojos y sonrío,
aunque esa sonrisa sea hueca, hueca.

Y al final, resulta que mi única enemiga fui yo misma,
esa que no se supo cuidar, que no se supo proteger,
que no se supo amar.



III. Los otros.

Androcentrismo, amor romántico, intersección y entronques patriarcales

El mundo está organizado en función de las necesidades de los hombres, lo que es conocido como androcentrismo. Nuestra relación con los hombres determina nuestro destino. En nuestra sociedad, la situación “ideal” de una mujer es tener un esposo. Eso proporciona honorabilidad, estabilidad, “seguridad económica” y renuncia a una identidad individual, salvo en los casos en que exista **equidad** en la relación, pues también existen hombres aliados.



Equidad:

cualidad que consiste en tratar a las personas de manera justa tomando en cuenta sus circunstancias o sus contextos de desigualdad estructural.

“

En lugar de enseñarle a tu hija a agradar, enséñale a ser sincera. Y amable. Y valiente. Anímla a decir lo que piensa, a decir lo que opina en realidad, a decir la verdad. [...] Dile que, si algo la incomoda, que se queje y grite.

”

Chimamanda Ngozi Adichie

La manera en que somos mujeres, y el lugar que ocupamos en el mundo de los hombres y en la familia, está en gran medida determinado por el tipo de masculinidad que ejercen los hombres en nuestro entorno.



Amor romántico:

amor que se define como el deseo de sacrificarse por el otro, someterse a su propia aniquilación.

El **amor romántico** es una construcción social del patriarcado que se ha convertido en el opio de las mujeres. “Mientras los hombres gobiernan, las mujeres, los amamos”, dice la escritora y activista estadounidense

Kate Millet.¹² Se nos asigna el amor como tarea fundamental y en nombre del amor cometemos las más grandes traiciones a nuestros sueños y deseos. Cuántas veces me fallé a mí misma para no fallarle a alguien más.

“

Es muy común que las mujeres piensen que soportar el maltrato y la crueldad y luego perdonar y olvidar es una muestra de compromiso y amor. Pero cuando amamos bien sabemos que la única respuesta sana y amorosa al abuso es alejarnos de quien nos hace daño.

”

Bell Hooks



Misoginia:

actitud de aversión o rechazo hacia todo lo femenino. La pueden ejercer tanto los hombres como las mujeres. El rechazo hacia las mujeres forma parte de las relaciones sociales en una sociedad con estructura patriarcal y machista.

Machismo:

ideología o manera de pensar y comportarse que asume la superioridad de los hombres sobre las mujeres.

La **misoginia** y el **machismo** son atributos de una masculinidad patriarcal, aún para el que los ejerce. La violencia también está asociada con el amor en la forma de posesión y celos. Los hombres también sufren las consecuencias del patriarcado cuando reproducen masculinidades que no les permiten expresar sus sentimientos, en nombre de un “deber ser masculino” o cuando ponen en peligro sus vidas por reproducir entre ellos la violencia como forma de ejercer el poder y comunicarse.

Para quienes tenemos hijos varones es parte de los retos feministas que enfrentamos visibilizar y cuestionar en la práctica este tipo de masculinidades, desde su formación temprana, y enseñarles a ser seres humanos más plenos y solidarios.

¹² Para conocer más del pensamiento de Kate Millet se puede ver el video: "Kate Millett (Some American Feminists, 1977)": <https://bit.ly/3FWeXw7>

Como mujeres muchas veces reproducimos la misoginia en la educación de nuestros hijos y en las relaciones cotidianas. Es importante desestructurar el conjunto de introyectos patriarcales que viven como creencia en nuestra mente y que muchas veces usamos para auto limitarnos en nombre del amor y justificar nuestros cautiverios.

“

Uno de los retos para construir masculinidades alternativas es acabar con la violencia de género y con las actitudes que conducen a ella; romper con el mito del hombre violento y del hombre que todo lo puede, así como rechazar “el deber ser masculino” que se fundamenta en el machismo y la misoginia.

”

Laura Valls

LECTURAS DE APOYO

TEMA III. LOS OTROS

- III.1. "Cuando las mujeres envejecen". Anónimo
- III.2. "Cuando sepas de mí". Risto Mejide
- III.3. "Desmitificar princesas y príncipes azules". Coral Herrera
- III.4. "El mito del amor". Ivonne de la Cruz
- III.5. "Eliminada de mi propia historia de amor". Sage Cruser
- III.6. "Estoy demasiado cerca". Wislawa Szymborska
- III.7. "Huye del maltratador." Anónimo
- III.8. "La mitificación del macho violento". Coral Herrera
- III.9. "La violencia de género y el amor romántico". Coral Herrera
- III.10. "Limitados por una masculinidad frágil". Coral Herrera
- III.11. "Los mitos del amor romántico". Coral Herrera
- III.12. "Microviolencias". Verónica Navarro
- III.13. "Mujeres indígenas confrontan la violencia". Mairin Iwanka Raya
- III.14. "Mujeres y sombras del amor". Blanca Olivia Velazquez y Georgina Sánchez
- III.15. "Neomachista". Martha Güelfo
- III.16. "Quise ser hombre". Rosa María Roffiel

EJERCICIOS DE ESCRITURA

TEMA III. LOS OTROS

- 1. A qué he renunciado en nombre del amor
- 2. Carta de un ex (Lectura III.2)
- 3. Contar una historia que se relacione con alguno de los mitos del amor romántico en mi vida (Lectura III.10)
- 4. Cuando mi príncipe azul se convirtió en ogro
- 5. Los hombres de mi familia
- 6. Para qué sirven los hombres
- 7. Si yo fuera hombre
- 8. Soy mala

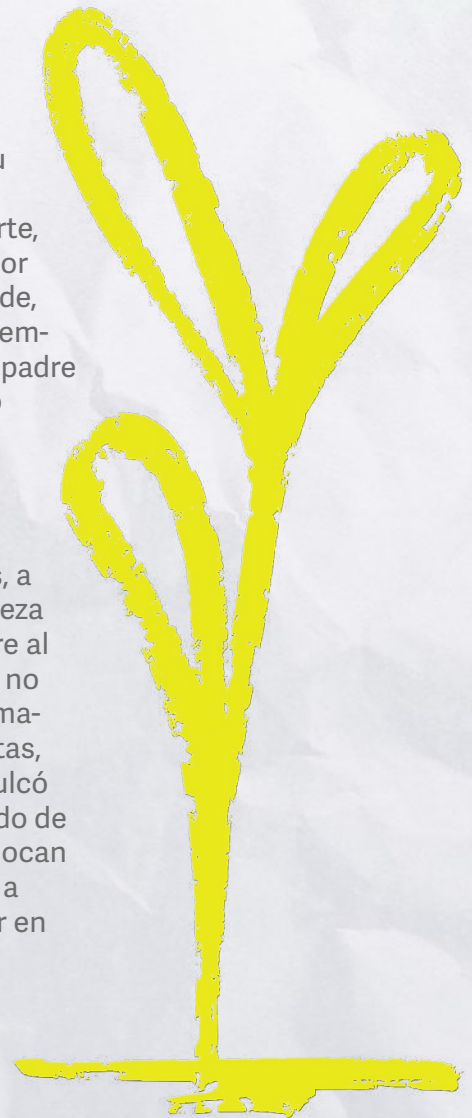
Mi padre, la hija y el Espíritu santo

Marcia Trejo

Mi padre, el hijo pródigo del patriarcado

Mi padre, que es además mi mejor amigo, es el arquetipo del buen hombre: hombre protector, responsable proveedor, líder de su comunidad, la persona más trabajadora que conozco, un buen ejemplo, es realmente fuerte, muy valiente, muy inteligente, protagónico por naturaleza, de noble corazón, persona humilde, orgulloso de su origen, aventurero y como siempre le decimos: El mejor papá del mundo. Es padre de siete hijos, más algunos que ha adoptado por temporadas. Yo soy su primogénita de la segunda camada, como siempre le bromeo.

Es mi brújula moral. Él me enseñó a tener “huevos”, a sostener siempre lo que decimos, a no tener miedo, a pensar siempre con la cabeza fría, nunca dejarse humillar, defender siempre al que lo necesite, a ser valiente, a compartir, a no atesorar el dinero. Recuerdo mi niñez entre manifestaciones, gritando con cantos y pancartas, luchando, él me acercó a la lectura y me inculcó el amor al pueblo. Desde niña he tenido miedo de perderlo, pues su valentía y su esencia lo colocan en situaciones peligrosas. Aprendí, como él, a estar siempre preparada para lo peor. Pensar en su ausencia me produce disnea.



Pero también recuerdo que no le gustaba que de niñas nos cortaran el cabello, que cuando llegaba a casa nos peleábamos por quién le quitaría los zapatos y calcetas, que la comida y la casa deberían de estar listas para la hora de su llegada. Que nos decía que éramos tres niñas y que por ende la casa debía de estar siempre limpia. Una vez nos dijo (palabras que atraviesan mis recuerdos como filosa obsidiana) "Si a una muchacha la violan por andar de noche y tomada, es su culpa..."

Lo corrimos de la casa cuando después de prometer dejar a su amante, una jovencita de 20 años, se le cayera un ultrasonido de la bolsa de su camisa. Ahora bromeamos con esa situación. Mi madre se entregó a sus sentires, por tres años todo fue dolor y oscuridad, ella cayó en una fuerte depresión, mientras que yo me convertía en la nueva mamá. Él hace bromas sobre homosexuales, siempre negando ser homofóbico. De fragilidad masculina negada. Para él el azul es de hombres y el rosa de mujeres. Su anhelo más grande es tener nietos, siempre entre bromas me lo recrimina. Un Héroe-Patriarca-Hombre.

La hija que debió de haber sido hijo

El parecido que poseemos es impresionante, somos terriblemente competitivos, orgullosos, narcisistas. Soy su orgullo. Pero sé que si yo hubiera sido hombre a sus ojos estaría "completa", seríamos pares. Muchas veces cuando platicamos se mete tanto en la narrativa que me dice "wey" o "cabrón", decimos

groserías, nos burlamos uno del otro, le juego bromas pesadas. Somos sobre todo los mejores amigos.

Sé que mi magia es poder sacarle esa sonrisa que nadie más logra dibujar. Es sabido por la familia que soy la favorita. Silvio Rodríguez, trovador cubano, nos une en ideales y gustos. Hoy, en los domingos de pulque platicamos sobre el futuro, sobre nuestras aventuras, sobre nuestros sueños, sobre sus miedos...

A veces me he sentido como Mulán en la escena en la que su padre le dice: "Mulán, me estás deshonrando", como cuando le dije que había decidido no estudiar derecho y que estudiaría antropología, o cuando mi familia extensa me juzga por vivir sola, por tener amigos, por disfrutar mi sexualidad, por no tener hijos, por posicionarme feminista y por ende lo juzgan a él. Pero nado contra corriente, hay muchas cosas que romper y que visibilizar y eso empieza desde mis raíces más afianzadas, con mi familia. Aunque eso me haya costado desdibujar la sonrisa bella de su rostro. Incomodarlo con mis respuestas, como aquel día que le grité ¡Papá, entiende, es que tú eres el enemigo! Tras decirme que las manifestaciones feministas "No son formas". Confío en que nuestra amistad nos hará crecer juntos y que pueda repensar su construcción.

Hasta hace unos cinco años comencé un proceso interno de reconciliación, concientización y aceptación de mi ser femenino, siempre negado, siempre masculinizándome,



rechazando-me como mujer, pensaba que serlo me volvía vulnerable y débil. Con el anhelo de haber nacido hombre.

Los Espíritus Santos, que no son santos

Los espíritus masculinos de mi familia son variados, son violentos. No puedo hablar de los hombres de mi familia sin suspirar; mi padre fue el pez que nadó contracorriente (asegún), mi familia... machos, machitos, machistas. Pero detrás de esa máscara eran niños frágiles, ¡qué terrible!, pienso ahora, ¡cuánta violencia sobre ellos! Educados entre dolor y pobreza, reproduciéndolo en la inconsciencia. Fueron hermanos competitivos y crueles, sus historias y sus actos me hacían preguntarme si entre ellos como hermanos sentían amor. Irresponsables emocionales, temerosos y herederos de múltiples violencias. Feroces con los más pequeños. Esos son mis ancestros, que dejaron en sus crías semillas adoloridas, ausencias punzantes, sufrimientos, cosas que no puedo nombrar.

Mi bisabuelo, Santo patrono de los Trejo, hombre de trabajo, hombre de armas tomar. El mejor hombre, "sólo que" cuando se emborrachaba hacía marchar como soldado en el lodo a la bisabuela, ya que como no se podía embarrazar le decía que era hombre...

Quedó estremecida con esas historias. Mi abuelo golpeando a mi abuela, alcohólico. Los hijos con sus evidentes traumas, convirtiéndose en monstruos, manchas de tinta oscura, podredum-

bres contagiosas, familia.

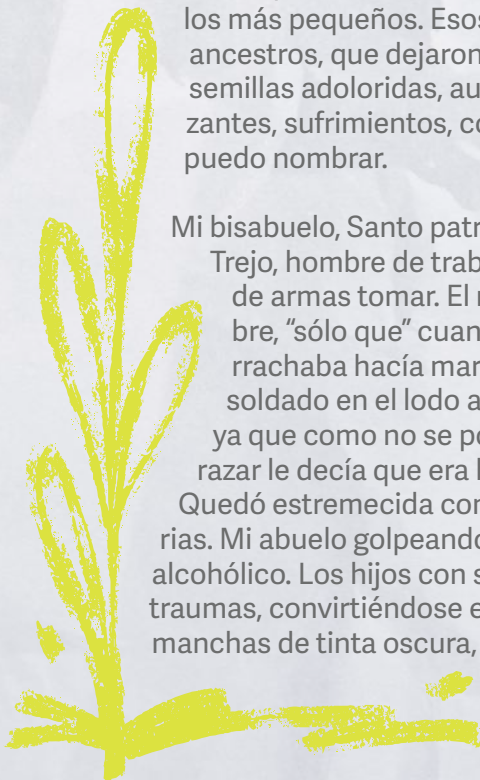
A mi abuelo lo conocí anciano y enfermo, mis recuerdos son de un hombre frágil, que me cantaba y que yo veía como un hermoso viejecito. Me contaba sus historias mientras yo masajeaba sus manos artesanas con las que construía sus piñatas. Su partida provocó las primeras lágrimas que vi caer de los pequeños ojos de mi padre.

Yo compartí con cada uno de esos hombres, ahora sólo me queda encenderles una luz en los altares para pedir descanso por sus almas y el perdón por el mal que a este mundo hayan hecho.

Que las Diosas me libren de ser hombre

Ahora, considero que sería una tarea muy sencilla haber nacido hombre y dejarme llevar por la cómoda corriente del privilegio patriarcal, jugándole al aliado desde la intelectualidad. Siendo la continuidad del legado de mi padre, de mis ancestros.

Pero nací mujer... ¡Y qué mujer! Mujer guerrera, con potencia en el pensamiento, fuerza en la mirada, pasión en las palabras, desencantada de introyectos, enamorada del futuro. Con manos y corazón que arden por construir, reconstruir, afianzar mis raíces y flores desde la sororidad, luchando por un mundo otro.



iv. La cuerpo.

Las etapas de la vida de las mujeres marcan su historia

Las mujeres hemos estado encargadas de la reproducción de la vida; en un sentido amplio, no solo parimos, sino que cuidamos y alimentamos estas vidas, sin que se reconozca socialmente el valor de este trabajo. El cuerpo femenino es un territorio de conquista masculino, al servicio de la sociedad patriarcal y racista, tanto en la reproducción, como en la sexualidad y en la economía de cuidados.

“

Ni la tierra ni las mujeres somos territorio
de conquista.

”

Feminismo territorial

Por otro lado, desde niñas nos inculcan a cumplir con estereotipos de belleza inalcanzables. Somos valoradas por cómo nos acercamos a ese estereotipo. Nos hacen sentir vergüenza de nuestro cuerpo, en especial de la menstruación, que es vista como un castigo por ser mujeres. No se entienden los procesos biológicos de las mujeres, ni se nos inculca a conocerlos, sino a despreciarlos y a vivirlos negativamente. Pareciera que nunca podemos ser suficientemente bellas, porque nuestro cuerpo o alguna parte de éste es demasiado flaco, o demasiado gordo, grande, pequeño, inadecuado. Es decir, se pone un valor excesivo en nuestra apariencia física, sin aceptar las diferencias. Esto nos lleva a no sentirnos bien con nosotras mismas, nunca. Esta es una **violencia simbólica**, que como no es directa, es difícil de evidenciar el abuso que hay detrás de ella.



Violencia simbólica:

concepto de las ciencias sociales que describe una relación social asimétrica donde el "dominador" ejerce violencia indirecta en contra de los o las "dominadas", que no la evidencian o son inconscientes de dichas prácticas en su contra. Se caracteriza por ser una violencia invisible, soterrada, subyacente, implícita o subterránea.

La ocupación de los cuerpos de las mujeres se ha valido de ideologías sexo-genéricas que marcan el “deber ser femenino” en torno a la virginidad, la maternidad, los estándares de belleza, la imagen corporal, la edad, y determinan nuestras relaciones con los hombres.

El patriarcado y el sistema económico existente se fundamentan en el control de los cuerpos de las mujeres. Si controlan nuestra sexualidad pueden saber de quién son los hijos que tenemos, y así se asegura que la propiedad privada de los hombres pase a sus hijos, no a los de ningún otro, como si personas y territorios fuéramos objetos de propiedad. Por eso, desde esa perspectiva, las mujeres no deben ser libres. Se nos prohíbe disfrutar de nuestro cuerpo y nuestra sexualidad, a riesgo de “ser puta”, es decir, la forma socialmente considerada más despreciada de ser mujer, la que se merece la deshonra, la violencia y la muerte. Nos han arrebatado el derecho sobre nuestro cuerpo, porque es propiedad del patriarcado, somos objeto de consumo, de uso, de abuso. Nuestro cuerpo está dedicado a la reproducción de los hijos varones que conquistarán el mundo y para el placer de los hombres, no del nuestro. Por eso, decidir sobre nuestra maternidad también está mal visto. Esta postura patriarcal, del cuerpo femenino como objeto, llega a tal punto de radicalidad que cuando un hombre violenta a una mujer se ve como natural, como si el cuerpo de las mujeres no valiera, como si nos mereciáramos el castigo. Esto se hace evidente en la ola de **feminicidios** y la poca importancia que los estados y la sociedad le otorgan a esta violencia misógina.



Feminicidio:

asesinato de una mujer por causa de su género. A diferencia de otros asesinatos, los feminicidios suelen ocurrir como consecuencia de violencia de género, tanto en el espacio íntimo, como en el privado y el público. También se categorizan dentro de los crímenes de odio, dado que se dan en un contexto en el que lo femenino ha sido estigmatizado durante años. Implica la manifestación más extrema del abuso y la violencia hacia las mujeres.

El patriarcado colonial que ocupó y despojó territorios indígenas, a la vez que ocupaba los cuerpos de las mujeres, sigue teniendo vigencia en nuestras sociedades contemporáneas. El uso de la violencia sexual como estrategia para ocupar los

cuerpos y territorios de los colonizados ha sido ampliamente documentado por las feministas indígenas y nativoamericanas.¹³ Estas estrategias continúan vigentes como parte de las prácticas represivas de los cuerpos de seguridad en México como lo han experimentado y narrado en sus escritos muchas de las mujeres presas de nuestra Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra.

El hecho de que sean cuerpos pobres y racializados los que habitan mayoritariamente las prisiones de las Américas, ha sido denunciado por las **feministas descoloniales** y afroamericanas, que han planteado la importancia de una agenda feminista antirracista.¹⁴ Es por esto que para nosotras es fundamental visibilizar el vínculo que existe entre colonialismo, racismo y patriarcado, y entre la ocupación y despojo de los territorios de los pueblos y la ocupación de los cuerpos de las mujeres como territorios.



Feministas descoloniales:

son feministas que reconocen la vigencia del colonialismo en nuestras sociedades, examinan críticamente, buscan transformar la reproducción de esas prácticas dentro del feminismo y plantean que la lucha contra el patriarcado no puede separarse de las luchas contra las desigualdades de clase y étnico-raciales.

Cuando hablamos de “La Cuerpa” estamos descolonizando nuestro territorio del dominio patriarcal, estamos reivindicando nuestra corporalidad tal cual es, para comenzar a tomar las decisiones sobre ella, para tener una nueva relación con nosotras a través de nuestra cuerpoa. Atendiendo nuestros deseos, nuestra propia estética, y reivindicando el acceso al placer, al descanso, al amor propio y a la aceptación. Esta descolonización implica también desestructurar los racismos internalizados que definen los estándares de belleza que limitan y denigran nuestras cuerpoas.

¹³ Para ver el vínculo entre el colonialismo y el patriarcado se puede ver el video de la feminista maya Aura Cumes <https://tujaal.org/aura-cumes-2/>

¹⁴ Una representante muy importante del pensamiento feminista antirracista es Angela Davis, quien fue presa política en su juventud en Estados Unidos, sus propuestas se pueden ver en el video: “Angela Davis: El feminismo será antirracista o no será”: <https://bit.ly/3E2CeUT>

La autoaceptación de nuestras cuerpos es una forma de resistir a la imposición de un cuerpo perfecto que nadie tiene. La cuerpo es gozosa, disfruta y decide sobre sí misma y los procesos de su biología, su historia, sus relaciones; se acepta, se quiere, no permite que la desvaloricen.

Dejamos de torturar al “cuerpo” para gustar y complacer a les otros y comenzamos a cuidar y amar a la cuerpo que nos pertenece y en ella habitamos.

“

La ideología de la belleza es el último baluarte de las viejas ideologías femeninas, y tiene el poder de controlar a mujeres que, de otra manera, se hubieran hecho incontrolables.

”

Naomi Wolf

Hay que considerar que aceptarse y asumir la propia cuerpo es un proceso. Requiere que reconozcamos la sabiduría interior que se expresa en nuestra corporalidad, a través de sensaciones, e intuiciones, de llamados interiores; requiere de escucharnos, de reconocer nuestra cuerpo como un territorio sagrado; requiere de conocer ese territorio, explorarnos, saber qué nos gusta y qué no nos gusta, decidir sobre nuestros procesos; y por supuesto, tenernos paciencia, porque fuimos educadas para no escucharnos y debemos aprender “el camino de regreso a nosotras mismas”.

Las historias de vida narradas desde nuestra cuerpo

Las historias de vida son un género narrativo, es decir, una forma de escribir que las feministas hemos reivindicado para contar la historia que no aparece en los libros de texto de las escuelas, que es generalmente la Historia con mayúscula, contada mayoritariamente por hombres, sobre “grandes acontecimientos” que ellos protagonizan. Muchas mujeres hicieron posible esa historia masculina, y sus experiencias cotidianas han sido silenciadas e ignoradas.

Estas historias de vida de mujeres pueden ser contadas en primera persona, entonces se les conoce como narrativas autobiográficas, o podemos poner nuestra escritura al servicio de otras mujeres que no saben o no pueden escribir, como fue el caso de nuestro libro *Bajo la sombra del guamúchil*, donde se narran las historias de vida de mujeres indígenas y campesinas en prisión.

Las jerarquías de género y étnico-raciales han influido históricamente en que sean los hombres blancos los primeros en apropiarse de la escritura, por lo que las perspectivas de las mujeres no quedan registradas en las fuentes escritas y terminan por ser silenciadas por la historia oficial. Hasta hoy en día en las comunidades rurales, son mayoritariamente hombres los que saben escribir y los que cuentan las historias de sus pueblos.

Las historias de vida de las mujeres no sólo confrontan esos silenciamientos, sino que nos permiten conocer otras dimensiones de la vida que la “Historia” ha dejado fuera, como las dinámicas cotidianas que marcan el pensar y sentir de una época. Por ejemplo, las historias que se cuentan en *Bajo la Sombra del Guamúchil*, nos permiten conocer las distintas maneras en que aprendemos a ser mujeres; cómo la violencia patriarcal, el racismo y el clasismo han marcado la vida de mujeres diversas.

También es la historia de las violencias que reproduce el sistema de justicia en México.

Esas historias de violencias múltiples están también relacionadas con la historia de nuestro cuerpo. Las etapas de la vida de una mujer están determinadas por la evolución de su organismo. Estamos hablando de historias de vida que dan cuenta de las múltiples violencias que viven las mujeres en su corporalidad. A esto se le llama perspectiva interseccional, porque reconoce que no todas las mujeres vivimos la violencia patriarcal de la misma manera. Es decir, si aparte de ser mujer, eres pobre, indígena, campesina, tienes alguna discapacidad o eres lesbiana, estás en la intersección de muchas violencias. Tu cuerpo se encuentra en el cruce de varias exclusiones y la violencia se profundiza.¹⁵

Muchas veces se toma como referencia la evolución de nuestro cuerpo para hablar de las etapas de la vida: la niñez, la adolescencia, la edad adulta (en el caso de las mujeres vinculada de manera tradicional a la maternidad) y la vejez. Sin embargo, en distintos contextos culturales, no existe la etapa de la adolescencia, porque las niñas empiezan a trabajar o se vuelven madres a muy temprana edad y se convierten en mujeres adultas sin haber pasado por las experiencias que generalmente caracterizan a la adolescencia. La pobreza, la explotación laboral y la falta de atención médica hacen que muchas mujeres se conviertan en ancianas a temprana edad o mueran antes de llegar a la vejez. Es decir, estas etapas son también una construcción cultural que se pone sobre nuestros cuerpos. Las historias que nuestras cuerpos "cuentan" son tan diversas como la realidad de las mujeres.

¹⁵ Para una explicación sobre la interseccionalidad ver el video de Kimberle Crenshaw <https://bit.ly/3n0EoUL> "La urgencia de la interseccionalidad". Desde una perspectiva latinoamericana se puede consultar el video de la feminista afrocolombiana Mara Viveros: "género: interseccionalidad": <https://www.youtube.com/watch?v=4ZSctqFAoDQ>

Escribir historias de vida desde nuestra cuerpo, es una manera de recuperar la riqueza de estas experiencias, de reconocer nuestras diversidades, y de confrontar una historia en la que las mujeres no aparecemos como protagonistas.

También es una forma de reconstruirnos, de reconocer el camino andado, las dificultades, el apoyo recibido, de reconocernos a nosotras mismas con una vida valiosa.

LECTURAS DE APOYO

TEMA IV. LA CUERPA

- IV.1.** "Perla Negra". Alejandra Reynosa
- IV.2.** "Cómo creamos una belleza nuestra". Luce Irigaray
- IV.3.** "Connotación y denotación: Usos de la palabra 'Señora'".
Tomado del blog: lanaranjadelazahar
- IV.4.** "Del estigma de puta". Camila Rangel
- IV.5.** "Derechos sexuales inalienables de la mujer". María Ladi Londoño
- IV.6.** "El cuerpo como espacio de disidencia". Lucrecia Masson
- IV.7.** "El cuerpo lesbiano gordo". Constanza Álvarez
- IV.8.** "Historias de vida y cuerpa". Aída Hernández
- IV.9.** "Los diez mandamientos del patriarcado sobre el cuerpo de la mujer".
Mónica Felipe
- IV.10.** "Nacemos de mujer. La maternidad como experiencia e institución".
Adrienne Rich
- IV.11.** "No soy modelo de nada". Pedro Miguel
- IV.12.** "Sanar y defender el territorio cuerpo-tierra". Eugenia López
- IV.13.** "Tenientas corruptas". Virginia Despentes

EJERCICIOS DE ESCRITURA

TEMA IV. LA CUERPA

- 1. Carta a una parte de mi cuerpo o de una parte de mi cuerpo
- 2. Comparte una historia o recuerdo en relación a tu cuerpo cuando eras niña
- 3. Escribir una anécdota de cómo has vivido en tu cuerpo la violencia patriarcal, racista o clasista o cómo las has resistido... pero centrando la experiencia en tu cuerpo
- 4. Lectura en voz alta de Derechos sexuales inalienables de la mujer (lectura IV.5)
- 5. Ritual del placer con agua de rosas. Reflexión en torno al placer
- 6. Traer o recordar tres fotografías en donde aparezca la participante, de preferencia sola, y escribir sobre sí misma en presente y en primera persona
- 7. Un recuerdo de tu adolescencia ¿cómo te sentías cuando viste tu cuerpo cambiar?
- 8. Un recuerdo sobre tu cuerpo durante el embarazo o la menopausia
- 9. Verse en un espejo. ¿A quién miro en el espejo?

De cómo aprendí a ser mujer y el olor a sangre

Lucía Espinoza

Tuve consciencia de que yo era una mujer desde el momento en que mi cuerpo cambió. Comenzaron a crecerme los senos, aquello era vergonzoso para mí, no podía rozar mi piel porque el dolor era insoportable, cada día se me abultaban más y más; me sentía extraña, no podía soportar el miedo y la vergüenza cuando algún varón volteaba a verlos fijamente, como si mi boca emitiera sonidos refunfuñantes por medio de mi pecho.

Crecí ocultándome bajo una venda para disimular la prominencia de mis senos, después y junto con ese cambio, llegó la menstruación. Mis miedos se acumularon, ahora no sólo me dolía el pecho, sino los ovarios, era algo que no comprendía. ¡Aprendí a ser mujer, odiando ser mujer! En los días más tortuosos había sangre, mi humor era desolado, me sentía triste.

Me avergonzaba “tener un accidente” y manchar la falda de la escuela. Mis maestros y maestras solían exhibir por medio de la humillación a las jóvenes que sin percatarse manchaban la falda en horas de clase. Muchas veces nos dejaban de pie frente a la butaca toda la clase, nos mandaban a lavar la falda al baño, teníamos que estar todo el día con la ropa mojada e ir a la enfermería

y solventar la “falta” con una toalla sanitaria nueva y un par de horas contemplando el pequeño consultorio de la escuela secundaria, como si menstruar significara una enfermedad y al mismo tiempo un castigo que tenía que ser remendado con la humillación.

Muchos varones lo tomaban como burla, entre ellos hacían bromas y decían que una mujer menstruando era lo peor porque “olía a pescado”. Al proceso no ayudaban las lógicas del mercado, a pesar de encontrar una gran variedad de opciones para solventar el proceso, toallas sanitarias de todos tamaños, texturas, marcas y funciones, nada de eso aligeraba el dolor físico que los cólicos traían. El acudir al sanitario era enfrentarme a lo mismo una y otra vez, ardor y olor a sangre seca. Cada mes durante los primeros años de mi menstruación lloraba y no comprendía por qué el ser mujer dolía tanto.

Mi abuela con su sabiduría me trataba de consolar contándome la historia de Adán y Eva. Eva representaba la figura femenina, ella fue una mujer que pecó por comer una manzana prohibida, y como pago a ese pecado, todas las mujeres debíamos de sufrir con la menstruación y con las hijas e hijos al momento del parto. Así era “la ley de Dios” y yo tenía que aceptar ese dolor. Mi madre, me decía que me estaba limpiando, no supo explicarme a detalle lo que pasaba en mi cuerpo, tal vez porque ella tampoco lo sabía, vivió el mismo dolor que yo, y su madre tampoco le enseñó cómo asumirlo y comprenderlo.

Amaternas: Mujeres como yo

Noble Fénix

Las féminas como yo, que determinamos jamás ser madres, somos catalogadas como seres egoístas, frívolas y carentes del forzoso espíritu de la maternidad obligada normalmente por tradiciones patriarcales.

Pareciera como si fuera regla general el rol de ser procreadora antes que cualquier otra meta de índole personal o vocacional.

Inclusive, en algunas culturas de Medio Oriente y en tribus africanas los propios padres determinan el destino de sus hijas, prácticamente desde bebés, anulando sus propias decisiones cuando son adultas, dando por hecho que se deben casar y hasta eligen por ellas con quién lo harán.

Sin embargo, actualmente la mujer está tomando mayor conciencia de su propia voluntad para poder determinar, sin tanta exigencia social y cultural, la decisión de elegir la maternidad o simplemente tomar otros caminos y decidir no ser madre.

Es increíble que mi propia progenitora me haya presionado tantas veces para que yo cambiara mi decisión y le diera el anhelado

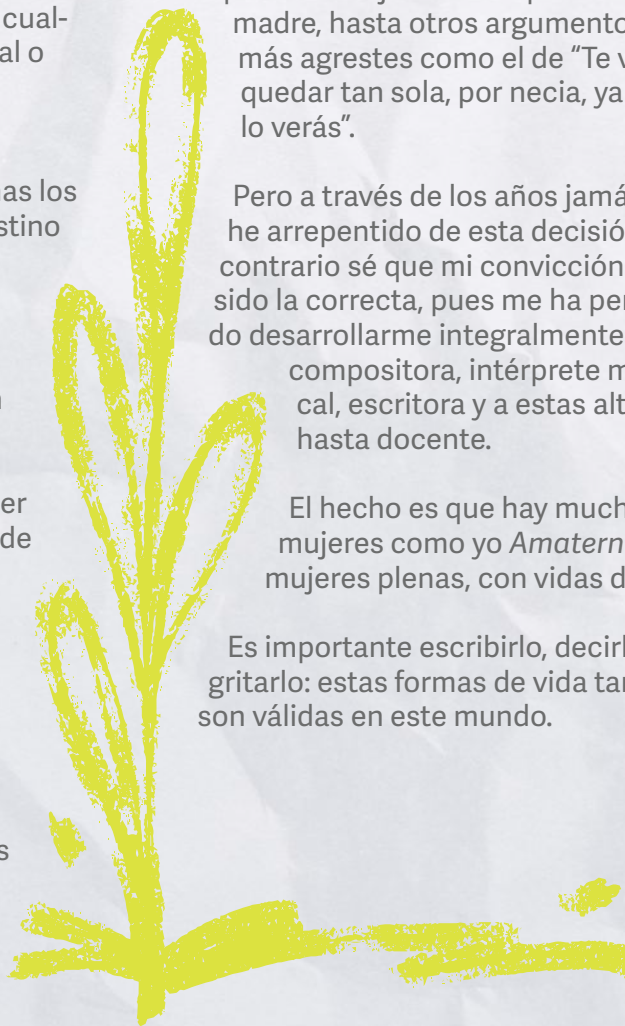
"nieto", y por cierto no mencionó jamás la posibilidad de tener una "nieta". Recuerdo que fueron tantas discusiones y enojos de su parte por no querer procrear yo en esta vida.

Sus argumentos variaban, a veces decía que toda mujer debería probar ser madre, hasta otros argumentos más agresivos como el de "Te vas a quedar tan sola, por necia, ya lo verás".

Pero a través de los años jamás me he arrepentido de esta decisión, al contrario sé que mi convicción ha sido la correcta, pues me ha permitido desarrollarme integralmente como compositora, intérprete musical, escritora y a estas alturas hasta docente.

El hecho es que hay muchas mujeres como yo *Amaternas*, mujeres plenas, con vidas dignas.

Es importante escribirlo, decirlo, gritarlo: estas formas de vida también son válidas en este mundo.



v. Autonomía. Decidir sobre nuestra cuerpo, recursos y tiempo

Cuando hablamos de **autonomía** como un estado deseable en la vida de una mujer, nos referimos a la apropiación de nuestro poder y de los recursos que nos corresponden. Hablamos de recursos materiales, cuerpo, relaciones, conocimientos o preparación, tiempo y capacidad afectiva. Pero no concebimos la autonomía como un proceso individualista desde nuestro ser mujer, sino como un proceso que, de ser posible, construimos en diálogo con otras, a la vez que vamos reconstruyendo tejidos comunitarios destruidos o afectados por las violencias patriarcales.



Autonomía:

capacidad de una persona de actuar según su criterio con independencia de la opinión o deseo de otros u otras.

Se ha condicionado a las mujeres a “portarse bien” para ser queridas, aceptadas, premiadas por la sociedad patriarcal. Sabemos que no podemos derrumbar el sistema patriarcal de golpe, pero sí podemos conocer las formas en que nos mantiene oprimidas e ir desatando los nudos de dependencia que tenemos para ser queridas y aceptadas y que nos impiden actuar libremente.



Ética del cuidado:

forma de pensar y actuar que enfatiza la importancia de la interdependencia, las relaciones y las responsabilidades hacia otras personas, a partir del cuidado mutuo.

Ahora, se trata de procurarnos nuestro propio bienestar sin depender de nadie. Hacer un inventario de lo que somos y tenemos, y decidir cómo queremos emplearlo. No se trata de rechazar la **ética del cuidado** que ha caracterizado el actuar de muchas mujeres en la historia, sino de recanalizarla para cuidarnos a nosotras mismas y a partir de este cuidado contribuir a la reconstrucción de

nuestros espacios comunitarios desde prácticas amorosas, que partan de la dignificación y respeto a las mujeres en todas sus diversidades y a las personas no binarias cuyas identidades han sido negadas.

Decidir sobre nuestro cuerpo, sobre nuestro dinero y sobre nuestro tiempo, decidir si deseamos otorgarlos a otros o queremos conservarlo para nosotras. Por ejemplo, en algunos contextos se alaba a las mujeres que deciden permanecer célibes, pero se castiga y rechaza a las que desean tener muchas relaciones sexuales o a quienes no aceptan la maternidad como destino.

En el contexto de la relación de las mujeres con el dinero, es importante el tema de la dependencia económica y cómo nos enseñan a buscar un marido solvente, en vez de darnos las herramientas para que seamos nosotras las que generemos la riqueza. Muchas mujeres que ganan más que sus maridos, les preguntan a ellos en qué deben gastar su propio dinero, lo invierten en la casa y les hijos, o incluso los mantienen; sin embargo, el marido está autorizado a gastar su dinero en un auto o en una motocicleta para uso personal, en vez de en el bien colectivo.

En las zonas rurales, muchas mujeres contribuyen al trabajo agrícola y sin embargo, no tienen capacidad de decisión sobre la tierra, sus esposos pueden venderla o arrendarla sin autorización de ellas. En muchas regiones las madres solteras o viudas pierden sus derechos ejidales y son sus hijos varones los que los heredan. Es decir, tanto en las zonas rurales como en las urbanas, las mujeres no tienen autonomía económica, porque el dinero es una forma de control masculino sobre sus vidas.

Y por último, el tiempo que dedicamos a nosotras es muy reducido en relación al tiempo que dedicamos no solo a otras personas, sino a actividades de trabajo excesivas que nosotras mismas nos imponemos, para no defraudar las expectativas en relación a nuestro desempeño.

“

Cuidarme a mí misma no es autocomplacencia,
es autoconservación y eso es un acto
de guerra política.

”

Audre Lorde

Buscar la autonomía, desde una ética del cuidado, implica empezar por cuidarnos a nosotras mismas, sin dependencias impuestas o autoimpuestas, para poder contribuir a cuidar la “casa común” desde la libertad y la solidaridad comunitaria.

LECTURAS DE APOYO

TEMA V. AUTONOMÍA

- V.1. "Agradécelo a una feminista". Dominio popular
- V.2. "Carta de derechos emocionales". Anónimo
- V.3. "Claves Feministas para la Autonomía". Marcela Lagarde
- V.4. "Consejos para la mujer fuerte". Gioconda Belli
- V.5. "Declaración de inocencia". Elena de Hoyos
- V.6. "Estas 14 feministas tienen algo que decirte..."
- V.7. "Feminismo". Merixtel Calderón
- V.8. "La soledad y la desolación". Marcela Lagarde
- V.9. "No". Susana Thenon
- V.10. "Posibilidades". Wislawa Szymborska
- V.11. "Qué es la mujer salvaje". Clarissa Pínkola

EJERCICIOS DE ESCRITURA

TEMA V. AUTONOMÍA

- 1. Carta de la que soy, a la que fui en momentos difíciles
- 2. Cómo hubiera sido mi vida sí... cómo describiría lo que sí sucedió
- 3. Creo mi día
- 4. Cuáles fueron las decisiones que cambiaron mi vida, cómo las tomé, quién me apoyó y quién estuvo en contra
- 5. Cuáles fueron los peores momentos de mi vida
- 6. Lo que me da más miedo
- 7. Lo que ya no quiero
- 8. Me urge decir...
- 9. No sé
- 10. Qué dirían de mí si supieran
- 11. Qué he logrado y qué me falta lograr
- 12. Qué me permito, qué no me permito
- 13. Si fuera un animal, ¿qué animal sería?
- 14. Soy inocente - soy culpable
- 15. Tengo
- 16. Sueños
- 17. Buscar a tu nahual

Abismo en llamas

Águila del Mar

La obscuridad me rasga la vestidura
Soy yo la rima bizarra
campana que despierta mi letargo

Me quiero cuando estás conmigo
¿Estás lista? ¿Estás conmigo?
¿Estás al nivel?
Tu sacrificio me llama
a entrar a tu santuario

Me quiero cuando poseo el poder oculto
que me mantiene en pie
aquí y ahora

Me quiero ahora que soy
abismo en llamas
La amante que se acerca
a la bestia de muchos nombres

El resplandor es el resultado
de una madre depredadora

Cuando la vida me cobra facturas
Cuando soy muda y escucho
Cuando soy ciega y me reprimo
Cuando me veo caer

Para quererme
me hago amiga de las espinas

Muero en vida para nacer
en mi muerte

Yo nunca he estado donde quiero
estar con el cuello abierto
Creer que me quiero
ser una esperanza para mí

Se me olvidó
sentir para poder amar
Cómo es el perder su aroma y textura
Si tiene sentido o sólo es una palabra

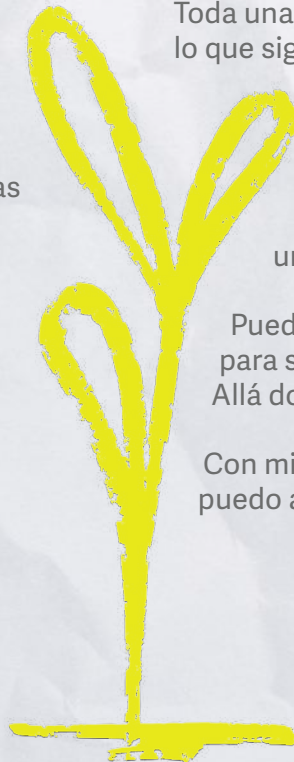
Cómo se me puede olvidar...
Encogida en un sueño
allá donde todo es mentira
La piedad, la solemne sororidad
al hambre de mis letras
No perdono olvidar...

Toda una vida descrita en un poema,
lo que significa un desierto espiritual

Me acabo de acordar
que puedo decir mi nombre
mil veces
con diferente significado,
uno para cada ocasión

Puedo tocar mi alma
para siempre
Allá donde la luz es total y oscura

Con mis manos frías
puedo anhelarte una eternidad



vi. Momento actual.
Individual, colectivo, social.
Tema que nos identifica como grupo.
Identidad colectiva

Cuando escribimos sobre nosotras, estamos contando la historia de nuestro tiempo, el cómo nos afectan situaciones externas que se viven a nivel nacional o mundial, como un temblor, la migración, la cárcel o una pandemia.

El registrar el momento actual, a nivel individual, colectivo y social, nos hace protagonistas y narradoras de nuestra historia colectiva. La escritura nos otorga una identidad colectiva que nos da pertenencia. Es una manera de confrontar la historia patriarcal y narrar las múltiples historias que la hicieron posible y que desde los sucesos cotidianos permitieron la reproducción de la vida y la sociedad.

En nuestro caso, al hacer intervención feminista anti-racista, estamos haciendo conciencia de las desigualdades y violencias invisibles que vivimos por el hecho de ser mujeres en contextos racistas y patriarcales, encontrando formas de expresar nuestros deseos y hacerlos realidad.

LECTURAS DE APOYO

TEMA VI. MOMENTO ACTUAL

- VI.1.** "Decálogo Elenista". Elena de Hoyos
- VI.2.** "Desaprender la crueldad". Coral Herrera
- VI.3.** "Fin y principio". Wislawa Szymborska
- VI.4.** "Imagina a una mujer". Patricia Ann Reilly
- VI.5.** "Pensamientos". Clarise Lispector
- VI.6.** "Soy una diva". María Marín

EJERCICIOS DE ESCRITURA

TEMA VI. MOMENTO ACTUAL

- 1.** Buenas nuevas. Contar algo bueno y nuevo que haya pasado en la semana
- 2.** En el pasado, en el presente y en el futuro. Explorar los tiempos de los verbos. Resignificar el pasado, habitar el presente o crear el futuro
- 3.** Escribir desde el "nosotras", cómo creo colectividad y siento que pertenezco a ésta. Nombrar al grupo
- 4.** Ese alegre lugar llamado... Hablar en forma positiva de algún lugar o experiencia desagradable. Ej. Ese alegre lugar llamado cárcel
- 5.** Nombrar tres objetos importantes en nuestra vida y personificarlos haciendo que cuenten su historia
- 6.** Qué dejó este año, qué voy a tomar el año próximo
- 7.** Qué hago bien, para qué soy buena
- 8.** Qué vi hoy y qué no vi
- 9.** Qué viene para mí en el futuro
- 10.** Se me olvidó y me acabo de acordar

Mis cuatro puntos cardinales

Daniela Mondragón Benito

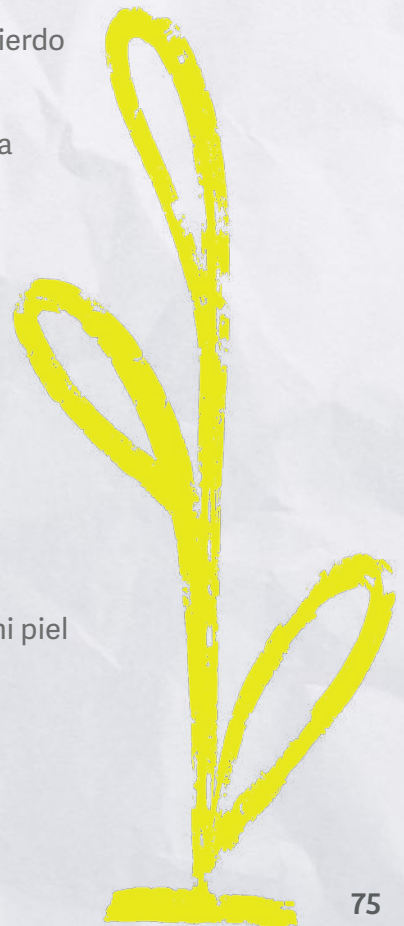
Calmada camino hacia mi Norte
Proyecto mi cuerpo y recibo su energía renovada
Miro su horizonte con gozo alegre... y respiro
Reconozco su color azul cielo, miro hacia arriba
Siento el norte dentro de mí y lo coloco en mi cabeza
Complaciente sonrío, me siento ubicada

Ansiosa giro mi cuerpo al oriente
Respiro un color morado que me inunda el tórax
Un abrazo cálido de mi interior me llena de plenitud
Siento la energía fluir desde mi pecho hasta mi brazo izquierdo
Conecto con mi corazón y la magnitud divina
de su capacidad creativa
Comparto la fuerza vital que me permite estar aquí y ahora

Reconfortada y relajada, me presento al Sur
Imagino una enredadera verde que sube
desde mis tobillos hasta mi cuello

Me descubro enraizada, con los pies en la tierra
Amada por la naturaleza y conectada con mis raíces
Agradecida con todas las personas
que me regresan a mi ser
Relajada y empoderada, pruebo la seguridad
de mis pasos firmes

Con la misma inercia volteo al poniente
Se presenta conmigo como una brisa suave que recorre mi piel
Tiñe mi cuerpo de un color melón que me hace suspirar
La fuerza del poniente yace en mi costado derecho
Me alivia saberme situada y conectada
Agradezco las energías de los cuatros rumbos y respiro
Estoy en mí



vii. La escritura transformadora y sus efectos.

Visibilizar nuestros saberes.

La apropiación de los medios editoriales

La escritura es la herramienta que usamos para comprender y transformar el lugar que ocupamos en el mundo y nuestras relaciones con las y los demás. Es una manera de hacer conciencia de lo vivido, de desahogar y procesar las heridas emocionales. Sirve para hacer un inventario de las pérdidas y de lo que nos queda para sobrevivir, o más bien, para seguir viviendo y hacerlo plenamente.

La escritura identitaria requiere de una decisión consciente de establecer una relación con nosotras, en donde el centro sea precisamente una misma. Escribimos en la cárcel como una manera de resistir a una realidad adversa, resistir la pena corporal y el sistema social que la representa. Escribimos también como una manera de re-construirnos y construir comunidad.

“

Escribir es peligroso, porque tenemos miedo de lo que la escritura revela: los miedos, los corajes y las fortalezas, de las mujeres, bajo una triple o cuádruple opresión. Sin embargo, en el acto mismo de escribir, reside la sobrevivencia, porque una mujer que escribe, tiene poder. Y una mujer con poder, es temida.

”

Gloria Anzaldúa

En el proceso de escribir, nos vamos transformando; nosotras somos las primeras lectoras de nuestros textos. Y mirarnos, transforma. Cuando compartimos los textos sufrimos otra transformación en el sentido de aceptar las que somos y dejar que otros nos miren en nuestra vulnerabilidad o nuestra sombra.

Escribir nos permite hacer conciencia del lugar que ocupamos en el mundo y si estamos contentas con eso, o deseamos movernos. Es también una manera de reflexionar sobre los contextos de desigualdad en que vivimos, y valorar qué es lo que podemos hacer desde nuestros mundos para transformar aquello que nos lastima o lastima a otros.

Demasiado tiempo hemos permanecido ajenas al derecho de la palabra escrita; a través de esta intervención, asumimos no sólo ese derecho, sino también el de autopublicarnos. El de apropiarnos de los medios de producción editorial y de no depender de nadie que nos apruebe y nos permita salir al mundo en forma de palabra impresa.

Renacer

Suzuki Lee

En tanto callé, enmohecieron mis huesos
convertida en fantasma, divagaba entre penumbras
sin encontrar reposo,
secos mis labios anhelan refrescar estás pústulas,
seguí el camino iridiscente,
encallé en los brazos de la sabiduría,
arranqué el viejo remiendo,
que anclaba mi conciencia en la oscuridad
puse en su lugar, amabilidad,
la soledad es interna si encuentras el tesoro
de la sororidad.

Al escribir transito de confusión a lucidez,
fuí un árbol ahogado por hierba inútil sin fruto,
la letra escrita sin preámbulo
quita estorbos mentales,
sin la hilarante voz de hienas sociales
mí latido se acelera al momento de expresar
lo que siento y pienso,
antes cobarde, hoy me atrevo a través de la
palabra escrita,
las ideas bullen en mi cerebro,
la pluma se vuelve mágica, ligera
en concordia conmigo,
caen gota a gota los decires.
Escucho el aire entrar en mis pulmones,
al compás de la escribiente, este árbol reverdece
abrevado por el torrente de palabras
que iluminan el sendero de la escribana,
antes ciega con ojos, ahora, mi paso es firme.



Visibilizar nuestros saberes. Las mujeres en el mundo editorial

Los libros han sido a través de la historia una forma de comunicar y hacer visible el conocimiento, de hacer público un saber. Los primeros escritos encontrados en la historia estaban elaborados sobre barro, piedra, y en general, eran usados para llevar la contabilidad de los pueblos. A través del desarrollo de la escritura estos textos fueron cambiando de soportes, pasando por la vitela o cuero, el papiro, hasta llegar al papel; ahora se producen en versiones digitales. En el antiguo México se elaboraron documentos que daban cuenta de la historia, de la contabilidad, y de los procesos sociales a través de imágenes, conocidas como escritura pictográfica, plasmadas en códices, compuestos de cuadernos cosidos o plegados, desde antes de la Conquista española y que continuaron realizándose en los primeros tiempos de la Colonia.

En un principio, los libros se escribían a mano, las personas que se dedicaban a hacerlos eran denominados copistas. Fue hasta que llegaron métodos de impresión que conocemos como “la imprenta”, hace alrededor de quinientos años, que han permitido reproducir libros de maneras más efectivas y rápidas. Ahora decimos que cuando una obra o escrito de un autor o autora pasa por un proceso editorial y se da a conocer a un público “se publica”. Lo que legitima el saber del que hablan sus autoras y autores. Si bien puede haber una comunidad que rechaza o acepta con agrado su aparición, es innegable el poder de visibilidad que puede llegar a tener un saber al convertirse en un libro o una publicación, aunque eso dependerá, por supuesto, de que responda a una necesidad o inquietud de la comunidad, sociedad o época que lo recibe.

Cabe señalar que la edición es el proceso mediante el cual se ejecuta la publicación de libros, revistas, periódicos, páginas web, u otros contenidos. Durante este proceso se imagina

cómo será la publicación, considerando quiénes serán las lectoras o lectores, cuál es el objetivo para el cual fue creada la obra o la intención del autor; y se planea su realización; se seleccionan los textos o imágenes; se corrigen para que sea más eficiente su comunicación; se diseña para que los lenguajes usados en la edición faciliten su comprensión ya sea texto, imágenes, dibujos o cualquier otro contenido; se cuidan los detalles de la edición para evitar errores lingüísticos o visuales que entorpezcan su comprensión.

En México, las mujeres han participado de los procesos editoriales modernos desde la colonia. Ellas ayudaban a sus maridos o padres impresores, pues en aquel entonces la edición e impresión eran un solo negocio familiar. Así, constatamos la existencia de estas mujeres en cada colofón impreso en la última página de los libros de la época; ellas se ocuparon de temas religiosos y literarios, con diferentes grados de calidad estética y tipográfica. Gerónima Gutiérrez, quien vivió en el siglo xvi, es considerada la primera impresora de la Nueva España; otras reconocidas impresoras de la colonia fueron María Rivera Calderón y Benavides y Herculana del Villar, quienes sí atestiguaron su trabajo con su nombre completo, a pesar de que la mayoría firmaban como “esposa de” o “viuda de”, debido a que, por las ideas de la época, no se consideraba que una mujer pudiera ser la dueña de una imprenta.

A través de los siglos, en diferentes partes del mundo, ha habido muchas otras intervenciones de las mujeres en la edición e impresión. Por ejemplo, Ana Atkins, botánica inglesa, publicó en 1843 el primer libro de fotografía, el cual era un herbario.

A principios del siglo xx, apareció una de las primeras revistas feministas en México, *Mujer Moderna*, fundada por Hermila Galindo. Este tipo de revistas han sido muy importantes en toda América Latina, pues la apropiación de la escritura ha sido un elemento fundamental en la liberación de las mujeres; las revistas de este corte fueron espacios de divulgación de las ideas feministas de la época,

que principalmente se enfocaron en el derecho al voto, pero también en la apropiación de nuestros cuerpos. Por ejemplo, Hermila Galindo propagaba en su revista que las mujeres debían emanciparse de la férrea tutela de la iglesia que limitaba física y moralmente a las mujeres y adormilaba sus facultades; de la tutoría del hombre, ya que las mujeres podrían a través de su propio trabajo ser independientes económicamente y cuidar de sí mismas; y de la tutela de la sociedad, para tomar partido en las decisiones políticas. Ya en los años setenta del siglo xx fue notoria la revista *Fem*, que propugnaba por una ruptura en el concepto tradicional de mujer, y que abrió espacio para la creación literaria de escritoras jóvenes y se constituyó como un órgano de difusión del feminismo en América Latina.

Pero cabe recordar que tener acceso a la producción editorial no siempre fue tan fácil como lo es hoy. Las imprentas antiguas requerían procesos de edición largos y muy especializados, lo que el advenimiento en el siglo veinte de nuevas técnicas de impresión simplificó los procesos de producción, y redujo costos, haciendo los libros más baratos. Por eso, a principios del siglo xxi podemos observar el lugar preponderante que ha tomado la autoedición.

Ser nuestras propias editoras

La edición independiente ha sido una de las formas de resistencia cultural que las minorías de distintos pueblos o países han tenido a lo largo de la historia para difundir sus ideas y oponerse a la opresión, usando los métodos de impresión que tuvieron al alcance. Durante dictaduras y colonizaciones, la edición clandestina ha servido para propagar discursos disidentes que contravienen el orden establecido. Por ejemplo, Emiliano Zapata imprimió el Plan de Ayala, tanto en español como en náhuatl, invitando a restituir la propiedad de las tierras a los campesinos. Otro ejemplo es El Taller de Leñateros cuyas publicaciones desde los años setenta tienen el objetivo de transmitir los saberes de la cultura maya en inglés, español, tsotsil y tseltal, otorgando a una comunidad discriminada un espacio para su voz e historia.

A principios del siglo XXI, surgieron las editoriales cartoneras en el contexto de la crisis económica argentina. Si bien ya existían los libros con forros de cartón, se popularizaron ampliamente en esta época; tanto porque la venta de cartón reciclado se volvió un medio de subsistencia para las familias empobrecidas, como por que su razón de ser consistió en crear nuevos lectores a través de la alfabetización, el fácil acceso a las obras para cualquier persona, los bajos costos de las publicaciones, y otras maneras de producir y acercarse a sectores populares que difícilmente podrían comprar libros convencionales, pues debido al mercado editorial el intercambio suele ser injusto con los menos favorecidos. Algunas de estas primeras cartoneras son Eloisa Cartonera de Argentina, Sarita Cartonera de Perú, Dulcinea Catadora de Brasil, y la Cartonera de Cuernavaca, México, entre otras. En muchos casos, los interiores de los libros son fotocopios y los forros están hechos de cartón de cajas recicladas pintados a mano. Para esa época el internet ya era un gran espacio de difusión y la labor cartonera causó revuelo y se diseminó por todo el planeta.

Surgieron editoriales cartoneras en toda América Latina, así como en otros continentes, porque responden a una necesidad social de acceso al conocimiento, sin fines de lucro.

Así, estas editoriales cartoneras influyeron muchísimo en el boom latinoamericano de editoriales independientes, o alternativas, que con bajos costos de producción empezaron a editar libros de poesía y narrativa. Ya existía la edición independiente pero entonces tomó mayor fuerza. Muchas de estas editoriales, con un perfil social, fueron iniciadas por los propios autores y autoras que buscaban espacios donde dar a conocer sus creaciones. Estas editoriales se han ido especializando a través de los años en compartir los procesos editoriales con otros autores y comunidades, una manera esencial de disseminar el conocimiento. El sentido de estas editoriales no sólo es publicar, sino que las comunidades legitimen sus saberes y que fortalezcan sus procesos creativos y comunitarios a través de hacer sus propios textos.

En el caso de la Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra hemos observado una respuesta muy positiva a nuestras publicaciones, en particular por familiares de las internas y exinternas, de las autoridades penitenciarias y de la comunidad de investigadoras e investigadores que están interesados en conocer los procesos sociales que suceden alrededor de la prisión. Pero, también, de una sociedad que abre los ojos frente a publicaciones, ya sean narraciones, poemas o historias de vida que ignoraban, que le resuenan cercanas por la marginación de nuestra sociedad y que tocan su sensibilidad al reconocer que las mujeres internas viven historias de discriminación y violencia que las llevan a prisión. Ese es un saber que la sociedad estaba necesitando, la ausencia en las calles de estas mujeres deja a muchas familias desamparadas, y ellas son vulneradas en sus derechos en contextos carcelarios poco dignos.

Como mujeres creadoras conocemos no solo las herramientas de la escritura y la creación del arte, sino que nos involu-

cramos en el proceso editorial. En la Colectiva practicamos la apropiación de los medios de producción, no únicamente porque procuramos ser nosotras quienes conozcamos los procesos de publicación y los utilizemos para difundir y denunciar la realidad de las mujeres en prisión, sino también porque sabemos que este proceso requiere de responsabilidad con aquellos objetos de comunicación que enviamos al mundo.

Como dice Ulises Carrión, un poeta mexicano que propugnó por la edición contemporánea: “En el viejo arte, el escritor no se considera responsable del libro real. Él escribe el texto. El resto es realizado por los sirvientes, los artesanos, los trabajadores, los otros. En el nuevo arte, la escritura del texto es sólo el primer eslabón que va desde el escritor al lector. En el nuevo arte el escritor asume la responsabilidad de todo el proceso”.

Y cuando encuadernamos con nuestras manos los libros artesanales, dejamos en ellos nuestra energía sororal, la huella de nuestros procesos colectivos, aprendizajes y vida, que es lo más valioso. Con las ventas de esos libros, que son el producto de nuestra creatividad y trabajo, se otorgan apoyos a internas y exinternas.

LECTURAS DE APOYO

TEMA VII. LA ESCRITURA Y SUS EFECTOS

- VI.1.** "12 Razones para escribir". Carryn Myriam Goldberg
- VI.2.** "Autopublicando juntas"
- VI.3.** "Dedicatorias". Ambar Past
- VI.4.** "La experiencia cartonera". Diana Araujo Pereira
- VI.5.** "La poesía no es un lujo". Audre Lorde
- VI.6.** "Levantar la voz con la palabra. Poesía de mujeres indígenas contemporáneas". Susana Bautista Cruz
- VI.7.** "Los 20 consejos para escribir .Tres errores al escribir". Alejandro Quintana
- VI.8.** "Normas técnicas y estilo para el trabajo académico". Miguel López Ruiz
- VI.9.** "Nota biográfica". Gloria Fuertes
- VI.10.** "Opiniones de un corrector de estilo". Francisco Rodríguez Criado
- VI.11.** "Retrato hablado". Miguel de Cervantes

Links de referencias para hacer libros cartoneros y sencillos

<https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/como-hacer-un-libro-cartonero-en-5-pasos/>

<https://www.pinterest.com.mx/anaballetta/libro-cartonero/>

Lenguaje no sexista:

- 1.** "De féminas a másculos". Hermila Gallegos
- 2.** "Demostración de que la lengua española no es machista en absoluto"
- 3.** "La lengua tiene género". Fernando Vicente
- 4.** "Sexismo lingüístico y visibilidad de la mujer". Ignacio Bosquer

EJERCICIOS DE ESCRITURA

TEMA VII. LA ESCRITURA Y SUS EFECTOS

1. Carta a una posible lectora o lector
2. Carta a mi bloqueo para escribir
3. En qué he cambiado al escribir, qué cambios he notado desde que escribo, de qué me he dado cuenta
4. Hacer sus dedicatorias (Lectura VII.3)
5. Lista de mis escritos y darles orden
6. Qué puertas he abierto con la escritura, cuáles me faltan por abrir
7. Retrato hablado de cada una (Lectura VI.12.)
8. Ritual de escritura. Describirlo
9. Si mi vida fuera un libro, ¿cómo se llamaría?
10. Semblanza biográfica poética y formal (Lectura VI.10)

Ejercicios Editoriales:

1. Las partes de un libro
2. Tendedero: primer borrador de una obra
3. Puliendo el manuscrito
4. Registra tu libro ante Indautor

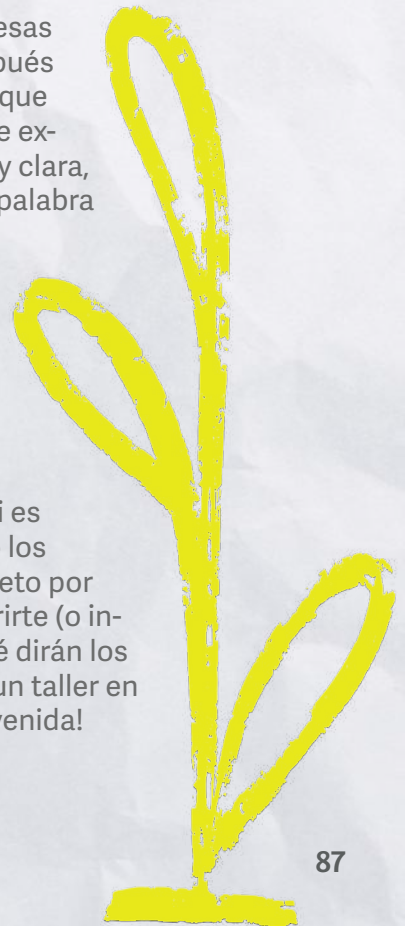
Carta a las mujeres que tomarán el taller

Paloma Rodríguez

Vuelvo a estar frente a un grupo de mujeres en mi recuerdo. Ellas querían expresarse fluidamente; las miro y siento temor. Ese temor me describe a mí misma, con una novedad, querer enseñar a escribir a mujeres que no tienen experiencia, pero sí ganas de hacerlo. Cuando el taller acaba, después de doce sesiones, las miro y me maravilla la capacidad de expresión que sacan de su trabajo en casa y en clase. Las veo con amor e interés por sus causas y su agrandada capacidad para expresarse a partir de juntar palabras. Admiro su entereza para encontrar el tiempo para escribir, a pesar de tener tantas ocupaciones, en el trabajo externo como en el quehacer cotidiano en casa.

De mi propia experiencia puedo decirles a todas esas mujeres que estarán en el taller de escritura: después de dudar si se puede escribir, les puedo asegurar que saldrán del taller de escritura con la posibilidad de expresarse con más soltura, y con la decisión firme y clara, de más de una, de tener la capacidad de elegir la palabra que las describa con precisión, y de seguir escribiendo sin miedo a lo que otras personas digan. Porque finalmente, lo que cada quien escribe, te describe (¿lo dijo Elena de Hoyos?) tienes el poder de escribir lo que eliges ¡qué maravilla! y de expresar lo que quieres decir sin sentir temor (a veces empiezas con timidez).

En este taller nadie te juzga por lo que escribes, si es bueno, divertido, achacoso, incómodo, molesto, o los muchos etcéteras, es tu escritura y mereces respeto por expresarlo. Te invito a vivir la aventura de descubrirte (o inventarte) escritora, de expresarte sin temor al qué dirán los demás. Sé la escritora de tus textos, aunque sea un taller en tu vida, y deja de temer a la hoja en blanco. ¡Bienvenida!



Capítulo 3

Recursos didácticos: herramientas

3.1. Recomendaciones para el desarrollo de los talleres

Inicio y cierre de las sesiones

La puntualidad de la facilitadora es fundamental. Si la facilitadora es impuntual, se presta a que las participantes se confíen y comiencen a llegar tarde. De la puntualidad del inicio de las sesiones depende la puntualidad de las asistentes. Se recomienda dar inicio a la hora convenida siempre, por lo que es importante que la facilitadora se programe para llegar unos minutos antes al lugar donde se realizará el taller para resolver cualquier inconveniente.

Como introducción a la sesión, se puede iniciar dedicando tiempo a la lectura de textos de alguna de las presentes; o como se indica en las cartas descriptivas, haciendo algunos estiramientos corporales o gimnasia cerebral; haciendo una ronda sobre el proceso de escritura de cada una; o repasando el tema de la sesión anterior; este tipo de dinámicas fomentan la participación de la mayoría en tiempos reducidos, y da oportunidad que lleguen todas las participantes.

Es importante cerrar la sesión a tiempo, ya que puede haber otros compromisos y se dispersa la atención después de la hora señalada para concluir. En caso de que sea necesario tomarse un poco más de tiempo para terminar un tema de mucho interés, se dará por concluida la sesión, para que las que tengan que retirarse lo hagan, y se continuará por un tiempo acordado (10 o 15 minutos o lo que se requiera) para agotar el tema.

Fijar los tiempos y respetarlos permite mantener la confiabilidad del espacio de escritura y considerar las actividades de las otras.

Se recomienda hacer una pequeña ceremonia de cierre en cada una de las sesiones. Puede ser una ronda en círculo, tomadas de las manos, mencionando en una palabra qué se llevan, qué aprendieron, qué dejan o de qué se dieron cuenta.

En las cartas descriptivas se pueden ver diversas formas de realizar este cierre. En la modalidad virtual también es posible hacer estas rondas de participación.

A la hora de escribir y reescribir

La escritura es un refugio ante las tormentas de nuestra mente. Es importante aprender a conectar la pluma con nuestro pensamiento, de esta manera se hace una conexión entre lo consciente y lo inconsciente. Es decir que, el cerebro conecta la parte emocional con la parte racional que implica el acto de escribir lo que sentimos y pensamos.

No siempre vamos a escribir grandes obras de arte, pero todo lo que escribimos es importante y tiene el germen de algo que necesitamos decir. No recomendamos tirar o romper nada de lo que se escriba, esos textos que no nos gustan pueden convertirse en algo valioso después de un tiempo.

Otra recomendación es no estar corrigiendo mientras escribimos. Por favor: no traten de “escribir bonito”, de quedar bien. Después podemos revisar y reescribir. Cuando escribimos, es necesario que corran las palabras libremente y nos lleven a lugares inesperados, que nos descubran caminos y habitaciones desconocidas.

Después, seleccionaremos aquellos textos en donde sentimos que logramos expresar de manera más efectiva nuestros pensamientos y emociones y serán éstos los que *re-escribamos* cuantas veces lo consideremos necesario.

“

La pregunta no es quién va a dejarme, la pregunta es quién va a detenerme.

”

Ayn Rand

Lectura de ejercicios en el grupo

Leer en voz alta lo que hemos escrito es una práctica muy transformadora, porque al compartir nuestros pensamientos y vivencias en un grupo, nos damos cuenta de que lo que hemos vivido no es una experiencia única, que muchas mujeres pasamos por lo mismo, pero no nos atrevemos a confesarlo. Leernos y escucharnos es también un ritual colectivo de construcción de comunidad, nuestras voces y las de otras nos vinculan. Desarrollamos la capacidad de escucha y al hacerlo nos apropiamos de los dolores, resistencias y esperanzas de las otras.

Cuando leemos en voz alta o escuchamos a otras hacerlo, aprendemos a ser una con las otras. Después de que cada una lea, la facilitadora le da las gracias y honra la valentía de las mujeres que se atrevieron a escribir y a leer frente a las otras.

Para leer los escritos se debe considerar el tamaño del grupo. Si son más de cinco personas, será difícil que todas lean todo lo que escriben en clase. Al final de cada ejercicio de escritura se leen uno o dos textos, procurando que al terminar la sesión todas hayan leído. A veces, las mujeres están ansiosas por compartir, pero en otras ocasiones se sienten cohibidas.

Hay grupos en los que no hay confianza, especialmente en los reclusorios o en grupos en donde se han vivido experiencias de mucha vergüenza o violencia. No se recomienda presionar para que lean en voz alta hasta que se sientan cómodas.

Es muy útil que la facilitadora haga los ejercicios junto con las participantes, ya que esto propicia la apertura a mostrarse. En un principio, si algunas participantes no quieren leer en voz alta, pueden entregar los ejercicios escritos a la facilitadora hasta que llegue el momento en que se sientan con la confianza de

compartirlos leyéndolos ante el grupo. O también es muy útil cuando la facilitadora u otra persona lee el texto de alguna participante, así la autora se escucha en otra voz.

Grupos muy grandes se pueden dividir en subgrupos de cuatro o cinco personas para que todas tengan la oportunidad de leer los ejercicios en sus pequeños grupos.

En cada taller hay mujeres más extrovertidas que otras, a algunas les encanta tomar la palabra y no soltarla. Es muy importante que sepamos moderar las participaciones y que el grupo no se salga de control. Una forma muy democrática es pedir a las que hablen mucho, que no comenten hasta que todas lo hayan hecho. Esto hace que las que generalmente no hablan, se sientan con el espacio suficiente para ser escuchadas y las que hablan mucho moderen sus participaciones.

Los comentarios deberán ser sobre el texto y su expresividad, no sobre la persona o lo que “debería hacer”. No se calificará si me gusta o no me gusta el escrito, sino si funciona, si lo entiendo y si me transmite el mensaje que la autora desea dar. A veces, hay mensajes ocultos en los textos y significados de los cuales ni siquiera las autoras se habían percatado. No hay lugar para juicios de valor o de ningún otro tipo. Se pueden dar sugerencias para que el texto fluya de mejor manera.

Al leer en voz alta en el taller queremos saber qué entendieron las demás, para saber si la recepción del mensaje coincide con lo que queremos decir. La intención al reescribir es mejorar el texto, que sea más potente, más exacto, más fuerte. Quitarle las cosas que le estorban, volver a acomodar las palabras para que sean más efectivas. Unir oraciones o separarlas para darle ritmo. Sugerimos separar en párrafos nuestras ideas.

Un texto que sale de nosotras nace con cierta fuerza que podemos sentir al leerlo en voz alta, la reescritura busca respetar esa fuerza original, investigarla, potenciarla.

Es aconsejable evitar confrontaciones ideológicas o cualquier tipo de discusión o diálogo entre dos o varias personas hacia un tema que represente desacuerdos radicales. Antes de que comience la discusión, se les invita a hacer un escrito para defender sus puntos, destacando que no hay una poseedora de la razón absoluta y que cada una tiene derecho a argumentar sus creencias, por escrito.

Se prioriza el escribir sobre el hablar y se invita a las participantes a que escriban los comentarios e inquietudes. Una técnica muy útil es hacer una columna especial en el cuaderno, en donde se van anotando dudas y comentarios o críticas, además de las notas que se tomen de la clase.

El espacio del taller es único y exclusivo para escribir, evitaremos otro tipo de actividades que nos distraigan de la escritura (ventas, promociones, etcétera).

Se dejan los ejercicios en casa para la autoexploración al ritmo que las participantes lo deseen. No hay maestra, no hay tareas. Pero se invita a realizar todos los ejercicios para el buen provecho del taller.

La propuesta es construir una comunidad de escritura y escucha, de manera horizontal, en donde las coordinadoras de los talleres sean las facilitadoras de un proceso que se hace en colectivo.

Crisis, ¿qué hacer?

Muchas veces, se tratan temas que tienen una gran carga emocional para algunas de las personas del grupo, y hay rompimientos emocionales cuando alguien tiene la necesidad de desahogarse. En estos casos, no es necesario interrumpir la sesión para dar atención a la persona, se recomienda poner a todo el grupo el ejercicio: “Me urge decir”, o pedirle a la persona que lo escriba, mientras continuamos con el programa.

Es importante aclarar que está bien llorar y darle espacio a la persona para que lo haga. No se recomienda que otras personas se pongan de pie y abracen a la afectada, ya que se trata de que sea la escritura la que las ayude a salir de la crisis.

Durante la lectura de los textos, es muy común que nos gane el llanto. Si una persona llora en medio de la lectura de su texto, hay que animarla a que termine de leer dándose el tiempo de respirar profundo antes de continuar la lectura. Entonces, al tomar una profunda respiración, aunque haya llanto, se puede proyectar la voz. Es increíble el poder sanador de las palabras que se escriben y se dicen atravesando la emoción.

En caso de que la persona no quiera leer, se le pregunta si se siente cómoda con que alguien más o la facilitadora lea su texto. También tiene un enorme poder curativo escuchar los propios textos en la voz de otra persona.

Lo que no debe suceder es que una persona tome el protagonismo y la sesión se convierta en terapia. Recordemos siempre que es un taller de escritura y no una terapia.

Lo que no es

Consideramos importante para el manejo del grupo establecer los parámetros bajo los cuales estaremos impartiendo este taller, con la finalidad de que no se pierdan los objetivos y el grupo se disperse o se desvíe la atención hacia otros aspectos que no sean la escritura identitaria. También es una guía para que la facilitadora pueda centrarse en el propósito de compartir esta metodología. Por esto es importante dejar claro lo que no es un taller como este:

1. No es un curso de escritura común en donde solamente vayan a aprender a redactar; los recursos literarios se utilizan para la autoexploración.
2. No es una terapia, es una experiencia de transformación individual a partir de la colectividad.
3. No es un curso de autoayuda, que parte de una perspectiva individualista, sino un espacio colectivo para reencontrarnos y reconstruirnos a través de la escritura.
4. No vamos a salvar a nadie que no se quiera salvar, se trata de rescatarnos a nosotras mismas del desamor, en compañía de las otras.
5. No guiamos, nos acompañamos. Cada quien se hace cargo de su proceso a su propio ritmo.
6. No damos consejos, compartimos experiencias.
7. No vamos a usar la escritura para escondernos, sino para revelarnos.
8. Ninguna enseña, construimos conocimiento horizontalmente con los saberes de todas.

Aduertencias de participación y recomendaciones para el uso de videoconferencias o plataformas digitales

1. Las participantes deberán acudir quince minutos antes de la sesión para asegurarse que pueden entrar y no tener problemas técnicos.
2. La computadora debe estar conectada y/o cargada.
3. Revisar que el audio y video funcionen al principio de la sesión.
4. Las participaciones deben ser máximo de dos minutos.
5. Evitar “monopolizar el micrófono”. Respetemos que el espacio colectivo es breve y que todas queremos y debemos participar.
6. Mantener el micrófono apagado mientras no se habla, sólo prenderlo cuando se pide la palabra. Esto es muy importante porque los ruidos ambientales entorpecen la comunicación.
7. Mantener la cámara prendida toda la sesión.
8. Solamente las participantes podrán estar en las sesiones, a menos que haya una autorización por parte de las organizadoras de que otras personas participen.
9. Usar la caja de comentarios para hacer participaciones cuando otras están hablando y para hacer preguntas.

10. Procurar estar en una habitación sin ruido ambiental, sino es posible, usar audífonos con micrófono para que el sonido sea lo más limpio posible y útil en caso de que las sesiones se graben.
11. Evitar estar de espaldas a fuentes de luz. Procurar que las fuentes de luz estén de frente para que la cara sea visible completamente. De preferencia que el espacio que se vea detrás de la participante no sea un pasillo, o un lugar donde pasen personas detrás, para evitar distracciones.
12. Se sugiere hacer un grupo cerrado de una red social como Whatsapp o Facebook para preguntas y avisos referentes al taller. Desde el principio se aclara que contendrá únicamente mensajes referidos a la información del taller o aspectos personales de cada una relacionado a éste. No se permiten cadenas, ni memes, ni compartir textos de otra naturaleza sin consulta previa de la facilitadora del taller. Aquí también se pueden subir los textos que se producen en el taller y los ejercicios en casa, esto facilita la futura compilación de los textos para la edición de un libro si es el caso.
13. Expresiones de discriminación y desvalorización son prohibidas tanto en las sesiones de taller como en los grupos de Whatsapp o de Facebook o de otras redes.

3.2. Recursos literarios

Metáfora

La metáfora es una figura retórica que consiste en designar a una cosa con el nombre de otra con la que mantiene una relación de semejanza. Toda metáfora implica una comparación.

Utilizamos la metáfora como una manera de abordar los temas desde diversas perspectivas y explorar los sentimientos que nos provocan, utilizando este recurso literario para poder nombrar aquello que no ha sido nombrado antes.

Cuando usamos el ejercicio de metaforizar nuestra vida o ciertas situaciones, al mismo tiempo que tomamos distancia, podemos descubrir otros aspectos que no habíamos observado antes. El ejercicio "Mi vida se parece a..." y "yo me siento..." nos permite analizar nuestra vida proyectada en un objeto externo. Por ejemplo, si mi vida se parece a un océano, y yo me siento una nave a la deriva, entonces podemos hacernos preguntas que describen al océano, a la nave, a sus tripulantes, los elementos que hay en el mar, en fin, todo lo que se asocie a esta metáfora nos proporciona información sobre nuestra vida.

A la hora de editar, esta metáfora cumpliría las funciones de estructura de nuestra colección de escritos.

Alteridad y pronombres personales

Entendemos la alteridad como el principio filosófico de "alternar" o cambiar la propia perspectiva por la del otro, considerando y teniendo en cuenta el punto de vista, la concepción del mundo, los intereses, la ideología del otro; y no dando por supuesto que la perspectiva propia, "de una", es la única posible.

Utilizar este principio al escribir nos permite mirar de qué manera existimos en las otras y en los otros, y cuáles son los aspectos que proyectamos en los demás. De esta manera podemos explorar lo que creemos que piensan de nosotras y descubrir introyectos que nos limitan y nos desvalorizan. No podemos influir en lo que las y los otros piensen de nosotras, pero sí podemos decidir la manera en que nos definimos a nosotras mismas a través de la escritura.

Los pronombres personales son aquellos que se caracterizan por designar a las personas que participan en un acto verbal. Sirven, por tanto, para referirse a las personas gramaticales en un discurso.

Utilizamos a los pronombres como un recurso literario para la exploración por varias razones. En la narración de sucesos cargados de emociones o vergüenza, es más fácil usar la tercera persona para abordar el tema, tomar distancia del hecho, contarlos y desahogarnos. También es muy útil darnos cuenta del poco uso que hacemos de la primera persona del plural en femenino, es decir, NOSOTRAS, lo que es resultado de un introyecto patriarcal que nos hace auto invisibilizarnos. Cuando hacemos conciencia de ello y nos nombramos en femenino, cobramos una fuerza desconocida hasta entonces.

Pronombres personales

Persona	Definición	Número	Pronombres
1ª PERSONA —	Nombra al hablante, es decir, a la persona que habla.	singular: plural:	yo, me, mí, conmigo nosotros, nosotras, nos
2ª PERSONA —	Nombra al oyente o interlocutor (persona que escucha), es decir, nombra a la persona que escucha.	singular: plural:	tú, te, ti, contigo, usted
3ª PERSONA —	Nombra a las personas o cosas de las que se habla.	singular: plural:	él, ella, ello, lo, la, le, se, sí, consigo ellas, ellos, los, las, les, sí, consigo

Fuente: www.lenguayliteraturafacil.com

Los verbos

El uso de los verbos es como las ruedas de un carro, es lo que le da movimiento a un texto. El verbo es el corazón de una oración. Los verbos nos sirven para describir las acciones en nuestros textos. Hay que ponerles atención porque nos dicen quien habla y quien experimenta la acción (por ejemplo, yo amo a la poesía o la poesía es amada por mí), el tiempo en relación a lo sucedido, si la acción la realizamos o recae sobre nosotras (por ejemplo, comí la torta o la torta fue comida por mí).

Muchas veces comenzamos escribiendo en un tiempo pasado simple a la manera de una narración oral, fui, estuve, comí, etc. O cuando narramos asuntos del pasado o sueños caemos comúnmente en el abuso de la terminación “aba”: caminaba, hablaba, corría; hay que evitar abusar de esta forma verbal ya que perjudica la fluidez del texto, por las inflexiones repetitivas. Se recomienda narrar en tiempo presente cuando se trate de sueños o historias del pasado.

Es útil para la exploración personal, usar los diferentes tiempos de los verbos, como el futuro o el pasado en sus diferentes modos (Será, habré sido, estaré siendo, o, fui, he sido, era, estaba siendo, etc.). También podemos crear nuestro futuro al escribirlo.

Crear el futuro

En el libro *Divinas Ausentes*, Florencia Noble, desde el encierro, plasmó sus más profundos anhelos, lo que ella deseaba en ese instante.

“Ya sueño aquí. Tengo nuevos ideales, metas, bríos renovados. Me acurruco con la mente envuelta en mi futuro luminoso y lleno de éxito, sin temor. El mañana y el hoy se entrelazan en el instante en que mi pluma imprime estos pensamientos. Sueño ser muy diferente a lo que fui. Sueño cantar y tocar mi teclado de nuevo ante grandes multitudes y ser escuchada por ellas, otra vez.”

Cuatro años después, leyó este mismo texto en la Casa Chata sede de la Biblioteca del CIESAS y edificio emblemático en el corazón de Tlalpan, cuando se realizó la presentación de la 2a Edición de *Bajo la sombra del guamuchil* y del documental *Semillas de guamuchil, ahora en libertad*. Vibramos de emoción al escuchar a la misma mujer que padeció un encarcelamiento, frente a su teclado, haciendo gala de su canto prodigioso con ritmos de samba y blues. Atestiguamos la magia de la escritura al verla manifestando sus deseos en una realidad favorable, rodeada de miradas cálidas y apreciativas.

Aquello que había escrito en una de sus depresiones más profundas se convirtió en un escenario posible.

Anécdotas didácticas



Literatura epistolar

Las mujeres que se apropiaron de la palabra escrita han hecho cartas que se han convertido en una manera de documentar la historia. Tal vez las cartas fueron una de las primeras formas de literatura desarrolladas por las mujeres, aunque en el pasado no eran consideradas como escritos importantes, pues muchas de éstas hablaban de sus emociones, de su vida cotidiana, de sus problemas, de sus anhelos. Sin embargo, ahora, esas cartas son muy importantes para los historiadores pues dan cuenta “del aire de los tiempos” en los que escribe la persona. Las mujeres son las principales historiadoras de la vida diaria de una época, y las cartas fueron uno de sus principales recursos.

Las cartas (o epístolas) se han usado también como recurso narrativo para contar historias, a esto se le llama “literatura epistolar”. Las novelas epistolares se construyen a partir de una sucesión de cartas que van presentando una trama, algunas veces a partir de cartas intercambiadas entre algunos de los personajes principales. En la literatura epistolar, también se usa el recurso de la alteridad, en donde el autor asume la identidad de la persona que escribe, tratando de plasmar las perspectivas de este personaje a través de sus cartas.

Podemos también usar este recurso para escribir a la que fuimos en el pasado desde la que somos hoy, o también a la que seremos en el futuro. Otro recurso es escribir cartas imaginarias de otras personas hacia nosotras.

Literatura epistolar y diálogos con las madres de los desaparecidos

En uno de los talleres que coordinaron María Vinós y Aída Hernández, nos acercamos a la literatura epistolar a través del libro de Alice Walker, *El color púrpura*, en donde el personaje central, una mujer afroamericana llama Celie, le escribe cartas a Dios y a su hermana para contarles los abusos y múltiples violencias que como mujer de color sufre a causa del racismo y el machismo que prevalecen en Estados Unidos en la primera mitad del siglo xx.

Siguiendo el ejemplo de Alice Walker (y de otras autoras leídas en nuestros talleres como Ámbar Past) las participantes empezaron a usar las cartas como recurso literario. Fue en este contexto que Aída les compartió las historias de vida de las madres y esposas de desaparecidos, que en el norte de Sinaloa, buscan a sus seres queridos con picos y palas, poniendo al descubierto las fosas clandestinas hechas por el crimen organizado, muchas veces en complicidad con las fuerzas de seguridad. Estas mujeres guerreras, que se han organizado bajo el nombre de Las Rastreadoras del Fuerte, comparten con las internas de Atlacholoaya su rechazo a la violencia del Estado y a su aparato de justicia. Ellas también han vivido las consecuencias de un Estado que permite la impunidad de quienes tienen poder y castiga a los más excluidos y excluidas. Sus historias son también historias de racismo y violencia patriarcal, casi desde su nacimiento, por lo que muchas de las participantes en el taller se identificaron de inmediato. De ahí surgió la propuesta de escribirles, para expresarles su sororidad y compartir su dolor. De este intercambio epistolar nació la idea de hacer un libro juntas. Hubo quienes, en vez de cartas, decidieron escribir poemas. Así, Mari Cruz Uribe les escribió a Las Rastreadoras:

Nadie detiene el amor

Se unieron varios corazones
en una sola oración
y con la misma misión.

No importa el tiempo que transcurra,
no importa el clima ni la apatía de otros.

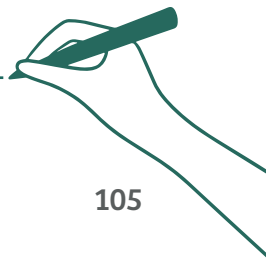
Se unieron ojos, brazos y piernas
en una sola fuerza,
con el mismo objetivo,
con diferentes historias.

Con valor,
enfrentando a todos,
van unidas,
nadie detiene al amor.

Éste las hace incansables,
este amor a lo que en su tiempo llevaron en su vientre
y fue motivo de enorme alegría en su vida,
ahora las hace seguir, buscar hasta encontrar,
para tenerlos en donde ellas puedan amarlos eternamente.

De aquí surgió el título de nuestro libro *Nadie detiene el amor. Historias de vida de familiares de desaparecidos en el norte de Sinaloa*, el cual se puede revisar en: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/13/6316/25.pdf> Aprendimos desde la sororidad entre mujeres y tejiendo alianzas con la palabra, el significado de la literatura epistolar.

Anécdotas didácticas



Diálogos.
Entre mis diferentes personalidades
o conflictos internos.
Entre personajes de mi vida

El saber utilizar los diálogos a la hora de narrar alguna anécdota o pasaje de nuestra vida proporciona mayor interés al texto y describe mejor a los personajes. Se trata de recrear las situaciones de una manera que transmitan la sensación que la escritora percibió en ese momento.

Existen varias maneras de escribir los diálogos. La más común es la de usar guiones al principio de una frase dicha por otra persona, y al final cerrar el guion. También se pueden usar comillas para denotar que la persona que habla en una narración es diferente a la que escribe.

El uso de diálogos en una narrativa no solamente es útil para la calidad literaria del escrito, sino también para la exploración interna. El recrear situaciones en voz de las personas que la protagonizan tiene un efecto sanador, ya que nos permite ver a la distancia situaciones que nos han lastimado o afectado emocionalmente de alguna manera. En la construcción de personajes, es muy útil darles voz, porque así nos alejamos de los juicios de valor.

Igualmente, es útil en la autoexploración de las identidades negadas de nosotras mismas. Darle voz a la conflictiva, por ejemplo, y ponerla a dialogar con la conciliadora, nos arroja luz sobre nuestras voces internas, nos permite resolver conflictos y alcanzar una concordia entre todas las voces que nos habitan.

Buscar la originalidad

No hay maneras incorrectas de escribir: todo se vale, las faltas de ortografía se pueden corregir, la redacción puede mejorarse en la reescritura para buscar la mayor claridad y elocuencia.

Ser específica es recomendable: si vas a decir un árbol, puedes decir un guayabo, y eso añade mayor significado; si dices "cosa", trata de ver qué es la "cosa" y menciónala por su nombre; en vez de decir generalizaciones como "siempre" o "nunca", "grande" o "pequeño", es mejor ser más descriptiva. No hay una forma correcta de escribir, pero la escritura será más potente cuanto más exacta en relación a lo que queremos decir.

Para que quien lee sienta lo que estamos tratando de decir, usar palabras que nos remitan a los sentidos ayuda mucho: la vista, el tacto o la sensación, el olor, los sonidos y los sabores nos permiten imaginar el mundo escrito.

Las "formas hechas", lo que consideramos una expresión elegante o poética, puede alejarnos de la verdadera poesía que es la expresión justa de lo que queremos decir. Es muy natural que al comenzar a escribir usemos esas frases hechas que hemos escuchado antes, especialmente metáforas del tipo de "labios de rubí", pero, ¿quién ha visto un rubí? Estas frases que se llaman *lugares comunes* desvían la atención del texto, pues el lector o lectora pasará la frase diciendo, "Ah, eso ya lo sé, ya lo vi" y perderá interés en la lectura. Es mejor usar metáforas de nuestra propia experiencia.

Cuando detectemos estas frases hechas hay que elaborar nuestras propias *metáforas* que nombren nuestra experiencia, de tal forma que el o la lectora se sienta identificada con esa forma de percibir el mundo y pueda darle un nombre a lo que está viviendo internamente.

Algunos escritores plantean que las y los que escriben tienen la misión de nombrar aquello que otras personas no han podido nombrar, pero lo sienten y al verlo por escrito pueden identificarlo. Algo que es útil y divertido al escribir es parafrasear los lugares comunes y convertirlos en otra expresión novedosa. Reinventar nuestras propias metáforas es una forma de *re-nombrar* el mundo desde un lenguaje que sentimos y hacemos nuestro. Cuando escribimos expresamos nuestro mundo interior, permitiéndonos explorar el lenguaje para que ese mundo interior, que es único, se revele ante el lector.

Escribir es invitar al otro a tu mundo. Se busca una forma única de decir las cosas, “no hay nada nuevo bajo el sol” y los temas se repiten, el amor, la muerte, la locura, el miedo, el odio, la soledad, pero el abordaje de cada escritora debe ser único para no caer en lo trillado.

Vale la pena precisar lo que queremos decir para comunicarnos con las y los lectores de una manera efectiva.

Se recomienda usar la herramienta de sinónimos en la computadora, en los buscadores de internet o en un libro de sinónimos para encontrar las palabras precisas que describen con mayor fidelidad lo que deseamos transmitir.

A lo largo de este manual, podrán encontrar algunas palabras que no se apegan a las normas tradicionales dado que pretendemos nombrar a todas las personas y no solo utilizar el masculino, el cual, según los críticos del feminismo, incluye a ambos géneros. Procuramos nombrar la diversidad, “todas y todos”, o utilizar la letra “e” para denotar un lenguaje no binario e incluyente, “todes”. Hay casos en los que deliberadamente usamos formas femeninas para señalar que somos mujeres ejerciendo una acción, por ejemplo “testigas”. Consideramos que el lenguaje es un ente viviente que se modifica de acuerdo a las necesidades de nombrar aquello que no había sido nombrado, más que apegarnos a reglas que rigidizan e invisibilizan lo que queremos develar.

Anécdota sobre el lenguaje incluyente¹

La profesora entra al salón de clases y dice:

—Niños, por favor, salgan ordenadamente del salón para la ceremonia de honores a la bandera.

—¿También las niñas? —pregunta alguna suspicaz—.

—Sí —se impacienta la maestra—, cuando digo “niños” me refiero también a las niñas; el masculino plural las incluye a ustedes.

Más tarde, ese mismo día, la profesora dice:

—Los niños que quieran inscribirse al equipo de fútbol, anótese en una lista.

Cuando la lista llega a manos de la maestra, advierte que varias niñas escribieron sus nombres.

—Lo siento, pero en esta ocasión sólo pueden inscribirse los varones, las niñas no. Por eso dije claramente “niños”.

Esta es una anécdota que nos demuestra que las mujeres pueden incluirse en el masculino siempre y cuando esto no signifique

¹ Obtenida de <https://historico.mejoredu.gob.mx/hacia-un-lenguaje-inclusivo-y-no-sexista-en-la-escuela/>

una competencia o pérdida de privilegios de los varones. Cuando nos nombramos pluralmente en femenino y hay algún varón presente, siempre se hace un comentario chusco al respecto denotando que no es tan "hombre" si se le incluye en el femenino.

Les defensores de la corrección del lenguaje aducen que el género gramatical no tiene que ver con el género que se les asigna a los sexos, pero tiene todo que ver con la negativa de nombrar a las mujeres aunque eso implique hacer cambios en el lenguaje, para visibilizar situaciones en las que las mujeres ocupan profesiones o cargos tradicionalmente masculinos (presidente, ingeniero, entre otras).

La feminista australiana Dale Spender escribió un libro, *Man made language*, sobre el género y el lenguaje en el que sostiene que el lenguaje no es neutral, sino que ha sido construido por el hombre. El lenguaje asume que los hombres son la norma y las mujeres son "las otras". Por eso se considera normal referirnos a las mujeres con términos masculinos, pero si nos referimos a un hombre con un término femenino nos parece despectivo.

En este manual nos permitimos utilizar un lenguaje no sexista para hacer presente la diversidad de géneros y para nombrar lo que necesitamos visibilizar.

Anécdotas didácticas

LECTURAS DE APOYO

3.2.7. LENGUAJE NO SEXISTA

1. "De féminas a másculos". Hermila Gallegos
2. "Demostración de que la lengua española no es machista en absoluto"
3. "La lengua tiene género". Fernando Vicente
4. "La sexualidad atrapada de la señorita maestra". Alicia Fernández
5. "Lo que otros dicen del lenguaje no sexista"
6. "Sexismo lingüístico y visibilidad de la mujer". Ignacio Bosquer

3.3. Como ser nuestras propias editoras

Estructura de una publicación

Los libros, en general, tienen una misma estructura, tanto porque históricamente se han ido configurando de esa manera sus contenidos y materialidad, como porque esas configuraciones obedecen a facilitar que lectores y lectoras conozcan de manera eficiente la información sobre el libro y pueda acercarse a él de mejor manera.

Para volvernos editoras será necesario conocer la estructura de una publicación, es decir, el andamiaje sobre el que se sostiene. Podemos observar los libros que tengamos a la mano. Empecemos por los libros impresos, pues los digitales tendrán una estructura similar. Después de analizar los libros podemos hacer lo mismo con revistas o periódicos.

Vamos a observar la estructura convencional de un libro tomando como ejemplo *La esperanza es un epicentro* de la Colectiva Editorial Hermanas en la Sombra.

Estructura de una obra



Portada:
título y nombre de la autora o pseudónimo.



Portadilla:
título y nombre de la autora o pseudónimo, logos.



Página legal:
información legal sobre derechos de autor, fechas de impresión, información de la casa editora, quien participó en la edición, ISBN, Hecho en México.



Índice:
el listado de los títulos en el orden en que se encuentran los textos y con el paginado correspondiente.

Dedicatorias o agradecimientos:
a quién le dedico la obra o a quién le agradezco.



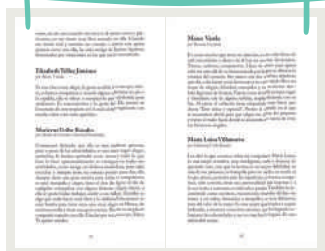
Epígrafe:
frase de alguien más que hace referencia al tema que yo trato, se coloca al principio de un escrito, ya sea de toda la obra o un capítulo.

Prólogo, introducción o presentación: Lo puede hacer el autor o le pide a alguien más que lo haga, tanto por cariño, por que es maestro o mentor, o porque es un experto en el tema.

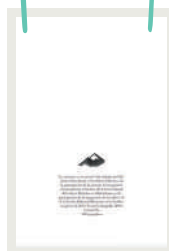


Capítulo (organización del contenido): cómo organizo el contenido del libro, si tiene capítulos, si es cronológico, si es temático.

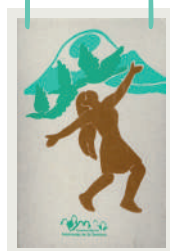
Epílogo o conclusión:
cómo voy a concluir la obra.



Ficha biográfica:
breve semblanza de lo más destacado que ha realizado la autora o lo que le interesa expresar de sí misma.



Colofón:
se menciona el numero de ejemplares impresos, quién lo imprimió o editó, la fecha de publicación.



Contraportada:
imagen, texto sobre el libro. Es lo primero que leen los y las lectoras.

Procesos editoriales

Conocer los procesos editoriales lleva su tiempo, requiere paciencia y pasión; aquí aprenderemos lo básico para llevar a buen puerto una publicación. Estos procesos muchas veces no son sucesivos, algunos podemos llevarlos a cabo de manera simultánea.

Aunque encarnen mucha complejidad, vamos a plantearlos como una receta de cocina.

- 0) Siempre es mejor planear un pastel antes de llevarlo a cabo. Si no, descubriremos que no hay suficientes ingredientes para hacerlo. Así, antes de hacer una publicación será mejor planearla. ¿Quiénes serán los autores?, ¿Quiénes serán los y las lectoras de este libro?, ¿Qué características podría tener?, ¿Quiénes participarán en esta publicación y qué roles tendrán?, ¿Quién corregirá y diseñará el libro?, ¿Será impreso o digital o ambos? Y muy importante ¿Cuánto costará hacerlo y de dónde saldrán los recursos para producirlo? Estas son algunas preguntas que podemos contestar, ya sea que planeemos un libro muy económico y de tiraje corto, o muy caro, complejo y de tiraje largo, o un libro digital, será mejor conocer estas respuestas. También vale el esfuerzo de hacer un cronograma con los tiempos y las acciones a ejecutar. Procurar los fondos para la publicación (ver video al respecto en la página web hermanasenlasombra.org). Cabe señalar que un "autor" o "autora" es el creador de una obra, en el caso de la industria editorial se refiere a la escritora, fotógrafa, ilustradora o quien elaboró la obra.
- 1) Primero necesitaremos el manuscrito o el original de la obra transcrito en la computadora. Es decir, los textos o imágenes que van a configurar nuestra creación. En nuestro caso, hablamos del producto de los talleres de escritura,

que debemos reunir y organizar. Podemos darles diferentes órdenes a los textos, por ejemplo, cronológico o temático, pero este orden puede darse más tarde. El manuscrito es la última versión de una obra escrita antes de entrar al proceso editorial. Si fuéramos a hacer un pastel este es el momento en el que reunimos los ingredientes: la harina, el huevo, la leche, la mantequilla, el azúcar.

- 2) Luego deberemos pasar a la corrección de estilo de los textos según criterios que hayamos pensado. La corrección de estilo es la revisión que realiza una persona conocedora de la lengua al manuscrito o texto original y los usos de ésta en el contexto de una publicación, ayuda a que la comunicación de la obra sea más efectiva y respetuosa del lenguaje y de los usuarios. Puede guiarse de un manual con criterios lingüísticos. Tiene como finalidad preparar el texto para su publicación. Revisa que, por ejemplo, los textos elegidos no sean discriminatorios ni sexistas, que el lenguaje se ajuste a las normas convencionales del español, que no tenga faltas de ortografía o sintaxis (modo en que se combinan las palabras según su función para expresar significados); para eso nos pueden ayudar personas expertas en la lengua pero que sean respetuosas de las formas locales de hablar. En nuestro pastel, esta es la parte en la que empezamos a procesar los ingredientes, por ejemplo, a rallar la naranja, mezclar la harina con el polvo para hornear, picar la fruta que irá en el relleno, batir las claras de huevo.

Los pasos anteriores los podemos ir ejecutando conforme se van produciendo los textos en el taller. Es decir, no tenemos que esperar a tenerlos todos para comenzar a revisarlos, capturarlos e imaginar un orden.

Derechos de Autor

Muy importante será tomar en cuenta el ingrediente secreto de este pastel, para el éxito de nuestra publicación:

Los Derechos de Autor, que se rigen por la Ley Federal de Derechos de Autor, en México, aunque en cada país existen. Eso significa que debemos tener el permiso de nuestros autores y autoras para realizar la publicación. Al menos deberemos contar con una carta de cesión de derechos de los autores y autoras participantes en nuestro futuro libro, que nos otorguen ese permiso de publicar, no sólo de los textos sino también de las imágenes. La carta de cesión de derechos es un documento mediante el cual les autores otorgan el permiso para reproducir su obra para una edición específica. Toda obra es sujeta de derechos. Debemos tener a buen resguardo y organizadas esas cartas. Puedes ver un modelo de carta de cesión de derechos en la sección del manual de nuestra página web: hermanasenlasombra.org

Sobre los derechos de autor, cabe explicar que las obras tienen algún tipo de materialidad, que puede ser sonora, escrita, pintada, diseñada, bailada, o creada para sistemas computacionales, entre otras, en cambio, las ideas no son obras, son solo ideas. Cualquier obra posee derechos morales, que son inalienables, es decir nadie puede adjudicarse la obra de alguien más sin romper la ley. La obra también posee derechos patrimoniales, que son los derechos de generar recursos económicos a través de la venta de la reproducción de la obra, que se puede realizar de muchas maneras, en impreso, en digital, o a través de medios audiovisuales, en el caso de los libros. En general, las editoriales pagan el 10% del precio de venta al público de cada libro al autor o autora, lo que corresponde a pagarle sus derechos patrimoniales. Esta es una convención. A ese 10% se le llaman regalías. Si hay muchos autores de una obra, por ejemplo en una antología poética, se usa que la editorial entregue ejemplares por concepto de regalías.

- 3) Después de corregir los textos deberemos reestructurar la obra corregida, realizar un índice, si tendrá partes, capítulos y subcapítulos, si es que no los habíamos asignado antes. Podemos invitar a alguien a que realice la introducción, el prólogo o la presentación. Quizá sea hasta este momento que elijamos imágenes para acompañar los textos. Podemos invitar a alguien más a hacer una obra gráfica especial para la portada o los interiores. Estas imágenes deberán tener la resolución, o tamaño digital, suficiente para imprimirse o verse adecuadamente en pantalla, si la publicación será digital. En las etapas de nuestro pastel este es el momento en que ponemos a macerar ingredientes, como cuando hervimos la mermelada o fermentamos la masa.
- 4) La etapa del diseño editorial consiste en imaginarnos cómo se vería nuestro libro: el tamaño que tendrá, el número de páginas, revisar el costo de los materiales y elegir el más adecuado según lo planeado. Elegir las tipografías y la forma en que los elementos de la página se acomodarán para la mejor comprensión de los lectores. Decidimos la jerarquía tipográfica, es decir, que los títulos irán más grandes que el texto, y cómo se verán los nombres de los autores, los pies de página y los pies de foto, por ejemplo. Y hacemos dibujos, diagramas y pruebas de diseño para verificar que se verá como lo imaginamos. Esta parte puede realizarse de manera simultánea a los puntos mencionados anteriormente, puede imaginarse desde el principio e irse alimentando de las ideas que van saliendo durante los talleres. Por supuesto podemos echar mano de expertas en la materia. En nuestra receta pastelera podemos pensar que este es el momento en que calientas el horno, seleccionas y engrasas los moldes, enfrías la crema pastelera que será el adorno. Nos inspiramos con imágenes y sabores que conozcamos y proyectamos que el pastel se vea y sepa a lo que queremos.

Diseño editorial y tipografía

El diseño editorial se encarga de planear la colocación de los elementos en la publicación, eligiendo los distintos lenguajes que acompañarán al contenido como imágenes y tipografía, por ejemplo. Se encarga de la maquetación y composición tanto de libros, revistas, periódicos, y otro tipo de publicaciones, ya sea impresas o digitales. El objetivo es que sea atractivo, funcional, que el resultado tenga unidad entre contenido y forma.

La tipografía es un conjunto de signos que hacen visible el lenguaje a través de letras y símbolos impresos y digitales, seleccionar adecuadamente la tipografía es parte del diseño editorial. La producción y reproducción del conocimiento ha tenido muchas expresiones. Antes de existir la imprenta los libros contenían símbolos escritos a mano. Al empezar a usarse la imprenta, en la cual se reproduce la imagen de las páginas creando varias copias de una publicación, fue necesario crear las letras en un material resistente y con volumen con el cual se imprimirían una y otra vez los textos o elementos decorativos o imágenes en las páginas. El material en el que se hacían era el plomo, es decir, “se fundían los plomos”, que ya entintados imprimían sobre el papel. Estos plomos con las formas de las letras en relieve se llaman tipos, la impresión de estos tipos es la tipografía: la grafía de los tipos. Al cambiar las técnicas de impresión se ha conservado el nombre de “tipografía” aunque ya no sean los tipos del plomo los que se imprimen.

- 5) La formación tipográfica, llamada también maquetación o diagramación, es el proceso de acomodar en la página las palabras, ilustraciones y los demás elementos de una publicación, de acuerdo con un diseño previo. En nuestro caso consiste en poner los contenidos que realizamos del paso 1 al 3 en los diseños que preparamos en el paso 4. Colocamos con cuidado los textos y las imágenes, observando los originales, para poner cada cosa en su lugar.

Esta parte puede ser muy sencilla o compleja según el libro que estemos realizando. Metafóricamente, es el momento en que estamos integrando todos los ingredientes del pastel y estamos amasando con fuerza y determinación, dando espacio para que el oxígeno le dé vida a nuestra obra. Disfrutando el proceso. Consulta nuestro vídeo tutorial ¿cómo hacer un libro en word? en nuestra página web: hermanasenlasombra.org

- 6) La etapa de la corrección de pruebas es bastante detallada y debemos cuidar que no haya errores ortográficos, palabras mal acentuadas, con errores de dedo, separadas inadecuadamente, o errores tipográficos. Por eso, a esta etapa se le llama también corrección ortotipográfica y corresponde a la etapa en que el pastel ya se está cocinado y debemos abrir el horno para revisar si ya está cocido o que no se esté quemando.
- 7) La impresión sería el momento en que el pastel está por salir del horno. Ahí termina de cocinarse el libro. Se realiza la pre prensa, que son los archivos adecuados al tipo de impresión que utilizaremos. Se hacen pruebas de impresión. Si el libro lo haremos al estilo cartonero deberemos revisar que el ejemplar que va a reproducirse esté correcto para ser fotocopiado y que salga en el tipo de papel que le hemos pedido al impresor.

La impresión

Es el procedimiento de reproducir textos e imágenes, con tinta sobre papel u otro soporte como tela, plástico, madera, entre otros. Hay una gran diversidad de materiales donde puede imprimirse y una gran cantidad de sistemas de impresión según el soporte que va usarse. Puede realizarse de forma industrial, comercial, casera o artesanal.

- 8) Puede ser que hayamos mandado a imprenta el libro, y que ahí mismo lo encuadernen y le den los acabados. Pero si hacemos un libro artesanal, en este paso nosotras realizamos la encuadernación a mano. Este sería el momento en que cortamos el pastel en dos y lo rellenamos, le ponemos el betún, los adornamos y lo ponemos en un platón especial con sus velitas. Consulta nuestros videos de encuadernación en la sección del manual de nuestra página web hermanasenlasombra.org

La encuadernación

Es el procedimiento por el cual se juntan o fijan cuadernillos o hojas de papel, ya sea cosiéndolas y pegándolas entre sí y con una tapa o cubierta para protegerla, mejorar su imagen y utilidad. Existen muchos tipos de encuadernación según el objetivo que se requiera para la publicación, que van desde lo más sencillo como el uso de grapas hasta formas muy complejas que pueden considerarse obras de arte.

- 9) La difusión y promoción de la obra también es una labor que puede hacerse desde el principio. Podemos ir anunciando que haremos el libro desde que iniciamos los talleres de escritura e ir alimentando a los posibles lectores con adelantos del proceso. Pero cuando ya lo tenemos listo, tendremos que encargarnos de promocionarlo, tener disponibles algunos ejemplares de cortesía, presumirlo, llevarlo a todos lados, presentarlo con cuanta gente vinculada a nuestros proyectos se deje, hacer con él prensa, programas de radio o TV, anunciarlo para que vengan a degustar los comensales nuestro pastel. Para eso habrá que hacérselos llegar a los lugares donde puedan obtenerlo, es decir, realizar una adecuada distribución, ya sea que se vaya a vender o entregar de manera gratuita, pues deberá llegar a los lectores. Es recomendable escuchar las opiniones de lectores y comunidades que reciben nuestro producto editorial, recién salido del horno.

Difusión, promoción y distribución

La difusión consiste en propagar algo, dar a conocer una información, hacerla pública a una cantidad considerable de personas para que sea conocida. Involucra la divulgación de ideas, conocimiento, cultura, etc. Pueden usarse diferentes medios de comunicación tanto impresos como digitales, como redes sociales, internet, tv, radio, periódicos, entre otros.

La promoción es el conjunto de actividades dedicadas a dar a conocer un producto con fines comerciales.

La distribución se refiere a la estrategia para hacer llegar una publicación por diferentes vías a las personas para quienes fue creada, es decir, sus lectores, a través de puntos de venta, presentaciones, tiendas o librerías físicas o digitales.

Links de referencias para hacer libros cartoneros y sencillos

<https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/como-hacer-un-libro-cartonero-en-5-pasos/>

<https://www.pinterest.com.mx/anaballetta/libro-cartonero/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rp0SRI1Wx5E>

<https://es.wikihow.com/hacer-un-libro-casero>

Receta editorial

1. Ingredientes crudos



Escritura, textos producto del taller de escritura, imágenes seleccionadas.

2. Procesar los ingredientes



Corrección y selección de textos e imágenes.

3. Macerando los ingredientes



Organización del material y estructura de la obra (hacemos el índice).

4. Mezclando y procesando ingredientes



Diseño: nos imaginamos el libro y lo plasmamos en el diseño de portada e interiores.

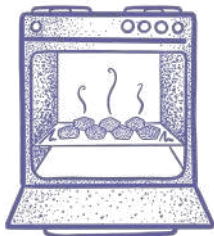


Formación ortotipográfica, diagramación o maquetación del libro.



Corrección de pruebas, maquetas y pre prensa.

6. Al horno



Impresión.

7. Armado y decoración



Manufactura, encuadernación, acabados.

8. Servir y degustar



Difusión, distribución, promoción y venta (presentaciones, lecturas, carteles, programas de radio, videos, entre otros).

Capítulo 4

Cartas descriptivas

Las cartas descriptivas que compartimos a continuación son un recurso muy poderoso para organizar nuestras sesiones en los grupos con los que habremos de compartir esta metodología.

Los siete temas centrales están distribuidos en doce sesiones de dos horas, sin embargo, se pueden ajustar a las necesidades de cada grupo de acuerdo al tiempo e intereses. Hay temas que toman dos sesiones, otros pueden abordarse en una sola.

Es posible realizar sesiones más largas, por ejemplo, de una mañana, o de un día completo. No se recomienda hacerlo en menor tiempo de dos horas pues no se llega a profundizar en los temas y a respetar los procesos de los participantes.

Las cartas descriptivas están diseñadas como una guía para estar frente al grupo y se pueden imprimir con los horarios en los que se impartirá el taller.

La estructura de las sesiones tiene mucho que ver con la efectividad de la metodología. La primera y la última sesión tienen una estructura distinta pues están básicamente diseñadas para abrir este espacio de autoconocimiento y construcción de identidades y cerrar de una manera que honre el esfuerzo de cada una de las personas que participaron en este proceso.

A partir de la segunda sesión se inicia con un repaso de lo que se vio la sesión anterior, sobre todo para esperar a que lleguen

todas las personas y resolver dudas o problemas de conectividad en el caso de transmisión online.

El propósito de las cartas descriptivas es el de acompañar a las usuarias de este manual a compartir la metodología de una manera fácil y efectiva. Y de mantener un ritmo que nos permita contener los desahogos que se presenten en los grupos.

Los movimientos corporales incluidos en las sesiones nos relajan y crean un estado de mayor receptividad a los ejercicios de escritura destinados a crear conciencia sobre nuestra historia.

Los conceptos teóricos son principalmente tomados de la teoría feminista y nos ayudan a visibilizar aquello que nos impide asumir nuestro poder para transformar las situaciones que nos ponen en desventaja.

Estos conceptos teóricos están explicados en el glosario y más extensamente en las lecturas sugeridas videos y materiales digitales. No se trata de convencer a nadie de nada, sino de reflexionar sobre nuevos conocimientos y puntos de vista. Lo ideal es que las personas realicen las lecturas sugeridas en casa, pero si esto no sucede, elegiremos un texto para leer en clase y reflexionar colectivamente sobre las ideas expresadas en él. En este punto, también es útil leer los ejercicios que haya escrito alguna participante.

4.1

Modelo de la estructura general de las sesiones (2 horas)*

Duración de segmento	Actividad
10 minutos	Repaso de sesión anterior
10-15 minutos	Ritual/gimnasia cerebral/otro
20-30 minutos	Charla sobre lectura e introducción de conceptos teóricos
20-30 minutos	Lectura detonadora y lectura de ejercicios en casa
15-25 minutos	Ejercicio de escritura / escribir y compartir
15-20 minutos	Información sobre las lecturas de la siguiente sesión, ejercicios de escritura en casa y cierre

*Dependiendo del número de participantes y de los intereses del grupo, se establece la duración de cada segmento, pero se recomienda no omitir ninguno.



4.2. Cartas descriptivas de cada una de las 12 sesiones



Carta descriptiva

Presentación del taller

Objetivo → **Unificar la energía del grupo.**
Explicar la importancia de la escritura identitaria.

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:00 — (20 min)	Ritual de apertura	Entrar en un estado de conexión interna. Agradecer a los guardianes del lugar. Conectar con la intención de cada una (una o dos palabras) para iniciar.	
xx:20 — (10 min)	De dónde venimos	Contextualizar de dónde viene el proyecto (cuando sea oportuno).	Particularizar el contexto en el que se imparte el taller.
xx:30 — (10 min)	¿Por qué estamos haciendo esto?	Describir lo que nos motiva y nuestras premisas éticas.	Particularizar el contexto en el que se imparte el taller.

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:40 — (20 min)	Presentación participantes	Conocernos entre todas.	Dos cualidades tuyas, que empiecen con alguna de las letras de tu nombre. (También puedes preguntarte cuál es tu mejor defecto y tu peor cualidad). Observaciones Registrar las cualidades de cada quien y utilizarlas para nombrar el grupo. En sesiones posteriores se recomienda ponerle un nombre al grupo para generar pertenencia.
xy:00 — (5 min)	Ejercicio de escritura	Conocer las expectativas y motivaciones de las participantes.	¿Para qué escribir? ↓
xy:05 — (15 min)			Lectura de ejercicios sin comentarios.
xy:20 — (5 min)	Cada persona lee un párrafo del capítulo 1.1	Adentrarse en las motivaciones de la escritura.	Compartirlo en pantalla o entregar copia.
			Observaciones Capítulo 1.1. Escritura ¿para qué? Escribir es decidir, página 18.
xy:25 — (10 min)	Comentarios		

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:35 — (10 min)	Preparación de la próxima sesión	Reflexionar sobre los conceptos que se van a abordar en el tema 1. Nosotras.	Las participantes pueden elegir uno o varios de los siguientes detonadores de escritura para trabajar en casa.
Ejercicios 1. Carta de amor a nosotras mismas (como si estuviera enamorada de mí misma) 2. Carta de despedida a la mujer que ya no soy o ya no quiero ser 3. Cómo aprendí a ser mujer 4. De donde yo vengo... 5. Escribir desde cada pronombre: yo, tú, él, ella, nosotros, nosotras, ustedes, ellos y ellas 6. Metáfora, a qué se parece mi vida 7. Mi nombre, su significado, por qué me pusieron así, cómo me siento con mi nombre, seudónimos y alias. Sobrenombres 8. Palabras terribles, lo peor que han dicho de mí 9. Para qué escribir 10. Qué mandatos patriarcales he desobedecido 11. Recuerdos de la infancia 12. Sobre qué quiero escribir y sobre qué no quiero escribir 13. Soy, no soy, a veces he sido. Página 192 14. Una buena mujer debe ser. Qué me dijeron, qué pienso yo 15. Una mujer de mi edad... 16. Yo soy una mujer que...			
xy:45 — (10 min)	Ritual de escritura	Explicar la importancia de los rituales y lo sagrado de este espacio.	Ritual de escritura. Página 191.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:55 — (5 min)	Ritual de cierre	Realizar un cierre energético con retroalimentación de las participantes.	En una o dos palabras decir lo que nos llevamos hoy de este taller. Página 186.

Observaciones

Para dar a conocer las premisas teóricas que sustentan los temas, compartiremos las lecturas de apoyo ya sea digital o físicamente. Elegir una o varias lecturas inspiradoras para los ejercicios en casa y para reflexionar en la siguiente sesión.

Lecturas de apoyo

- I.1. "Hembradomésticos". Lina Zerón
- I.2. "La mujer ideal". Cecilia Vicuña
- I.3. "Mujercita". Anónimo
- I.4. "Querida niña buena". Myriam Moya
- I.5. "Soy mala". Verónica Navarro
- I.6. "Soy una mala mujer". Maléfica Capetillo
- I.7. "Poesía zapoteca". Irma Pineda y Rocío González
- I.8. "Yo". Susana Thenon

xz:00 **Fin de la 1ª sesión**



Carta descriptiva

Tema I. Nosotras

Objetivo → **Reconocer la diferencia entre sexo y género y cómo aprendimos a ser mujer, hombre o no binario.**

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:00 — (10 min)	Repaso de la sesión anterior	Recordar los temas vistos en la sesión anterior. Importancia de la escritura, ritual de escritura.	Entre todas las participantes contribuyen a recordar los principales conceptos de la sesión anterior o hablar de aquello que les haya causado impacto.
xx:10 — (15 min)	Gimnasia Cerebral	Conectar nuestros hemisferios del cerebro para relajar y enfocar.	Realizar ejercicios de gimnasia cerebral.
Referencias Gimnasia cerebral, página 173.			
xx:25 — (20 min)	Reflexiones teóricas	Aprender diferencia entre sexo y género.	Imágenes de siluetas de un hombre y de una mujer y poner características y habilidades.
Referencias Ejercicio de las siluetas, página 193.			
Materiales Cartulinas y plumones o Power point de siluetas.			

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:45 — (10 min)	Discusión	Darse cuenta como las características son asignadas socialmente.	Que cada participante comparta lo aprendido al ver la diferencia entre la fisiología y las construcciones sociales entre lo femenino y lo masculino.
xx:55 — (20 min)	Lectura y comentarios de textos escritos por participantes	Reflexionar sobre la construcción de identidades y los introyectos.	Lectura de uno o dos de los escritos de las participantes sobre identidad sexual que se elaboraron en casa.
xy:15 — (10 min)	Lectura	Reflexionar sobre el papel de la escritura en la construcción de la propia identidad.	Lectura por párrafos capítulo 1.3.
Referencias Capítulo 1.1. Escritura ¿para qué? Escribir es decidir, página 18.			
xy:25 — (20 min)	Ejercicio de escritura: "Soy, no soy, a veces he sido"	Hacer conciencia de las actitudes que reprobamos pero que también reproducimos.	Se escribe primero un minuto sobre cada uno de los tres detonadores. Se da lectura a los escritos sin comentarios y se continúa con el siguiente segmento, hasta terminar los tres. Al final se hacen comentarios sobre cómo se sintieron en el proceso.
Referencias Soy, no soy, a veces he sido, página 192.			

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:45 — (10 min)	Preparación de la próxima sesión	Reflexionar sobre los conceptos que se van a abordar en el tema 2. Las otras.	Las participantes pueden elegir uno o varios de los siguientes detonadores de escritura para trabajar en casa.
Ejercicios 1. Carta a la persona que me lastimó 2. Carta a la persona que me traicionó, respuesta de esa persona 3. Escribir sobre las mujeres de mi familia. Qué he aprendido de ellas 4. Las mujeres como yo... (nosotras) 5. Las mujeres que me gustan y las que no me gustan 6. Las mujeres que me habitan 7. Mi mejor amiga habla de mí. Mi peor enemiga habla de mí 8. Qué envidia yo de las demás y qué es lo que las demás envidiarían de mí 9. Yo he sido misógina o racista cuando...			
xy:55 — (5 min)	Ritual de cierre	Construir identidad colectiva y pertenencia.	Decir en una o dos palabras algo que defina a las participantes del grupo.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
------	-----------	----------	----------

Observaciones

Para dar a conocer las premisas teóricas que sustentan los temas, compartiremos las lecturas de apoyo ya sea digital o físicamente. Elegir una o varias lecturas inspiradoras para los ejercicios en casa y para reflexionar en la siguiente sesión.

Lecturas de apoyo

- II.1. "15 actitudes machistas adoptadas por las mujeres". Paulina Zamora
- II.2. "Affidamento". Yuderkys Espinosa
- II.3. "Amada amiga". Cecilia Vicuña
- II.4. "Caja de Herramientas para identificar el racismo". Gabriela Iturralde
- II.5. "Cartas que nunca mandó mi madre". Ambar Past
- II.6. "Cuando crecía". Nelly Wong
- II.7. "Élites discriminadas". María Antonia García de León
- II.8. "¿Envidiosa yo?". Liliana Moro
- II.9. "Esta puente, mi espalda". Cherry Moraga
- II.10. "Hermanas en la sombra". Elena de Hoyos
- II.11. "Hígado de perra". Lina Zerón
- II.12. "Interseccionalidad". Mara Viveros
- II.13. "Interseccionalidad". Una herramienta para la justicia de género. AWID
- II.14. "La hermandad herida". Chrysalis Woman
- II.15. "La prieta". Gloria Anzaldúa
- II.16. "Letanía". Lina Zerón
- II.17. "Más allá de la punta de las flechas". Ornella Trentin
- II.18. "Misoginia entre mujeres". Lunacia

xz:00

Fin de la 2ª sesión



Carta descriptiva

Tema II. Las otras. Primera parte

Objetivo → **Analizar misoginia entre mujeres, clasismo y racismo. Perspectiva interseccional.**

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:00 — (10 min)	Repaso de la sesión anterior	Recordar los temas de la sesión anterior. Que alguien resuma la diferencia entre sexo y género.	Entre todas las participantes contribuyen a recordar los principales conceptos de la sesión anterior o hablar de aquello que les haya causado impacto.
xx:10 — (10 min)	Gimnasia cerebral	Conectar nuestros hemisferios del cerebro para relajar y enfocar.	Realizar ejercicios de gimnasia cerebral. Página 173.
xx:20 — (25 min)	Reflexiones teóricas sobre misoginia, racismo, y clasismo	Tomar conciencia de la manera en que reproducimos el racismo, la misoginia y el clasismo en nuestras relaciones con las otras.	Explicación de los conceptos teóricos por parte de las facilitadoras con apoyo del manual. Lectura de ejercicios en casa sobre el tema.
Referencia Capítulo 2.II Las otras, página 46.			

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:45 — (20 min)	Resumen reflexivo de lecturas asignadas	Ubicar las misoginias y racismos internalizados.	Preguntar si alguien realizó alguna de las lecturas. Si no es así, elegir alguna lectura para hacer en clase.
Lecturas de apoyo II.18. Misoginia entre mujeres. Lunacia			
xy:05 — (5 min)	Ejercicio de escritura	Reflexionar sobre la opresión internalizada y los introyectos.	Yo he sido misógina o racista cuando... Cuándo me he sentido discriminada o heridas del racismo.
xy:10 (15 min)	Lectura de ejercicios		
xy:25 — (20 min)	Lectura y discusión	Profundizar en las heridas que producen el racismo y el clasismo.	Lectura II.15 La prieta. Gloria Anzaldúa.
xy:40 — (10 min)	Preparación de la próxima sesión	Reflexionar sobre los conceptos que se van a abordar en el tema 2. Las otras.	Las participantes pueden elegir uno o varios de los siguientes detonadores de escritura para trabajar en casa.
Ejercicios 1. Carta a la persona que me lastimó 2. Carta a la persona que me traicionó, respuesta de esa persona 3. Escribir sobre las mujeres de mi familia. Qué he aprendido de ellas 4. Las mujeres como yo... (nosotras) 5. Las mujeres que me gustan y las que no me gustan 6. Las mujeres que me habitan 7. Mi mejor amiga habla de mí. Mi peor enemiga habla de mí 8. Qué envidia yo de las demás y qué es lo que las demás envidiarían de mí 9. Yo he sido misógina o racista cuando...			

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:50 — (10 min)	Ritual de cierre	Construir identidad colectiva y pertenencia.	De qué me dí cuenta en una frase o dos

Observaciones

Para dar a conocer las premisas teóricas que sustentan los temas, compartiremos las lecturas de apoyo ya sea digital o físicamente. Elegir una o varias lecturas inspiradoras para los ejercicios en casa y para reflexionar en la siguiente sesión.

Lecturas de apoyo

- II.1. "15 actitudes machistas adoptadas por las mujeres". Paulina Zamora
- II.2. "Affidamento". Yuderkys Espinosa
- II.3. "Amada amiga". Cecilia Vicuña
- II.4. "Caja de Herramientas para identificar el racismo". Gabriela Iturralde
- II.5. "Cartas que nunca mandó mi madre". Ambar Past
- II.6. "Cuando crecía". Nelly Wong
- II.7. "Élites discriminadas". María Antonia García de León
- II.8. "¿Envidiosa yo?". Liliana Moro
- II.9. "Esta puente, mi espalda". Cherry Moraga
- II.10. "Hermanas en la sombra". Elena de Hoyos
- II.11. "Hígado de perra". Lina Zerón
- II.12. "Interseccionalidad". Mara Viveros
- II.13. "Interseccionalidad". Una herramienta para la justicia de género. AWID
- II.14. "La hermandad herida". Chrysalis Woman
- II.15. "La prieta". Gloria Anzaldúa
- II.16. "Letanía". Lina Zerón
- II.17. "Más allá de la punta de las flechas". Ornella Trentin
- II.18. "Misoginia entre mujeres". Lunacia

Se puede consultar el video con la conferencia de Marcela Lagarde sobre el concepto de Sororidad. https://www.youtube.com/watch?v=8CKCCy6R2_g

xz:00 **Fin de la 3ª sesión**



Carta descriptiva

Tema II. Las otras. Segunda parte

Objetivo → **Definir sororidad y reflexionar sobre nuestras experiencias al respecto.**

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:00 — (10 min)	Repaso de la sesión anterior	Recordar los temas vistos en la sesión anterior. Misoginia entre mujeres, clasismo y racismo. Perspectiva interseccional.	Entre todas las participantes contribuyen a recordar los principales conceptos de la sesión anterior o hablar de aquello que les haya causado impacto.
xx:10 — (10 min)	Ejercicio de atención plena	Tomar conciencia del aquí y el ahora.	Observamos la respiración sin manipularla con los ojos cerrados y escaneamos cada parte del cuerpo, reconocemos que sentimos en cada parte, a través de los sentidos y de las emociones, desde la coronilla hasta la punta de los pies y de regreso.
Referencia Recorrido corporal de reconocimiento, página 176.			

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:20 — (5 min)	Anotar frases o palabras sobre cómo me siento	Registrar nuestro proceso de conciencia corporal.	Escribir frases y palabras que surjan en nuestra mente y cuerpo después del ejercicio de atención plena. Desarrollar un texto en casa.
xx:25 — (10 min)	Lectura	Reflexionar sobre la misoginia entre mujeres.	Si alguien leyó la lectura que haga una exposición y si no, hacer la lectura en clase. Elegir una de dos.
	Lecturas de apoyo II.8. "Envidiosa yo". Liliana Moro II.17. "Más allá de la punta de las flechas". Ornella Trentin		
xx:35 — (10 min)	Discusión		
xx:45 — (10 min)	Lectura	Reflexionar sobre el concepto Sororidad.	Lectura del capítulo 2.II Las otras, página 46.
	Observaciones Poner en pantalla o llevar el texto impreso del capítulo 2.II.		
xx:55 — (10 min)	Discusión		

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:05 — (10 min)	Lectura de ejercicios en casa sobre el tema	Reflexionar sobre la opresión internalizada y los introyectos que descubrimos.	Comentar las lecturas.
xy:15 — (10 min)	Lectura detonadora		Cada una lee una actitud y se deja el texto impreso o en pantalla para hacer el ejercicio.
Lecturas de apoyo II.1 "15 actitudes machistas adoptadas por las mujeres". Paulina Zamora			
xy:25 — (5 min)	Ejercicio de escritura	Escribir respuestas sororales a las actitudes machistas entre mujeres.	
xy:30 — (15 min)	Lectura de ejercicios		

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:45 — (10 min)	Preparación de la próxima sesión	Reflexionar sobre los conceptos que se van a abordar en el tema 4. Los otros.	Las participantes pueden elegir uno o varios de los siguientes detonadores de escritura para trabajar en casa.
Ejercicios 1. A qué he renunciado en nombre del amor 2. Carta de un ex (Lectura III.2) 3. Contar una historia que se relacione con alguno de los mitos del amor romántico en mi vida (Lectura III.10) 4. Cuando mi príncipe azul se convirtió en ogro 5. Los hombres de mi familia 6. Para qué sirven los hombres 7. Si yo fuera hombre 8. Soy mala			
xy:55 — (5 min)	Ritual de cierre	Construir identidad colectiva y pertenencia.	Qué tesoros he descubierto en este taller.

Hora Actividad

Observaciones

Para dar a conocer las premisas teóricas que sustentan los temas, compartiremos las lecturas de apoyo ya sea digital o físicamente. Elegir una o varias lecturas inspiradoras para los ejercicios en casa y para reflexionar en la siguiente sesión.

Lecturas de apoyo

- III.1. "Cuando las mujeres envejecen". Anónimo
- III.2. "Cuando sepas de mí". Risto Mejide
- III.3. "Desmitificar princesas y príncipes azules". Coral Herrera
- III.4. "El mito del amor." Ivonne de la Cruz
- III.5. "Eliminada de mi propia historia de amor". Sage Cruser
- III.6. "Estoy demasiado cerca". Wislawa Szymborska
- III.7. "Huye del maltratador". Anónimo
- III.8. "La mitificación del macho violento". Coral Herrera
- III.9. "La violencia de género y el amor romántico". Coral Herrera
- III.10. "Limitados por una masculinidad frágil". Coral Herrera
- III.11. "Los mitos del amor romántico". Coral Herrera
- III.12. "Microviolencias". Verónica Navarro
- III.13. "Mujeres indígenas confrontan la violencia". Mairin Iwanka Raya
- III.14. "Mujeres y sombras del amor". Blanca Olivia Velazquez y Georgina Sánchez
- III.15. "Neomachista." Martha Güelfo
- III.16. "Quise ser hombre". Rosa María Roffiel

xz:00

Fin de la 4ª sesión



Carta descriptiva

Tema III. Los otros

Objetivo → **Amor romántico y sus violencias.**

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:00 — (10 min)	Repaso de la sesión anterior	Recordar los temas vistos en la sesión anterior. Sororidad.	Entre todas las participantes contribuyen a recordar los principales conceptos de la sesión anterior o hablar de aquello que les haya causado impacto.
xx:10 — (10 min)	Gimnasia cerebral	Conectar nuestros hemisferios del cerebro para relajar y enfocar.	Realizar ejercicios de gimnasia cerebral. Página 173.
xx:20 — (20min)	Reflexiones teóricas	Abordar el tema del amor romántico.	Presentación de la facilitadora de los conceptos básicos en torno al amor romántico. Mitos del amor romántico que nos hacen sufrir.
Lecturas de apoyo III.16. "Quise ser hombre". Rosa María Roffiel			

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:40 — (10 min)	Discusión	Cuestionar las construcciones sociales sobre el amor romántico y nuestros introyectos patriarcales.	
xx:50 — (20 min)	Violencia por amor	Visibilizar microviolencias.	Lectura en voz alta por las participantes o facilitadoras o comentar los puntos de la lectura si ya se realizó en casa.
Lecturas de apoyo III.12. "Microviolencias". Verónica Navarro			
xy:10 — (20 min)	Discusión	Lectura de ejercicios en casa.	
xy:30 — (5 min)	Ejercicio de escritura	Analizar los mitos sobre el amor en relación a nuestra experiencia.	Contar una historia de violencia por amor. Mal de amores. Sufrir por amor. Violencia de género.
xy:35 — (10 min)	Lectura de ejercicios		

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:45 — (10 min)	Preparación de la próxima sesión	Reflexionar sobre los conceptos que se van a abordar en el tema 4. La cuerpoa.	Las participantes pueden elegir uno o varios de los siguientes detonadores de escritura para trabajar en casa.
Ejercicios 1. Carta a una parte de mi cuerpo o de una parte de mi cuerpo 2. Comparte una historia o recuerdo en relación a tu cuerpo cuando eras niña 3. Escribir una anécdota de cómo has vivido en tu cuerpo la violencia patriarcal, racista o clasista o cómo las has resistido... pero centrando la experiencia en tu cuerpo 4. Lectura en voz alta de <i>los Derechos sexuales inalienables</i> (lectura IV. 5) 5. Ritual del placer con agua de rosas. Reflexiones en torno al placer 6. Un recuerdo de tu adolescencia ¿cómo te sentías cuando viste tu cuerpo cambiar? 7. Un recuerdo sobre tu cuerpo durante el embarazo o la menopausia 8. Verse en un espejo. ¿A quién miro en el espejo?			
Materiales Traer un espejo de mano.			
xy:55 — (5 min)	Ritual de cierre	Construir identidad colectiva y pertenencia.	Qué quiero compartir o aportar al grupo. Con una o dos palabras.

Hora Actividad

Observaciones

Para dar a conocer las premisas teóricas que sustentan los temas, compartiremos las lecturas de apoyo ya sea digital o físicamente. Elegir una o varias lecturas inspiradoras para los ejercicios en casa y para reflexionar en la siguiente sesión.

Lecturas de apoyo

- IV.1. "Perla Negra". Alejandra Reynosa
- IV.2. "Cómo creamos una belleza nuestra". Luce Irigaray
- IV.3. "Connotación y denotación: usos de la palabra 'Señora'". Tomado del blog: [lanaranjadelazahar](#)
- IV.4. "Del estigma de puta". Camila Rangel
- IV.5. "Derechos sexuales inalienables de la mujer". María Ladi Londoño
- IV.6. "El cuerpo como espacio de disidencia". Lucrecia Masson
- IV.7. "El cuerpo lesbiano gordo". Constanza Álvarez
- IV.8. "Historias de vida y cuerpo". Aída Hernández
- IV.9. "Los diez mandamientos del patriarcado sobre el cuerpo de la mujer".
Mónica Felipe
- IV.10. "Nacemos de mujer. La maternidad como experiencia e institución".
Adrienne Rich
- IV.11. "No soy modelo de nada". Pedro Miguel
- IV.12. "Sanar y defender el territorio cuerpo-tierra". Eugenia López
- IV.13. "Tenientas corruptas". Virginia Despentes

xz:00

Fin de la 5ª sesión



Carta descriptiva

Tema IV. La cuerpo. Primera parte

Objetivo → **La cuerpo. Imposiciones patriarcales sobre el cuerpo.**

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:00 — (10 min)	Repaso de la sesión anterior	Recordar los temas vistos en la sesión anterior. Amor romántico y sus violencias.	Entre todas las participantes contribuyen a recordar los principales conceptos de la sesión anterior o hablar de aquello que les haya causado impacto.
xx:10 — (10 min)	Ejercicio de autobservación con un espejo de mano	Observarse partes del cuerpo que normalmente no vemos.	Ejercicio de exploración con un espejo, para descubrir cosas que no habíamos visto de nosotras mismas.
Materiales Un espejo.			
Ejercicios Ejercicio de autobservación, página 181.			
xx:15 — (5min)	Ejercicio de escritura		Escribir qué descubrimos y qué sentimos al ver esas partes. Desarrollar el texto en casa.

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:20 — (10 min)	Lectura inicial de provocación	Reconocer las diferencias entre las corporalidades de las mujeres y observar que no existe en la realidad el ideal de belleza.	Leer fragmento de Teoría King Kong.
Lecturas de apoyo IV.13. "Tenientas corruptas". Virginia Despentes			
xx:30 (10 min)	Discusión		
xx:40 — (15 min)	Presentación teórica	Que las participantes tomen conciencia del valor de su propio cuerpo y rechacen las perspectivas colonizadas del mismo. Acercarse a la apropiación de la cuerpo gozosa.	Exposición teórica acerca de las imposiciones sobre el cuerpo femenino.
xx:55 — (5 min)	Lectura del Manual, capítulo La cuerpo	Comprender el objetivo de abordar este tema para apropiarnos de nuestro cuerpo y convertirlo en la cuerpo.	Lectura colectiva.
Materiales Capítulo 2.IV. La cuerpo, página 58.			
xy:00 (10 min)	Discusión		

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:10 — (15 min)	Comentar lecturas hechas previamente	Reflexiones en torno a los mandatos sobre el cuerpo y la belleza femenina.	Discusión grupal o si es necesario leer en voz alta el material seleccionado.
Lecturas de apoyo V.2. "¿Cómo creamos una belleza nuestra?" Lucy Irigaray IV. 6. "El cuerpo como espacio de disidencia". Lucrecia Masson			
xy:25 — (5 min)	Lectura	Reflexionar en torno a nuestra sexualidad o a nuestro cuerpo.	Lectura en voz alta de todas. Repartir copias o poner en pantalla.
Lecturas de apoyo IV.5. "Derechos sexuales inalienables de la mujer". María Ladi Londoño IV.9. "Los 10 mandamientos del patriarcado sobre el cuerpo de la mujer". Mónica Felipe			
Observación Considerar el ejercicio sobre sexualidad en grupos de mujeres exclusivamente, dependiendo de la confianza que se haya generado. Para grupos mixtos elegir la lectura IV.9.			
xy:30 — (5 min)	Ejercicio de escritura	Escribir sobre tu experiencia en torno a los derechos sexuales que has ejercido o sobre los 10 mandamientos del patriarcado.	Elegir cuál derecho has ejercido y cual te ha sido negado y escribir sobre ello.
xy:35 (10 min)	Lectura de ejercicios		
xy:45 — (10 min)	Preparación de la próxima sesión	Reflexionar sobre los conceptos que se van a abordar en el tema 4. La cuerpoa.	Las participantes pueden elegir uno o varios de los siguientes detonadores de escritura para trabajar en casa.



Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
------	-----------	----------	----------

Ejercicios

1. Carta a una parte de mi cuerpo o de una parte de mi cuerpo
2. Comparte una historia o recuerdo en relación a tu cuerpo cuando eras niña
3. Escribir una anécdota de cómo has vivido en tu cuerpo la violencia patriarcal, racista o clasista o cómo las has resistido... pero centrando la experiencia en tu cuerpo
4. Derechos sexuales inalienables de la mujer (lectura IV.5.)
5. 5. Ritual del placer con agua de rosas. Reflexiones en torno al placer
6. Traer 3 fotografías en donde aparezcan la participante, de preferencia sola, y escribir sobre sí misma en presente y en primera persona
7. Un recuerdo de tu adolescencia ¿cómo te sentías cuando viste tu cuerpo cambiar?
8. Un recuerdo sobre tu cuerpo durante el embarazo o la menopausia
9. Verse en un espejo. ¿A quién miro en el espejo?

xy:55

—
(5 min)

**Ritual de
cierre**

Construir identidad
colectiva y pertenencia.

Decir algo que hayas
descubierto de ti a las
mujeres del grupo.

Observaciones

Para dar a conocer las premisas teóricas que sustentan los temas, compartiremos las lecturas de apoyo ya sea digital o físicamente. Elegir una o varias lecturas inspiradoras para los ejercicios en casa y para reflexionar en la siguiente sesión.

Lecturas de apoyo

- IV.1. "Perla Negra". Alejandra Reynosa
- IV.2. "Cómo creamos una belleza nuestra". Luce Irigaray
- IV.3. "Connotación y denotación: usos de la palabra 'Señora'". Tomado del blog: [lanaranjadelazahar](#)
- IV.4. "Del estigma de puta". Camila Rangel
- IV.5. "Derechos sexuales inalienables de la mujer". María Ladi Londoño
- IV.6. "El cuerpo como espacio de disidencia". Lucrecia Masson
- IV.7. "El cuerpo lesbiano gordo". Constanza Álvarez
- IV.8. "Historias de vida y cuerpa". Aída Hernández
- IV.9. "Los diez mandamientos del patriarcado sobre el cuerpo de la mujer". Mónica Felipe
- IV.10. "Nacemos de mujer. La maternidad como experiencia e institución". Adrienne Rich
- IV.11. "No soy modelo de nada". Pedro Miguel
- IV.12. "Sanar y defender el territorio cuerpo-tierra". Eugenia López
- IV.13. "Tenientas corruptas". Virginia Despenes

xz

Final de la 6ª sesión



Carta descriptiva

Objetivo → Tema IV. La cuerpo. Las etapas de la vida de las mujeres marcan sus historias. Segunda parte
Maternidad, menstruación, sexualidad, imagen corporal, historias de vida desde la cuerpo

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:00 — (10 min)	Repaso de la sesión anterior	Recordar los temas vistos en la sesión anterior. La cuerpo. Imposiciones patriarcales sobre el cuerpo.	Entre todas las participantes contribuyen a recordar los principales conceptos de la sesión anterior o hablar de aquello que les haya causado impacto.
xx:10 — (10 min)	Gimnasia cerebral	Conectar nuestros hemisferios del cerebro.	Realizar ejercicios de gimnasia cerebral. Página 173.
xx:20 — (10 min)	Lectura	Reflexionar sobre el cuerpo y las historias de vida.	Leer el texto o comentarlo si alguien ya lo leyó.
Lecturas de apoyo IV.8. "Historias de vida y cuerpo". Aída Hernández			

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:30 — (15 min)	Lectura Lecturas de apoyo IV.1. "Perla Negra". Alejandra Reynosa II.6. "Cuando crecía". Nellie Wong	Conocer historias de vida sobre la cuerpoa.	
xx:45 — (15 min)	Reflexiones teóricas sobre Interseccionalidad en el cuerpo	Revisar los conceptos de clasismo, racismo e interseccionalidad y la manera en que marca los diversos cuerpos.	La facilitadora retoma los conceptos abordados en las lecturas.
xy:00 — (15 min)	Discusión	Reflexionar colectivamente sobre nuestras historias a partir de las lecturas realizadas.	
xy:15 — (5 min)	Ejercicio de escritura	Aplicar los conceptos teóricos aprendidos para interpretar la historia propia.	Escribir una anécdota de cómo has vivido en tu cuerpo la violencia patriarcal, racista o clasista o cómo las has resistido. Centrándote en la experiencia en tu cuerpo.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:20 — (25 min)	Lectura de ejercicios de escritura		
xy:45 — (5 min)	Preparación de la próxima sesión	Reflexionar sobre los conceptos que se van a abordar en el tema 5. Autonomía.	Las participantes pueden elegir uno o varios de los siguientes detonadores de escritura para trabajar en casa.
Ejercicios			
1. Carta de la que soy, a la que fui en momentos difíciles 2. Cómo hubiera sido mi vida sí...cómo describiría lo que sí sucedió 3. Creo mi día 4. Cuáles fueron las decisiones que cambiaron mi vida, cómo las tomé, quién me apoyó y quién estuvo en contra 5. Cuáles fueron los peores momentos de mi vida 6. Lo que me da más miedo 7. Lo que ya no quiero 8. Me urge decir... 9. No sé 10. Qué dirían de mí si supieran 11. Qué he logrado y qué me falta lograr 12. Qué me permito, qué no me permito 13. Si fuera un animal, ¿qué animal sería? 14. Soy inocente - soy culpable 15. Tengo... 16. Sueños			

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:50 — (10 min)	Ritual de cierre	Construir identidad colectiva y pertenencia.	Me quiero cuando, no me quiero cuando. Página 187.

Observaciones

Para dar a conocer las premisas teóricas que sustentan los temas, compartiremos las lecturas de apoyo ya sea digital o físicamente. Elegir una o varias lecturas inspiradoras para los ejercicios en casa y para reflexionar en la siguiente sesión.

Materiales

- V.1. "Agradécelo a una feminista". Dominio popular
- V.2. "Carta de derechos emocionales". Anónimo
- V.3. "Claves feministas para la autonomía". Marcela Lagarde
- V.4. "Consejos para la mujer fuerte". Gioconda Belli
- V.5. "Declaración de inocencia". Elena de Hoyos
- V.6. "Estas 14 feministas tienen algo que decirte..." Anónimo
- V.7. "Feminismo". Merixtel Calderón
- V.8. "La soledad y la desolación". Marcela Lagarde
- V.9. "No". Susana Thenon
- V.10. "Posibilidades". Wislawa Szymborska
- V.11. "Qué es la mujer salvaje". Clarissa Pínkola

xz:00 **Final de la 7ª sesión**



Carta descriptiva

Tema V. Autonomía

Objetivo → **Apropiación de nuestro poder y de los recursos que nos corresponden. Autocuidado. Feminismo.**

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:00 — (10 min)	Repaso de la sesión anterior	Recordar los temas vistos en la sesión anterior. Maternidad, menstruación, sexualidad, imagen corporal, historias de vida desde la cuerpa.	Entre todas las participantes contribuyen a recordar los principales conceptos de la sesión anterior o hablar de aquello que les haya causado impacto.
xx:10 — (10 min)	Ritual de ponerse en contacto con la tierra	Ponerse en contacto con la tierra, el universo, la fuerza de la orientación y los puntos cardinales.	Visualización guiada y movimientos corporales.
Referencia Ritual de ponerse en contacto con la tierra, página 181.			

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:20 — (5 min)	Ejercicio de dibujo		Después de realizar el ritual dirigidas por la facilitadora, escribir de manera dispersa en una hoja blanca o cartulina las palabras sobre las sensaciones del cuerpo al estar conectadas con los puntos cardinales. Posteriormente hacer un dibujo conectando esas palabras. Pueden usar colores.
Materiales Hojas blancas o cartulinas, lápices o plumones de colores.			
xx:25 — (5 min)	Ejercicio de escritura		Escribir un texto usando las palabras del ejercicio anterior. Se puede terminar en casa y continuar la reflexión.
xx:30 — (15 min)	Lectura de ejercicios		
xx:45 — (15 min)	Presentación de la lectura	Reflexionar sobre el miedo aprendido a quedarse sola.	Comentarios de la lectura si alguien la leyó o leer en voz alta y comentar.
Lecturas de apoyo V.8. “La soledad y la desolación”. Marcela Lagarde			

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:00 — (15 min)	Lectura y discusión	Presentación y reflexión de las claves sobre la autonomía.	Leer y comentar una por una las claves entre todas las participantes.
Lecturas de apoyo V.3. "Claves feministas para la autonomía". Marcela Lagarde			
xy:15 — (10 min)	Visualización guiada	Encontrar a tu nahuala o animal protector.	Visualización guiada y luego escribir, se recomienda buscar la reflexión más que el texto lindo o descriptivo de las sensaciones.
Referencia Ritual para encontrar a tu nahuala, página 195.			
xy:25 — (5 min)	Ejercicio de escritura		Narrar las revelaciones que surgieron durante la visualización.
xy:30 — (15 min)	Lectura de ejercicios	Lectura en voz alta.	Leer todos los textos y comentar al final.

Hora	Actividad	Objetivo	
xy:45 — (10 min)	Preparación de la próxima sesión	Reflexionar sobre los conceptos que se van a abordar en el tema 6. Momento actual.	Las participantes pueden elegir uno o varios de los siguientes detonadores de escritura para trabajar en casa.

Ejercicios

1. Buenas nuevas. Contar algo bueno y nuevo que haya pasado en la semana
2. En el pasado, en el presente y en el futuro. Explorar los tiempos de los verbos. Resignificar el pasado. Habitar el presente o crear el futuro
3. Escribir desde el "nosotras", cómo creo colectividad y siento que pertenezco a ésta. Nombrar al grupo
4. Ese alegre lugar llamado... Hablar en forma positiva de algún lugar o experiencia desagradable. Ej. Ese alegre lugar llamado cárcel
5. Nombrar tres objetos importantes en nuestra vida y personificados haciendo que cuenten su historia
6. Qué dejo este año, qué voy a tomar el año próximo
7. Qué hago bien, para qué soy buena
8. Qué vi hoy y qué no vi
9. Qué viene para mí en el futuro
10. Se me olvidó y me acabo de acordar

xy:55 (10 min)	Ritual de cierre	Construir identidad colectiva y pertenencia.	A qué me comprometo conmigo misma.
--------------------------	-------------------------	--	------------------------------------

Observaciones

Para dar a conocer las premisas teóricas que sustentan los temas, compartiremos las lecturas de apoyo ya sea digital o físicamente. Elegir una o varias lecturas inspiradoras para los ejercicios en casa y para reflexionar en la siguiente sesión.

Lecturas de apoyo

- VI.1. "Decálogo Elenista". Elena de Hoyos
- VI.2. "Desaprender la crueldad". Coral Herrera
- VI.3. "Fin y principio". Wislawa Szymborska
- VI.4. "Imagina". Patricia Ann Reilly
- VI.5. "Pensamientos". Clarise Lispector
- VI.6. "Soy una diva". María Marín

xz:00 **Final de la 8ª sesión**



Carta descriptiva

Tema VI. Momento actual

Objetivo → **Momento actual individual, colectivo, social.**
Tema que nos identifica como grupo. Identidad colectiva.

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:00 — (10 min)	Repaso de la sesión anterior	Recordar los temas vistos en la sesión anterior. Apropiación de nuestro poder y de los recursos que nos corresponden. Auto-cuidado. Feminismo.	Entre todas las participantes contribuyen a recordar los principales conceptos de la sesión anterior o hablar de aquello que les haya causado impacto.
xx:10 — (10 min)	Gimnasia cerebral	Conectar nuestros hemisferios del cerebro.	Realizar ejercicios de gimnasia cerebral. Página 173.
xx:20 — (20 min)	Discusión	Definir el tema que integra al grupo y hablar de éste (adicciones, desaparecidos, jóvenes en conflicto con la ley, entre otros).	Plática colectiva y reflexiva. ¿Qué es lo que nos une? ¿Qué tenemos en común? ¿Que nos duele a todes?

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:40 — (5 min)	Ejercicio de escritura Nosotras...	Crear colectividad y pertenencia y nombrar al grupo.	Escribir sobre el "nosotras", pueden incluirse las personas sin diferencia de género.
xx:45 — (15 min)	Lectura de ejercicios	Descubrir las palabras que nos identifican.	Elegir durante las lecturas las palabras que nos nombran y nos identifican y escribirlas en el cuaderno. Al final de las lecturas, leer en voz alta las palabras recogidas y escribirlas en el rotafolio descubriendo cuales se repiten.
xy:00 — (15 min)	Darle un nombre al grupo	Crear sentido de pertenencia al grupo.	Elegir las palabras más usadas y en lluvia de ideas proponer el nombre, anotar varias opciones y votar. Recordar las palabras con las letras de nuestro nombre que se elaboraron en la presentación.
Materiales Pizarrón o rotafolio y plumones.			
xy:15 — (10 min)	Lectura detonadora		Elegir una de las dos lecturas.
Lecturas de apoyo IV.5. "Pensamientos". Clarise Lispector V.10. "Posibilidades". Wislawa Szymborska			

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:25 — (5 min)	Ejercicio de escritura	Reflexionar sobre nosotras a partir de la lectura.	Escribir sobre nuestro momento actual con las ideas que surjan de la lectura.
xy:30 — (15 min)	Lectura de ejercicios		Las compañeras comparten sus textos.
xy:45 — (10 min)	Preparación de la próxima sesión	Reflexionar sobre los conceptos que se van a abordar en el tema 7. La escritura.	
Ejercicios 1. Carta a una posible lectora o lector 2. Carta a mi bloqueo para escribir 3. En qué he cambiado al escribir, qué cambios he notado desde que escribo, de qué me he dado cuenta 4. Hacer sus dedicatorias (Lectura VII.3) 5. Lista de mis escritos y darles orden 6. Qué puertas he abierto con la escritura, cuáles me faltan por abrir 7. Retrato hablado de cada una (Lectura VI.12.) 8. Ritual de escritura. (Describir cómo ha cambiado) 9. Si mi vida fuera un libro, ¿cómo se llamaría? 10. Semblanza biográfica poética y formal. (Lectura VI.10)			
Ejercicios Editoriales 1. Las partes de un libro 2. Tendedero: primer borrador de una obra 3. Puliendo el manuscrito 4. Registra tu libro ante Indautor			

Hora**Actividad****xy:55**

(5 min)

Ritual de cierre

Construir identidad colectiva y pertenencia.

Qué aprecio de mí en el momento actual (mencionar el tema que une al grupo)

Observaciones

Para dar a conocer las premisas teóricas que sustentan los temas, compartiremos las lecturas de apoyo ya sea digital o físicamente. Elegir una o varias lecturas inspiradoras para los ejercicios en casa y para reflexionar en la siguiente sesión.

Lecturas de apoyo

- VII.1. "12 Razones para escribir". Carryn Myriam Goldberg
- VII.2. "Autopublicando juntas"
- VII.3. "Dedicatorias". Ambar Past
- VII.4. "La experiencia cartonera". Diana Araujo Pereira
- VII.5. "La poesía no es un lujo". Audre Lorde
- VII.6. "Levantar la voz con la palabra. Poesía de mujeres indígenas contemporáneas". Susana Bautista Cruz
- VII.7. "Los 20 consejos para escribir. Tres errores al escribir". Alejandro Quintana
- VII.8. "Normas técnicas y de estilo para el trabajo académico". Miguel López Ruiz
- VII.9. "Nota biográfica". Gloria Fuertes
- VII.10. "Opiniones de un corrector de estilo". Francisco Rodríguez Criado
- VII.11. "Retrato hablado". Miguel de Cervantes

xz:00**Final de la 9ª sesión**



Carta descriptiva

Tema VII. La escritura transformadora y sus efectos.
Primera parte

Objetivo → **Reconocer los efectos de la escritura en nuestra vida y en la percepción de nosotras mismas. Valorar nuestros logros en el taller.**

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:00 — (10 min)	Repaso de la sesión anterior	Recordar los temas vistos en la sesión anterior. Momento actual individual, colectivo y social. Tema que nos identifica como grupo. Identidad colectiva.	Entre todas las participantes contribuyen a recordar los principales conceptos de la sesión anterior o hablar de aquello que les haya causado impacto.
xx:10 — (10 min)	Gimnasia cerebral	Reconocer y apreciar nuestro cerebro.	Integración de los dos hemisferios del cerebro, página 184.
xx:20 — (20 min)	Lectura y discusión	Reflexionar sobre el mandato de silencio y los efectos de la escritura.	Lectura del capítulo 1.3, cada una lee un párrafo. Discusión posterior.
Referencia 1.3. Revelarse es rebelarse, página 26.			

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:40 — (20 min)	Reflexión sobre la escritura. Abordaje conceptual	Elaborar herramientas conceptuales de la escritura y hábitos benéficos para la escritura.	Abordar los siguientes temas: · La importancia de escribir · El empoderamiento al escribir · Las dificultades y bloqueos · Que la musa nos agarre trabajando · El uso del diario y la disciplina de escribir
Referencia 2.VII. La escritura transformadora y sus efectos, página 76.			
xy:00 — (5 min)	Ejercicio de escritura	Hacer una recopilación sobre nuestros logros en la escritura.	Cierre de ciclos. Qué puertas he abierto con la escritura y cuales me faltan por abrir.
xy:05 — (15 min)	Lectura de ejercicios		
xy:20 — (20 min)	Partes del manuscrito	Conocer la estructura de una obra para pensar nuestra propia obra.	Analizar la estructura de una obra o libro.
Referencia 3.3.1. Estructura de una publicación, página 111.			

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:40 — (10 min)	Preparación de la próxima sesión	Reflexionar sobre los conceptos que se van a abordar en el tema 7. La escritura.	Las participantes pueden elegir uno o varios de los siguientes detonadores de escritura para trabajar en casa.
Ejercicios 1. Carta a una posible lectora o lector 2. Carta a mi bloqueo para escribir 3. En qué he cambiado al escribir, qué cambios he notado desde que escribo, de qué me he dado cuenta 4. Hacer sus dedicatorias (Lectura VII.3) 5. Lista de mis escritos y darles orden 6. Qué puertas he abierto con la escritura, cuáles me faltan por abrir 7. Retrato hablado de cada una (Lectura VI.12.) 8. Ritual de escritura. (Describir cómo ha cambiado) 9. Si mi vida fuera un libro, ¿cómo se llamaría? 10. Semblanza biográfica poética y formal. (Lectura VI.10)			
Ejercicios Editoriales 1. Las partes de un libro 2. Tendedero: primer borrador de una obra 3. Puliendo el manuscrito 4. Registra tu libro ante Indautor			
xy:50 — (10 min)	Ritual de cierre	Construir identidad colectiva y pertenencia.	Decir algo que aprecio de otra persona del grupo sin que falte ninguna.

Hora Actividad

Observaciones

Para dar a conocer las premisas teóricas que sustentan los temas, compartiremos las lecturas de apoyo ya sea digital o físicamente. Elegir una o varias lecturas inspiradoras para los ejercicios en casa y para reflexionar en la siguiente sesión.

Lecturas de apoyo

- VII.1. "12 Razones para escribir". Carryn Myriam Goldberg
- VII.2. "Autopublicando juntas"
- VII.3. "Dedicatorias". Ambar Past
- VII.4. "La experiencia cartonera". Diana Araujo Pereira
- VII.5. "La poesía no es un lujo". Audre Lorde
- VII.6. "Levantar la voz con la palabra. Poesía de mujeres indígenas contemporáneas".
Susana Bautista Cruz
- VII.7. "Los 20 consejos para escribir. Tres errores al escribir". Alejandro Quintana
- VII.8. "Normas técnicas y estilo para el trabajo académico". Miguel López Ruiz
- VII.9. "Nota biográfica". Gloria Fuertes
- VII.10. "Opiniones de un corrector de estilo". Francisco Rodríguez Criado
- VII.11. "Retrato hablado". Miguel de Cervantes

xz:00

Final de la 10ª sesión



Carta descriptiva

Tema VII. La escritura transformadora y sus efectos.
Segunda parte

Objetivo → **Visibilizar nuestros saberes. Las mujeres en el mundo editorial. La apropiación de los medios editoriales. Preparación de la clausura.**

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:00 — (10 min)	Repaso de la sesión anterior	La importancia de la escritura. Por qué es importante la escritura para recuperar nuestro poder como mujeres.	Entre todas las participantes contribuyen a recordar los principales conceptos de la sesión anterior o hablar de aquello que les haya causado impacto.
xx:10 — (10 min)	Ejercicio de conciencia corporal	Relajación activa.	Masaje de cara y cabeza, página 185.
xx:20 — (10 min)	Procesos editoriales	Familiarizarse con el proceso editorial, y con los pasos a seguir para estructurar su propia obra.	Usar el esquema Receta Editorial, página 121.
Referencia Procesos editoriales, página 113.			

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:30 — (5 min)	Lectura de semblanza poética	Aprender a hacer nuestra semblanza.	Lectura de Gloria Fuertes.
Lectura de apoyo VII.9. "Nota biográfica". Gloria Fuertes			
xx:35 — (15 min)	Semblanzas biográficas, poéticas y formales	Conocer el propósito y el contenido general de una semblanza.	Compartir lo que escribieron en casa, explicar ejemplo de semblanza biográfica formal y poética.
xx:50 — (10 min)	Ejercicio de escritura de semblanzas	Elaborar nuestra semblanza.	Incluye preguntas de las participantes
xy:00 — (15 min)	Lectura de semblanzas		
xy:15 — (25 min)	Inventario de avances	Que cada una tenga entre 2 y 3 minutos para explicar los avances de su libro.	Cuántos textos tienen. Si les pusieron títulos. Título de su libro. Si imprimieron los textos. Índice. Elegir un texto de cada participante para leer en la clausura y el orden de las participaciones.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xy:40 — (5 min)	Preparación de la próxima sesión	Reflexionar sobre los conceptos que se van a abordar en la clausura.	
Ejercicios Qué aprendí de mí misma en el taller, qué aporté al grupo. (Para leer en la clausura).			
xy:45 — (10 min)	Preparación de la clausura	Definir lugar, invitados, texto que van a leer, alimentos, bebidas y voluntarias.	Se recomienda llegar 30 minutos antes para preparar el lugar y recibir a las y los asistentes.
xy:55 — (5 min)	Ritual de cierre	Realizar un cierre energético con retroalimentación de las participantes.	Qué me llevo del taller y qué aporté (desarrollarlo en casa para la clausura).
xz —	Final de la 11ª sesión		



Carta descriptiva

Clausura

Hora*	Actividad	Objetivo	Dinámica
xw:30 — (30 min)	Preparación y acondicionamiento del lugar		
xx:00 — (10 min)	Inicio de la presentación	Dar la bienvenida a las y los asistentes y entrar en contexto.	La facilitadora y/o una participante da una introducción de los trabajos del taller.
xx:10 — (15 min)	Ritual de inicio	Saludo a los cuatro rumbos o elegir otro ritual para crear una energía colectiva.	
Materiales Panhuehuatl o tambor, flores, velas, copal, agua. Armar un altar.			
xx:25 — (20 min)	Inicio de las lecturas de cada participante	Que aprendí de mí misma en el taller, qué aporté al grupo.	Primera ronda de participaciones.

*Se marca con XX la hora de inicio del taller y XY la segunda hora como guía para la facilitadora.

Hora	Actividad	Objetivo	Dinámica
xx:45 — (20 min)	Lecturas de textos elegidos	Cada una lee el texto que eligió.	Segunda ronda de participaciones.
xy:05 — (15 min)	Comentarios de las y los invitades		
xy:20 — (15 min)	Entrega de diplomas		Se reparten aleatoriamente los diplomas entre ellas, entregar el diploma a la compañera que le toca, con palabras de aprecio hacia ella.
xy:35 — (25 min)	Convivio y alimentos		
xz —	Final de la clausura		

Capítulo 5

Dinámicas y rituales sanadores

5.1. Rituales de inicio del taller y de las sesiones

1. Intenciones

Pedirle a una de las mujeres (la más joven o la de más edad, la anfitriona, etc.) que encienda una vela, diga su nombre y exprese una intención para el trabajo colectivo que se va a iniciar, pasa la vela a la siguiente a su derecha, para que a su vez ésta exprese su intención, se repite la acción de compartir la luz hasta que la última haya expresado su intención.

Cuando se hace digital, la facilitadora les pide a las participantes que tengan una vela a la mano y las va nombrando para que ellas prendan su vela desde donde están y expresen su intención.

2. Presentación con dos cualidades

Decir nuestro nombre y dos cualidades con cualquier letra de nuestro nombre. Sin detenerse, hacer que cada una se nombre. Alguien se comisiona para anotar las cualidades.

Ej: Soy Elena y soy necia y libre.

Comentario: Generalmente se dicen defectos, pero a veces los defectos que nos señalan les otros pueden ser cualidades. Reflexionar sobre ¿Cuál es tu peor virtud y cuál es tu mejor defecto? (esto se puede dejar de tarea).

3. Palabras terribles que nos habitan

- a. Escribir en el cuaderno palabras que nos lastiman o nos atormentan, que no nos gustan, que nos parecen negativas (5 minutos).
- b. Repartir tiras de papel (1 a 3 cm más o menos) para escribir de 3 a 5 de las peores palabras en esas tiras. Con letra de molde.
- c. Poner al centro de la mesa las palabras para que las observen las participantes.
- d. Tomar tres palabras que nos atraigan y escribir algunas frases con ellas en el cuaderno. Leer las frases.
- e. Repartir tijeras para recortar las letras de las palabras que escogimos.
- f. Formar nuevas palabras con las letras revueltas. Si faltan letras se pueden crear o tomar de otras palabras. Leer las nuevas palabras.
- g. Formar frases con las nuevas palabras.

4. Gimnasia cerebral, el movimiento es la puerta al aprendizaje¹

Queremos compartir en este manual una serie de movimientos simples y agradables que facilitan todo tipo de aprendizaje y conectan las emociones con el pensamiento racional al desarrollar las conexiones neuronales, al mismo tiempo que estimulan, liberan la tensión y relajan a las participantes. Hacen que el aprendizaje sea eficaz, alegre y con significado.

Movimientos línea media



Objetivo: Integrar la visión binocular, la audición con ambos oídos y los lados derecho e izquierdo del cerebro y el cuerpo. Ayuda al trabajo de campo cercano como lectura, escritura y coordinación fina. Libera el estrés de los ojos.

Gateo cruzado. Calentamiento cerebral para cruzar la línea media. -Se mueve un brazo y la pierna opuesta en ambos lados.



Ocho perezoso o símbolos de infinito. Mejora la lectura y la coordinación ojo y mano. - Colocar un punto central y con el dedo pulgar dibujar un ocho frente a nuestros ojos siguiendo el movimiento. Se puede hacer con ambas manos.



El elefante. Activa el oído interno para mejorar el balance y equilibrio y también integra al cerebro para escuchar con ambos oídos. - Pegar la oreja al hombro y dibujar ochos usando el brazo como si fuese la trompa de un elefante. Mover el torso completo desde la cintura.



Rotación de cuello. Relaja el cuello y libera las tensiones producidas por la inhabilidad de cruzar la línea media. Antes de la lectura y escritura, refuerzan la visión binocular y la audición binaural. Productividad con el teclado y la pantalla. - Encoger los hombros para relajar toda la tensión, al liberarlos dejar caer la cabeza y girar suavemente de lado a lado exhalando para liberar la tensión.

Actividades de estiramiento

Objetivo: Reforzar canales neurológicos que nos permiten hacer conexiones entre lo que ya sabemos (parte posterior del cerebro) y la habilidad para expresar y procesar esa información con la nueva (parte anterior del cerebro).



El Búho. Visión de 180°. Restaura la amplitud del movimiento y circulación sanguínea. - Voltea la cabeza mirando sobre tu hombro, inspira profundamente y gira los hombros hacia atrás, y toma el músculo del hombro contrario y apriétalo firmemente. Deja caer la cabeza y exhala plenamente relajando tus músculos por completo. Repite el movimiento hacia el otro lado.



Activación de brazo. Facilita las actividades relacionadas con el control de herramientas. Mejora la letra, ayuda a deletrear y, también, a escribir creativamente. - Mantén estirado un brazo cerca de la oreja, inhala profundamente, sosteniéndolo con la otra mano empújalo haciendo resistencia en cuatro direcciones.



Flexión de pie. Ayuda a conectar rápidamente la zona de lenguaje en el cerebro. - Sentada, con un tobillo descansando en la otra rodilla, masajea los músculos de la pantorrilla, flexiona el pie mientras lo haces.



Activación de pantorrilla. El bombeo de pantorrilla ayuda para estar motivada y lista para moverte, especialmente cuando te encuentras atorada. - Parada, con las manos en el respaldo de la silla o en una pared, coloca un pie detrás del otro e inclínate hacia delante exhalando con la rodilla delantera flexionada y el talón de la trasera levantado. Baja el talón hasta el suelo como bombeando. Repítelo tres veces con cada pierna.

Movimientos de energía y actitudes de profundización

Objetivo: Reestablecer las conexiones neuronales entre el cuerpo y el cerebro facilitando el flujo de energía electromagnética a través del cuerpo. Liberar energía acumulada por estrés.



Botones del cerebro. Antes de leer o usar los ojos. - Con una mano masajea el tejido blando bajo la clavícula a la izquierda y derecha del esternón, mientras colocas la otra mano sobre el ombligo.



Bostezo energético. Visión y pensamiento relajado durante el trabajo mental. Lectura en voz alta, escritura creativa, hablar en público. - Mientras imitas un bostezo, cierra fuertemente los ojos y masajea los puntos tensos en la mandíbula, especialmente los molares inferiores y superiores. Haz un sonido profundo, relajado como si bostezaras.



Sombreros de pensamiento. Enfoca la atención en escuchar. - Usa los pulgares y los índices para jalar las orejas hacia atrás, como desenrollándolas. Suavemente dobla tus orejas tres veces de arriba hacia abajo. Comienza por la parte superior y masajea suavemente hacia abajo.



Ganchos. Enfocan la energía desorganizada. Claridad en escuchar y hablar. Trabajo en el teclado. Hacemos los ganchos siempre que nos sentimos tristes, confundidas o enojadas. - Cruza el tobillo izquierdo sobre el derecho. Extiende los brazos hacia adelante cruzando la muñeca izquierda sobre la derecha con las palmas frente a frente. Después entrelaza los dedos y lléalos cruzados sobre el pecho. Cierra los ojos, respira profundo y relájate.

5. Recorrido corporal de reconocimiento

Este ejercicio lo puedes adaptar a tu conocimiento del cuerpo humano y al público al que vas a atender. Será conveniente que conozcas un poco sobre cómo se llaman las partes que componen el cuerpo humano para mencionarlas en el transcurso del ejercicio. Te recomiendo que refieras las partes más comunes, pero también agregues algunas otras que conozcas y que te permitan profundizar en el ejercicio, si no son muy comunes deberás explicar de manera muy sencilla dónde están, pero no recomiendo hacer un paseo demasiado especializado.

Procura usar un tono de voz pausado y constante, pero no monótono, dando tiempo para que las personas puedan visualizar las partes de su cuerpo. Lo importante es conectarnos y sentir a conciencia las diferentes partes de nuestra corporalidad para reconocer cómo nos encontramos y si hay mensajes guardados para nosotras en ella.

Recomendamos realizar esta práctica de manera individual antes de compartirla con el taller, para notar donde es importante darse más tiempo para observarnos y cómo llevar a cabo el ritmo de este recorrido.

Visualización guiada

Me siento cómodamente de manera que mi columna vertebral esté recta, mis isquiones bien plantados sobre el asiento, el pecho abierto, como si de mi coronilla saliera un hilo que cuelga de las estrellas y me proyecta hacia ellas. Cierro los ojos y percibo mi respiración. Simplemente voy a observar mi respiración. Cómo entra y cómo sale el aire de mi nariz. No manipulo ni modifico mi respiración. Sólo la observo. ¿Cómo es mi respiración? Estoy unos momentos observándola. Cómo entra y cómo sale el aire de mi nariz. ¿Qué pasa adentro de mi nariz cuando inhalo, y qué pasa cuando exhalo? ¿Siento algo en particular? ¿Puedo sentir el aire que entra y sale? ¿Qué siento cuando entra? ¿Qué siento cuando sale? ¿Qué siento

justo afuera de la nariz sobre el labio superior? ¿Puedo sentir toda mi nariz? ¿Siento también mis labios y mis dientes? ¿Puedo sentir mis encías? ¿Puedo sentir mi paladar? Siento mi boca, mi mentón, mi mandíbula, ¿está relajada?, ¿está tensa?, no juzgo, sólo observo.

Siento la piel de mi cara, mis cejas y pestañas, cómo se insertan en los párpados, siento mis ojos, y mi frente. Siento el cuero cabelludo. Desde la frente recorro lentamente el cuero cabelludo hasta mi nuca. Siento mi cráneo y mi cerebro. Siento mis orejas, por adentro, por afuera. Siento mi cuello y mi garganta.

Siento mis clavículas. Siento mis hombros. Recorro mis brazos, los codos, la parte interna y externa de los codos, los antebrazos. Siento los huesos de mis brazos, siento los músculos. Siento las muñecas, el dorso y la palma de la mano, siento los nudillos, los dedos y las uñas, cómo se insertan en los dedos. Recorro de la punta de mis manos hacia mis hombros.

Siento mi pecho. ¿Puedo sentir mi corazón latir?, si pongo atención ¿lo alcanzo a escuchar? ¿escucho su ritmo? ¿o no lo alcanzo a escuchar? ¿cómo está mi corazón? ¿me dice algo o no me dice nada? ¿tiene algún mensaje para mí? Me quedo un momento observándolo, sintiéndolo. Siento también la piel de mi pecho, mis pezones, mis costillas. Siento mis órganos internos, mi estómago, mis intestinos, mi hígado, páncreas, bazo. ¿Los alcanzo a sentir? ¿me dicen algo?

Siento mi espalda, la extensa superficie de mi espalda, siento mis riñones, ¿cómo se sienten? ¿me duelen? ¿están contentos? Siento mis pulmones y siento también mis costillas. Siento mi columna vertebral, desde el atlas, el hueso que se inserta en mi cráneo, y voy bajando lentamente por las vértebras cervicales, dorsales, lumbares, hasta llegar al sacro. Siento mi cadera.

Siento mi abdomen y siento mi pelvis. Siento mis genitales. ¿Qué siento en mis genitales? Siento mis glúteos y mis piernas. Siento las rodillas, si están cansadas o se sienten fuertes.

Siento los huesos y músculos de las piernas. Siento las pantorrillas y las espinillas. ¿Algo me duele? ¿se sienten relajadas o hay tensión en las piernas? Siento los tobillos y el empeine. Siento el talón y la planta de mis pies. Siento los dedos de mis pies. El espacio entre los dedos de los pies. Siento cómo se insertan las uñas en mis dedos de los pies. Siento cada dedo. Me quedo un momento observando esos pies que me llevan por el mundo. Los recorro. Los observo. Los escucho.

Regreso poco a poco, repasando cada parte. Subiendo por los tobillos, pantorrillas. Recorro las piernas y las rodillas. Paso por la cadera, la pelvis, el abdomen, el torso. Reconozco mis costillas, mis órganos internos, mis riñones, mi columna. Observo mi pecho, mis brazos, mi cuello, mi garganta. Subo por mi nuca, recorro mi cabeza, mis ojos, mi boca y luego de nuevo a la nariz.

Observo mi respiración. Cómo entra y cómo sale el aire de mi nariz. Me quedo un momento observando de nuevo mi respiración. Sin modificarla. Sólo observo.

Poco a poco, voy tomando conciencia de dónde estoy, y abro lentamente los ojos, sin prisa. En silencio y con los ojos abiertos me percibo. ¿Cómo se siente mi cuerpo ahora, al finalizar el ejercicio? ¿Noto alguna diferencia de cómo empecé el ejercicio?

6. Lo que más aprecio de mí, lo veo en ti

- a. Recordar las cualidades que expresaron con las letras de su nombre en el ejercicio de presentación.
Agregar otras.
- b. Escribirlas en tarjetas y pegarlas en el cuerpo.
- c. Moverse por el salón y observar las tarjetas de las otras participantes.
- d. Tomar las cualidades de las otras que nos agraden y pegarlas en nuestro cuerpo.
- e. Comentar cuáles fueron las cualidades más solicitadas y cuáles se quedaron sin compartir.
Cuál es mi mejor defecto y cuál es mi peor cualidad.

Si se hace digitalmente, se pide a las participantes que escriban con letra grande en una hoja carta sus cualidades y las muestren a la cámara. Al mismo tiempo, las participantes van leyendo las cualidades de las otras y escribiendo aquellas con las que resuenan. Al terminar el periodo de tiempo asignado, se leen las cualidades con las que se identificaron cada una y se definen 4 o 5 palabras que serán las que le darán identidad al grupo.

7. Ritual de agua de rosas (derecho al placer)

Un estereotipo generalizado de cualidades femeninas es aquella mujer que se esfuerza, trabaja y lucha incesantemente, sin descanso. Los espacios de placer no están asociados a las cualidades de la “buena mujer” o solamente aquellos que tienen que ver con las labores de cuidado de las y los otros.

Es importante concientizar sobre nuestro derecho al placer y a la dicha por sí mismas y permitirnos ejercer este derecho. Un ritual de acceso al espacio del autoplacer puede ser rociar agua de rosas en un atomizador para hacer una nube de fragancia, después entrar caminando en ella, puedo usar otros aromas también. Yo puedo crear las condiciones para disfrutar.

Para hacerlo digitalmente, se les pide a las participantes que elijan un aroma que les agrade mucho, tal vez una infusión de manzanilla, o una flor o rama de lavanda, hierbabuena, algún aceite esencial, lo que les estimule el placer del olfato. Mientras inhalan la fragancia, ya sea en vapor, o como aceite frotado en la palma de las manos, se pasan las manos por el cuerpo como intentando absorber ese deleite por todos los poros.

8. Ejercicio de autoobservación con un espejo de mano

Utiliza un espejo de mano, que no sea pesado, con el cual puedas maniobrar. Observa cuidadosamente, primero cada parte de tu cara, despacio, viendo a detalle los orificios, las curvas, los volúmenes, como si fuera un territorio desconocido. Mira con ojos nuevos ese rostro que has visto muchas veces. Descubre detalles que no habías percibido. Comienza a explorar otras partes de tu cabeza, cuero cabelludo, orejas, mentón, frente, cuello. Realiza esta observación con detenimiento y dirígete a otras partes de tu cuerpo: pecho, brazos, piernas, vientre, axilas, espalda, pies. Si estás sentada, levántate, mueve tu cuerpo para tener acceso a partes del cuerpo que no ves comúnmente. Permítete sentir esta nueva experiencia, date tiempo para percibir una tú distinta a la que recordabas. No hay manera correcta, es una manera nueva de mirarte a ti misma. Al final, toma 5 minutos para escribir sobre lo que observaste.

9. Ritual de ponerse en contacto con la tierra. Saludo a los cuatro rumbos

Objetivo: Estabilidad, firmeza, sentir nuestras raíces y conectarnos con las demás. Conectarte con la fuerza de la tierra, ubicarte en los puntos cardinales. Estás buscando una orientación en la tierra. Estabilidad y movimiento.

Identificar si sabemos dónde está nuestro Norte, a mano derecha está el oriente, a nuestra espalda, el Sur, a la izquierda el Poniente u Oeste y regresas al Norte. Con los ojos cerrados siente esas cuatro fuerzas en tu cuerpo, si necesitas abrirlos puedes hacerlo.

Manos abajo se tocan los dedos, subes a la altura del pecho, los subes hasta arriba estirando el torso. Los abres a los lados abrazando el rumbo del Norte.

Saludamos al Norte, Mictlampa, In Calli Tezcatlipoca, Viento del Norte, casa de la sabiduría, lugar de los orígenes, lugar de los ancestros. Honro y agradezco al Viento del Norte, a todo aquello que nos ha antecedido y ha dado vida. Invoco la sabiduría de las Ancestras, como base justa tendiente a la armonía.

Bajas los brazos y vuelves a tocar las puntas de los dedos. Rotas la parte superior del cuerpo y dejas que tu pie se abra 45 grados, doblas un poco la rodilla para dar el paso y quedar orientada hacia el Oriente o Este. Subes tus brazos unidos a la altura del pecho, hacia arriba y los vuelves a abrir a la altura de tus hombros.

Haces lo mismo en Cihuatlampa, In Calli Xipe Totec, Viento del Poniente, casa de las Mujeres Guerreras, lugar donde se origina el cambio en los seres humanos. Honro y agradezco al Viento del Poniente, invoco las fuerzas cósmicas de la transformación y el cambio, para que la humanidad evolucione a través del amor.

Repites la acción de rotar a la derecha, comenzando con tocar las puntas de tus dedos abajo, subiendo los brazos al pecho en redondo y luego hacia arriba para dejarlos caer hasta los hombros y de nuevo abrazar la energía del Sur.

Saludamos al rumbo del sur Huiztlampa, In Calli Huitzilopochtli, Viento del Sur, casa de la Voluntad, lugar del propósito del destino. Honro y agradezco al Viento del Sur, invoco la voluntad de propósito, la claridad de la intención, para cumplir de manera perfecta con el destino personal y colectivo.

Saludamos a Tlahuiztlampa, In Calli Quetzalcoatl, Viento del Oriente, Casa de la Luz, inteligencia humana. Honro y agradezco al Viento del Oriente, invoco las Fuerzas Cósmicas de la Luz, para que se ilumine el camino de la humanidad y guíe sus pasos hacia la perfección del ser.

Abraza la energía del Este, abre tu corazón, respira y toma lo que tiene para ti este punto cardinal y deja caer lentamente los brazos.

Y regresas al Norte. Respiras y observas cómo están tus pies en la tierra.

Saludas a tu corazón, Desde Yollotl, el centro de mi corazón, vibrando en amor, honro el corazón de todos, aspirando a la Reconciliación de los opuestos en el camino del centro, que es el corazón de todo y de todos.

Cierras los ojos. Sientes tus piernas como si fueran el tronco de un árbol con raíces muy profundas que te conectan con todas tus ancestras y todas las personas que han participado en tu vida. Dejas que esa energía suba por las plantas de los pies, suba por todo tu cuerpo y sientas una luz dorada que sale por el centro de tu cabeza y te conecta con el universo. Observa qué pasa en tu cuerpo, cómo se siente tu cuerpo, tomas asiento. Poco a poco van abriendo los ojos y escriben una o dos palabras sobre su sensación.

Cada una expresa en voz alta las palabras y se va haciendo una lista.

En una hoja de papel escribe en forma desordenada las palabras que escuchas.

Toma un crayón de color o un lápiz y ve uniendo las palabras que escribiste.

Como ejercicio en casa, haz un dibujo coloreando los espacios entre las palabras como un caleidoscopio.

Después, escribe un texto sobre el rumbo que tomará tu vida al estar conectada con la fuerza de los puntos cardinales, usando las palabras que escribiste de todas

las participantes y metáforas de la naturaleza para describir tu estado de sabiduría.

10. Ejercicio de integración de los dos hemisferios del cerebro

Este es un movimiento adicional de gimnasia cerebral que puedes practicar cada vez que desees tener acceso a todo tu cerebro y hacerlo con las participantes de tus talleres, para pensar y estar en condiciones óptimas.

De pie o sentada, ponte cómoda y cierra los ojos. Centra la atención en tu cabeza mientras colocas ambas manos mostrando la palma hacia arriba, frente a ti con los brazos estirados. Mueve lentamente la mano izquierda y coloca la palma sobre el lado lateral izquierdo de tu cabeza. Imagina que con esa mano puedes, de manera temporal, “sacar” y examinar el hemisferio izquierdo de tu cerebro. Imagina ahora que, al poner la mano frente a ti, puedes observar toda la belleza y esplendor de esa parte de tu cerebro. Examina y aprecia ese hemisferio; con gentileza repite el ejercicio con tu mano derecha. En este punto, imagina tener ambos hemisferios delante de ti.

Cuando hayas terminado de apreciar, disfrutar, respetar y dar cariño a tu maravilloso cerebro, lenta, gentil y cuidadosamente une las manos con suavidad (todavía con tus brazos estirados frente a ti), y entrelaza los dedos, para simbolizar un cerebro completo, conectado y trabajando bien. Ahora puedes “colocarlo” en su sitio, haciendo un símbolo “regresando” con suavidad el cerebro a tu cabeza. Repite este ejercicio cuantas veces lo desees.

Percibe los movimientos y las sensaciones dentro de tu cabeza y en tu cerebro al realizar este ejercicio.

11. Masaje de cara y cabeza

Nos sentamos cómodamente con la columna derecha, cerramos los ojos y frotamos nuestras palmas de las manos.

Empezamos masajeando la cabeza con las yemas de los dedos, dando tironcitos de cabello para estimular el cuero cabelludo. Doblamos y desdoblamos las orejas de arriba hacia abajo, podemos darles ligeros jaloncitos.

Con las yemas de los índices oprimimos los puntos sobre la frente que se encuentran justo arriba del nacimiento interior de la ceja, a la mitad de la ceja y en el final de la ceja. Con las yemas de los dedos masajeo circularmente los huesos duros de las quijadas que se insertan a la altura del nacimiento de la oreja recorriendo hacia abajo sobre la mandíbula.

Muy suavemente presiono con la yema del índice debajo de los párpados inferiores, y con un poco más de fuerza a los lados de las aletas de la nariz, y en el nacimiento de la aleta. Para terminar, con la yema del dedo pulgar aprieto sobre el labio superior en el huequito natural bajo la nariz y abajo del labio inferior.

Sin hablar, me quedo un momento observando las sensaciones de mi cuerpo, percibiendo qué cambios siento en mí, si estoy relajada, o más despierta, o más presente o qué otra sensación tengo.

Puedo registrar mis sensaciones por escrito.

5.2. Rituales de cierre del taller y de las sesiones

El objetivo de estos rituales es el de recibir retroalimentación de cada una de las participantes y también crear autoconciencia en ellas del proceso de apropiación de la metodología, al mismo tiempo que estamos creando una identidad colectiva al expresarnos.

Los rituales de cierre del taller hacen un cierre energético de los trabajos realizados y recapitulan muchas de las sensaciones y vivencias en el proceso. También se describen rituales para el cierre del taller.

1. En una o dos palabras decir

Descripción del ritual: en círculo, de pie las participantes, tomadas de las manos. La mano derecha da (hacia abajo) y la izquierda recibe (hacia arriba). En una palabra, expresar cualquiera de las preguntas que se describen más adelante.

Después de expresar su mensaje, cada participante nombra a la siguiente que va a hablar y así sucesivamente.

Se recomienda el uso de una o dos palabras o frases para no alargar el cierre. A continuación sugerimos preguntas o temas detonadores para usar en los cierres de las sesiones.

En una o dos palabras decir ...

- a. Qué nos llevamos hoy de este taller
- b. Algo que defina a las participantes del grupo
- c. De qué me di cuenta

- d. Qué tesoros he descubierto con el taller
- e. Decir algo que hayas descubierto de ti
- f. Qué quiero compartir o aportar al grupo
- g. Me quiero cuando, no me quiero cuando
- h. A qué me comprometo conmigo misma
- i. Qué aprecio de mí en el momento actual. (Mencionar el tema que unifica al grupo)
- j. Decir algo que aprecio de otra persona del grupo sin que falte ninguna
- k. Qué me llevo del taller y qué aporté

2. Me quiero, no me quiero

A manera de cómo se deshoja una margarita diciendo me quiere, no me quiere, realizamos esta dinámica en el tema de la cuerpo para relacionarnos amorosamente con nosotras. En un círculo, cada participante dice algo que hace en relación a su corporalidad. Ejemplo: Me quiero cuando...hago ejercicio y la siguiente: No me quiero cuando... tengo relaciones tóxicas.

3. Ritual de danza y movimiento para conectar con la cuerpo

Objetivo: Conectar con nuestra cuerpo a través del movimiento y de las cualidades de los cuatro elementos: agua, tierra, aire y fuego. Una vez enraizadas, y renovadas, conectar con las demás compañeras para generar un espacio de sororidad y de abrazo energético. Este ritual se recomienda para el cierre de taller o para la sesión de la cuerpo.

- a. AGUA: Nos posicionamos en círculo, con los pies a la altura de la cadera. Llevamos las manos al pecho, cerramos los ojos y nos dedicamos a observar cómo se encuentra nuestra cuerpo. Busco sentir el agua que fluye dentro de mí, que da origen a toda la vida. Comienzo balancear mi peso buscando mover las aguas de mi interior y hacer círculos con ellas, llevo el movimiento de pequeño a grande y permito que el agua llegue a cada rincón de mi cuerpo, que la limpie desde adentro, que su flujo sea constante, revitalizante y transformador. Busco hacer movimientos circulares, ondulatorios y continuos. Después regreso los movimientos a su menor expresión, hasta quedarme quieta. Respiro.
- b. TIERRA: Comienzo barriendo el polvo de mi cuerpo, con mis manos sacudo desde mi cabeza hasta mis pies. Al llegar al suelo, tomo de la tierra todos los nutrientes que necesite y con un masaje, los voy llevando desde mis pies hasta mi cabeza, pasando por mis piernas, muslos, cadera, abdomen, glúteos, espalda, pecho, brazos, cuello, nuca, cabeza, cara y orejas. Aprovecho para masajear todas esas partes de mi cuerpo. Posteriormente enraízo mis pies a la tierra. Abro los brazos a los costados y permito que se abra también mi pecho. Llevo mi mano derecha junto a mi mano izquierda y recorro con la palma de mi mano derecha, la palma, antebrazo y brazo de mi costado izquierdo, paso por el pecho y permito que la energía fluya a la derecha. Paso esta energía enraizada a mi compañera de la derecha, quien hace el mismo movimiento pasando por su corazón y continuamos hasta terminar el círculo. Una por una hace el tránsito de energía por su corazón y lo pasa a la siguiente.
- c. AIRE: Tomo un pedazo de tela, puede ser un rebozo o un velo. Este elemento me ayudará a remover el aire y con ello limpiarlo. Comienzo moviendo la tela hacia delante y hacia atrás, removiendo las energías y purificando el aire del espacio. Después levanto la mano izquierda y llevo

la derecha a un costado, giro en ese sentido, siguiendo mi mano derecha y permito que la tela me envuelva como un capullo. Mientras lo hago, conecto con mi respiración y permito que exista un flujo constante de aire en mi interior y en mi exterior.

- d. FUEGO: Al interior del círculo grupal imagino una gran fogata. El fuego que en ella vive es limpiador, se lleva los desechos, los quema y nos permite renacer de las cenizas. Comienzo a quitarme del cuerpo todo eso que deseo quemar y lo lanzo al interior de la fogata. Con mis piernas hago un vaivén; doy un paso adelante y uno hacia atrás, busco la cadencia en ese movimiento y en cada paso adelante me desprendo de algo más. Posteriormente camino en círculos alrededor del fuego, sigo sacudiendo todo lo malo. Después detengo el movimiento y me permito renacer como ave fénix. Con las palmas de mis manos genero calor a través de la fricción y llevo esa energía-medicina a las partes de mi cuerpo que la necesiten. Me permito sanar.
- e. CIERRE: Me tomo un momento para observar los cambios en mi cuerpo. Respiro. Integro. Camino en todas las direcciones y busco el contacto visual con las demás. Me tomo un momento para conectar con cada una, la abrazo energéticamente y me permito intercambiar con ellas ese momento. Poco a poco volvemos al círculo. Regreso a mi centro, me he conectado con los cuatro elementos, le he permitido a mi cuerpo, a mi alma y a mi mente sanar, limpiarse, moverse y renacer. He caminado en la sororidad desde ese lugar de paz, compartiendo mi energía vital con las hermanas. Me permito cerrar los ojos, respirar y agradecer. El ritual ha terminado.

Este ritual se recomienda para cerrar el taller en caso de que fuera presencial.

4. Ritual de entrega de diplomas y palabras de aprecio

Se propician las formas que se alejen de lo tradicional y se vuelvan más participativas. Por lo cual, para el cierre del taller, es una buena idea que sean ellas quienes se entreguen los diplomas entre sí.

Se colocan los diplomas en folders junto con una hoja en blanco y se reparten a las participantes sentadas en una mesa.

Se les pide que no abran el folder hasta que se indiquen las instrucciones: "Al abrir el folder, encontrarás un diploma con un nombre diferente al tuyo, escribe una carta de aprecio a esa persona".

Se dan 5 o 10 minutos para escribir la carta y al terminar, se leen las palabras de aprecio y se entregan junto con el diploma a las personas que corresponden.

5.3. Ejercicios detonadores de escritura

Ritual de escritura

Generalmente las mujeres tenemos variadas ocupaciones que tienen que ver con el cuidado de les otros, es por esto que necesitamos destinar un tiempo específico para nosotras, para poder escribir-nos.

- a. Elige un cuaderno especial, decóralo, úsalo solo para los ejercicios de este taller.
- b. Recorre toda tu casa y descubre un lugar que sea solamente tuyo, o elige un lugar de tu casa en donde será tu rincón de la escritura.
- c. Hábitalo y coloca algo que lo distinga. Como si fuera un altar en el que realizarás un rito sagrado (algo sencillo, velas, flores, incienso).
- d. Elige una hora del día en que realizarás este ritual de escribir-te.
- e. Escribe durante 10 minutos cada día. Si deseas seguir escribiendo puedes hacerlo, pero cierra estos primeros 10 minutos como parte de un ritual. Escribe los ejercicios del taller, tus sueños, tus pensamientos, historias o cómo te estás sintiendo en ese momento.
- f. Puedes avisar a tu familia que por estos 10 minutos nadie te pida nada, te hable o te distraiga.
- g. Describe el proceso de encontrar tu espacio sagrado y realizar tu ritual de escribir.

Descripción de ejercicios

1. Para qué escribir. Explorar las motivaciones de las participantes
2. Soy, no soy, a veces he sido

Patio de vecindad (de pie formando un círculo).

- a. Las participantes se numeran 1 y 2 en voz alta. Las #1 dan un paso al frente y se giran 180 grados. Quedan enfrente de las #1 formando parejas.
- b. Las #2 van a decirle a su pareja #1, lo que sí son, durante 2 minutos. Ej. Soy mujer, soy morena, soy de pelo chino, soy de Guerrero, soy mamá, etc., sin detenerse y si se atorán repiten algo que habían dicho antes. Las #1 solamente escuchan sin opinar. La facilitadora marca el inicio y el final del tiempo y se mueve en el círculo para animarlas a hacer el ejercicio.
- c. Al terminar, las #1 dan un paso a la izquierda mientras las #2 permanecen en su lugar, de manera que se cambian las parejas. Ahora hablarán las #1 y las #2 escuchan. Yo soy...
- d. Las #1 vuelven a dar un paso a la izquierda para cambiar de pareja y ahora van a decir lo que no son. Ej. Yo no soy alta, yo no soy chismosa, yo no soy gorda o flaca, etc. Igual que la vez pasada, sin detenerse y decir lo que surja, pero sin explicaciones, solo las frases que comienzan con Yo no soy.

- e. Al terminar, las #1 dan un paso a la izquierda mientras las #2 permanecen en su lugar, de manera que se cambian las parejas. Ahora hablarán las #2 y las #1 escuchan. Yo no soy...
- f. Las #1 vuelven a dar un paso a la izquierda para cambiar de pareja y ahora van a decir: Yo no soy... pero a veces he sido, o me han hecho sentir. Ej. Yo no soy alta, pero en mi familia todos son chaparritos. Yo no soy chismosa, pero mi pecho no es bodega, yo no soy gorda o flaca, etc. Igual que la vez pasada, sin detenerse y decir lo primero que surja. Al terminar, las #1 dan un paso a la izquierda mientras las #2 permanecen en su lugar, de manera que se cambian las parejas. Ahora hablarán las #1 y las #2 escuchan. Yo no soy...pero a veces he sido, o me han dicho o me he sentido.

3. Ejercicio de las Siluetas: Diferenciar sexo y género

Se les pedirá a las participantes que en una cartulina dibujen una silueta femenina y una masculina. Si el taller es virtual se llevará las siluetas ya dibujadas en un formato en el que se le pueda escribir dentro de la silueta.

Después se pedirá a cada una de las participantes que escriban adentro de cada silueta qué actividades o características relacionan con el ser hombre y con el ser mujer. Cada participante deberá poner una característica en cada silueta.

Cuando hayan pasado todas las participantes, la facilitadora va nombrando cada característica y pregunta al grupo si es posible que un hombre o una mujer hagan tal o cual actividad, y aquellas que sí es posible hacer, se van tachando. Eventualmente quedarán solo características anatómicas (la genitalidad) y fisiológicas (la reproducción sexual). Todas aquellas características que tachamos, son las que hemos aprendido culturalmente que se relacionan con las actividades femeninas o masculinas, es lo que se conoce como género. Es decir, la

manera en la que las ideologías de una época nos enseñan a ser hombres y mujeres.

En las sociedades patriarcales (que actualmente son casi todas en el mundo) estos aprendizajes, son también formas de reproducir la inferiorización de las mujeres. Lo que quedó después de quitar “lo aprendido culturalmente”, es el sexo, es decir nuestra anatomía y capacidad de reproducirnos.

La facilitadora deberá promover la reflexión sobre aquellas características que se han construido como “femeninas” o “masculinas”, mostrando las implicaciones que tiene el que se piense que es “natural” que las mujeres solo hagan tales o cuales actividades: cocinar, cuidar a los hijos, ser tiernas, comprensivas, pacientes, cariñosas; y los hombres, otras como: proveer a la familia, ser asertivos, valientes, no expresar sus emociones, etc. Estas reflexiones deben mostrar la manera en que estas ideas han contribuido a reproducir la desigualdad entre hombres y mujeres, y la importancia de “desaprenderlas” para poder ser seres humanos más plenos y tener sociedades más justas.

4. Yo he sido misógina o racista cuando... /Reflexionar sobre la opresión internalizada y los introyectos. Contar una historia de mi vida o si conozco a alguien que lo haya vivido
5. Contar una historia que se relacione con alguno de los mitos del amor romántico en mi vida. Referencia a Lectura III.11
6. Lectura en voz alta de los Derechos sexuales inalienables. Elegir cual has ejercido y cual te ha sido negado. Referencia a lectura IV.5
7. Escribir una anécdota de cómo has vivido en tu cuerpo la violencia patriarcal, racista o clasista o cómo las has resistido, pero centrando la experiencia en tu cuerpo.

Referencia a la lectura de los diez mandamientos del patriarcado sobre el cuerpo de las mujeres. Lectura IV.9

8. Comparte una historia o recuerdo en relación a tu cuerpo cuando eras niña

En tu adolescencia, ¿cómo te sentías cuando viste tu cuerpo cambiar? Un recuerdo sobre tu cuerpo durante la menstruación, el embarazo o la menopausia.

Pueden elegir cualquiera de estas etapas de tu vida. Primero busquen un momento de tranquilidad, para reconectarse con su cuerpo y hacer memoria de alguna de estas etapas y que recuerdan con relación a la forma en que veían, sentían y se relacionaban con su cuerpo. Escribe en primera persona.

9. Ritual para encontrar a tu nahuala

México tiene una gran tradición de chamanes, hechiceros, curanderos y nahuales. Todos los pueblos y ciudades de nuestro país tienen, al menos, un nahual. Su nombre, en náhuatl, es nahualli, que significa “lo que es mi vestidura o piel”. Se refiere a la habilidad del nahual de transformarse en una criatura mitad hombre (o mujer), mitad animal (tecolote, jaguar, águila, coyote).

Para encontrar a nuestra nahuala necesitamos contactar con nuestra esencia de mujer salvaje, la que conoce la tierra y sus caminos y se comunica con los animales y las fuerzas de la naturaleza.

Haremos una visualización guiada a un lugar que escojamos en donde nos encontremos seguras y protegidas y al mismo tiempo en contacto con la naturaleza. Tú misma elige el lugar, puede ser un bosque, playa, selva o en algún lugar en donde ese animal de poder pueda conectar contigo y transmitirte su esencia.

En tu imaginación irás avanzando en ese lugar, observando con atención y deleite los elementos que te rodean y en determinado momento tu nahuala o animal de poder se te presentará.

Puedes comunicarte con ella perfectamente y comprender su mensaje. Saludala respetuosamente y solicita su protección. Ella te dará lo que necesitas para expresar tu poder a través de sus atributos.

Dale las gracias y regresa por el camino por donde llegaste. Regresa lentamente a tu cuerpo, antes de abrir los ojos, toma una respiración profunda que te permitirá integrar las enseñanzas.

Cuando estés lista, abre los ojos y escribe en tu cuaderno quién es tu nahuala y cuales atributos te han infundido para engrandecer tu poder.

10. Ejercicio de escritura de ficha biográfica y biografía poética

Es necesario contar con una breve semblanza de cada autora cuando se van a hacer actividades públicas de lectura de textos, o cuando se publicarán antologías, tiene el objetivo de dar a conocer al público quién es la autora que presentará su obra. Para una semblanza formal se ponen datos que la autora considere significativos, puede ser lugar de origen, lugar de residencia, actividades de formación en relación a la literatura (talleres o cursos), publicaciones, eventos relevantes en los que ha participado, y la actividad que realiza actualmente (de 200 a 300 palabras).

La biografía poética son escritos que describen atributos o cualidades de la autora en una forma metafórica dejando volar la imaginación. Referencia a nota biográfica de Gloria Fuertes, Lectura VII.9.

5.4. Ejercicios editoriales

1. Las partes de un libro

Toma tres libros que tengas a la mano. Obsérvalos físicamente. ¿Qué cosas similares tienen? ¿todos tienen un forro? ¿cómo es su interior? ¿qué tamaños tienen? ¿pesan mucho o poco? ¿los materiales de que están hechos son similares? ¿los papeles de qué están hechos se parecen? ¿tienen la misma textura, el mismo grosor, el mismo número de páginas? ¿la letra al interior se parece? ¿tiene el mismo tamaño, la misma forma? Anota tus observaciones.

Ahora observa cómo es el texto o las imágenes que contiene. ¿Qué hay en la primera página? ¿hay un título, un autor o autora? ¿qué hay en las primeras páginas? ¿hay información de dónde fue impreso o editado? ¿hay un índice, agradecimientos, alguna dedicatoria? ¿hay algún pensamiento de algún otro autor al principio del libro? ¿tiene introducción, presentación o prólogo? ¿tienen capítulos o secciones? ¿tiene epílogo y colofón? ¿los títulos y el texto tienen el mismo tamaño? Compara los tres libros. Apunta tus observaciones. Si pudiste observar que tienen una estructura similar, dibuja esa estructura.

2. Ejercicio Tendedero: primer borrador de una obra

Recopila textos de tu autoría. También puedes agregar algún pequeño texto o fragmento de una lectura de otra autora que haya sido detonadora de tu escritura. Ya sea que estén escritos a mano o impresos, lee con cuidado tus textos y dales un orden por temática o cronología. Piensa si hay grupos de temas o si hay un hilo conductor de los textos.

Utiliza una cuerda o lazo para ir colgando los textos como en un tendedero, de forma que puedas verlos en un solo golpe

de vista, obsérvalos y dales diversos órdenes, juega con ellos y realiza varias lecturas a partir de esos diferentes órdenes. Organiza tus textos de manera que sientas que tienen una unidad de sentido, es decir, que juntos, de esa manera, comunican un mensaje unificado. Puedes usar los fragmentos de textos de lecturas que te hayan inspirado para que sean el puente entre temas o secciones del libro, pueden ser epígrafes en algún momento.

Cuando encuentres un orden que te deje satisfecha realiza un índice con ese orden. Si algún texto o poema no tiene título ponle uno temporal o usa el primer verso como título. Si sientes que hace falta algún texto para que amalgame bien el conjunto ponlo en tu lista de textos a escribir para concluir tu primer borrador de libro.

Si hay textos que estén escritos a mano date el tiempo de transcribirlos. Pon todos los textos transcritos y organizados en el orden de tu índice en un solo archivo de texto en computadora. Cuando hayas concluido esta labor, déjalo descansar un par de semanas y luego vuelve a leer todo tu libro de un solo tirón.

3. Puliendo el manuscrito

Cuando tengas el primer borrador de tu libro deberás leerlo en diferentes ocasiones, cuando tengas otros ánimos. Anota cualquier incomodidad o sensación de que algo está incompleto, así como cualquier sensación de que un texto ya no necesita nada. Hay textos que se escriben de un tirón y “salen” de manera muy fluida, hay otros que deben trabajarse mucho. Léelos en voz alta, también frente al espejo. Pídele a amigas que te los lean en voz alta para que percibas como se escuchan en otra voz. Si la incomodidad surge de una palabra busca un sinónimo. Si la incomodidad surge de una frase prueba quitarla para ver si hay un cambio de sentido y si te has liberado de la paja de esa línea o fragmento, recupera de esa línea aquello que sientas que no debas quitar, aquello que te haga

sentir que: “esa letra, esa palabra, esa frase no puedo quitarla”. Observa si la incomodidad viene de un sonsonete al leer y verifica que no estés repitiendo mucho una idea, palabra o frase. A veces las repeticiones nos sirven en el momento de la escritura, pero en el momento de la corrección deben quitarse para hacer un texto más fluido y sin ataduras.

Si puedes leer algunos de estos textos en público será un gran ejercicio, pues en ese momento seguro querrás cambiar algún detalle o te darás cuenta de que algo no está tan claro como pensabas. A partir de estas prácticas, genera un original de tu manuscrito. Compártelo con tus compañeras de taller, escritoras y editoras como tú. Recibe sus comentarios de tus escritos, pero sólo acepta sugerencias de cambio de lo que te convenza, si un cambio no te convence no lo apliques. No tienes que quedar bien con nadie, únicamente contigo misma.

4. Registra tu libro ante Indautor

Ya con tu manuscrito original en la mano entra a la página indautor.gob.mx, descarga los archivos de los formatos y la hoja de ayuda para el pago en banco. Cada año cambia el precio así que asegúrate de estar pagando el monto indicado para el año en que vas a hacer el trámite. Si no vives en México investiga cómo se lleva a cabo el registro de obra en tu localidad o país y realiza el ejercicio de hacer el registro de una obra de tu autoría. Nunca pongas como tuya una obra que no lo sea, va en contra de las leyes internacionales que protegen los derechos de autor.

5.5. Cuadro de ejercicios y lecturas por tema

Presentación (sesión 1)

Tema I. Nosotras (sesión 2)

Lecturas de apoyo

- I.1. "Hembradomésticos". Lina Cerón
- I.2. "La mujer ideal". Cecilia Vicuña
- I.3. "Mujercita". Anónimo
- I.4. "Querida niña buena". Myriam Moya
- I.5. "Soy mala". Verónica Navarro
- I.6. "Soy una mala mujer". Maléfica Capetillo
- I.7. "Poesía zapoteca: Cándida y las cicatrices son memoria". Irma Pineda.
"El oscurecimiento de la luz". Rocío González
- I.8. "Yo". Susana Thenon

Ejercicios

1. Carta de amor a nosotras mismas (como si estuviera enamorada de mí misma)
2. Carta de despedida a la mujer que ya no soy o ya no quiero ser
3. Cómo aprendí a ser mujer
4. De donde yo vengo...
5. Escribir desde cada pronombre: yo, tú, él, ella, nosotros, nosotras, ustedes, ellos y ellas
6. Metáfora, a qué se parece mi vida
7. Mi nombre, su significado, por qué me pusieron así, cómo me siento con mi nombre. Seudónimos y alias. Sobrenombres
8. Palabras terribles, lo peor que han dicho de mí
9. Para qué escribir
10. Qué mandatos patriarcales he desobedecido
11. Recuerdos de la infancia
12. Sobre qué quiero escribir y sobre qué no quiero escribir
13. Soy, no soy, a veces he sido
14. Una buena mujer debe ser. Qué me dijeron, qué pienso yo
15. Una mujer de mi edad...
16. Yo soy una mujer que...

Tema II. Las otras (sesión 3 y 4)

Lecturas de apoyo

- II.1. "15 actitudes machistas adoptadas por las mujeres". Paulina Zamora
- II.2. "Affidamento". Yuderkys Espinosa
- II.3. "Amada amiga". Cecilia Vicuña
- II.4. "Caja de Herramientas para identificar el racismo". Gabriela Iturralde
- II.5. "Cartas que nunca mandó mi madre". Ambar Past
- II.6. "Cuando crecía". Nellie Wong
- II.7. "Élites discriminadas". María Antonia García de León
- II.8. "¿Envidiosa yo?". Liliana Moro
- II.9. "Esta puente, mi espalda". Cherry Moraga
- II.10. "Hermanas en la sombra". Elena de Hoyos
- II.11. "Hígado de perra". Lina Zerón
- II.12. "Interseccionalidad". Mara Viveros
- II.13. "Interseccionalidad. Una herramienta para la justicia de género". AWID
- II.14. "La hermandad herida". Chrysalis Woman
- II.15. "La prieta". Gloria Anzaldúa
- II.16. "Letanía". Lina Zerón
- II.17. "Más allá de la punta de las flechas". Ornella Trentin
- II.18. "Misoginia entre mujeres". Lunacia

Ejercicios

- 1. Carta a la persona que me lastimó
- 2. Carta a la persona que me traicionó, respuesta de esa persona
- 3. Escribir sobre las mujeres de mi familia. Qué he aprendido de ellas
- 4. Las mujeres como yo... (nosotras)
- 5. Las mujeres que me gustan y las que no me gustan
- 6. Las mujeres que me habitan
- 7. Mi mejor amiga habla de mí. Mi peor enemiga habla de mí
- 8. Qué envidia yo de las demás y qué es lo que las demás envidiarían de mí
- 9. Yo he sido misógina o racista cuando...

Tema III. Los otros (sesión 5)

Lecturas de apoyo

- III.1. "Cuando las mujeres envejecen". Anónimo
- III.2. "Cuando sepas de mí". Risto Mejide
- III.3. "Desmitificar princesas y príncipes azules". Coral Herrera
- III.4. "El mito del amor". Ivonne de la Cruz
- III.5. "Eliminada de mi propia historia de amor". Sage Cruser
- III.6. "Estoy demasiado cerca". Wislawa Szymborska
- III.7. "Huye del maltratador." Anónimo
- III.8. "La mitificación del macho violento". Coral Herrera
- III.9. "La violencia de género y el amor romántico". Coral Herrera
- III.10. "Limitados por una masculinidad frágil". Coral Herrera
- III.11. "Los mitos del amor romántico". Coral Herrera
- III.12. "Microviolencias". Verónica Navarro
- III.13. "Mujeres indígenas confrontan la violencia". Mairin Iwanka Raya
- III.14. "Mujeres y sombras del amor". Blanca Olivia Velazquez y Georgina Sánchez
- III.15. "Neomachista". Martha Güelfo
- III.16. "Quise ser hombre". Rosa María Roffiel

Ejercicios

- 1. A qué he renunciado en nombre del amor
- 2. Carta de un ex (Lectura III.2)
- 3. Contar una historia que se relacione con alguno de los mitos del amor romántico en mi vida (Lectura III.10)
- 4. Cuando mi príncipe azul se convirtió en ogro
- 5. Los hombres de mi familia
- 6. Para qué sirven los hombres
- 7. Si yo fuera hombre
- 8. Soy mala

Tema IV. La cuerpa (sesión 6 y 7)

Lecturas de apoyo

- IV.1. "Perla Negra". Alejandra Reynosa
- IV.2. "Cómo creamos una belleza nuestra". Luce Irigaray
- IV.3. "Connotación y denotación: usos de la palabra 'Señora'". Tomado del blog: lanaranjadelazahar
- IV.4. "Del estigma de puta". Camila Rangel
- IV.5. "Derechos sexuales inalienables de la mujer". María Ladi Londoño
- IV.6. "El cuerpo como espacio de disidencia". Lucrecia Masson
- IV.7. "El cuerpo lesbiano gordo". Constanza Álvarez
- IV.8. "Historias de vida y cuerpa". Aída Hernández
- IV.9. "Los diez mandamientos del patriarcado sobre el cuerpo de la mujer".
Mónica Felipe
- IV.10. "Nacemos de mujer. La maternidad como experiencia e institución".
Adrienne Rich
- IV.11. "No soy modelo de nada". Pedro Miguel
- IV.12. "Sanar y defender el territorio cuerpo-tierra". Eugenia López
- IV.13. "Tenientas corruptas". Virginia Despentes

Ejercicios

1. Carta a una parte de mi cuerpo o de una parte de mi cuerpo
2. Comparte una historia o recuerdo en relación a tu cuerpo cuando eras niña
3. Escribir una anécdota de cómo has vivido en tu cuerpo la violencia patriarcal, racista o clasista o cómo las has resistido... pero centrando la experiencia en tu cuerpo
4. Lectura en voz alta de Derechos sexuales inalienables de la mujer (Lectura IV.5)
5. Ritual del placer con agua de rosas. Reflexión en torno al placer
6. Traer o recordar tres fotografías en donde aparezca la participante, de preferencia sola, y escribir sobre sí misma en presente y en primera persona
7. Un recuerdo de tu adolescencia ¿cómo te sentías cuando viste tu cuerpo cambiar?
8. Un recuerdo sobre tu cuerpo durante el embarazo o la menopausia
9. Verse en un espejo. ¿A quién miro en el espejo?

Tema V. Autonomía (sesión 8)

Lecturas de apoyo

- V.1. "Agradécelo a una feminista". Dominio popular
- V.2. "Carta de derechos emocionales". Anónimo
- V.3. "Claves Feministas para la autonomía". Marcela Lagarde
- V.4. "Consejos para la mujer fuerte". Gioconda Belli
- V.5. "Declaración de inocencia". Elena de Hoyos
- V.6. "Estas 14 feministas tienen algo que decirte..."
- V.7. "Feminismo". Merixtel Calderón
- V.8. "La soledad y la desolación". Marcela Lagarde
- V.9. "No". Susana Thenon
- V.10. "Posibilidades". Wislawa Szymborska
- V.11. "Qué es la mujer salvaje". Clarissa Pínkola

Ejercicios

1. Carta de la que soy, a la que fui en momentos difíciles
2. Cómo hubiera sido mi vida sí... cómo describiría lo que sí sucedió
3. Creo mi día
4. Cuáles fueron las decisiones que cambiaron mi vida, cómo las tomé, quién me apoyó y quién estuvo en contra
5. Cuáles fueron los peores momentos de mi vida
6. Lo que me da más miedo
7. Lo que ya no quiero
8. Me urge decir...
9. No sé
10. Qué dirían de mí si supieran
11. Qué he logrado y qué me falta lograr
12. Qué me permito, qué no me permito
13. Si fuera un animal, ¿qué animal sería?
14. Soy inocente - soy culpable
15. Tengo
16. Sueños
17. Buscar a tu nahual

Tema VI. Momento actual (sesión 9)

Lecturas de apoyo

- VI.1. "Decálogo Elenista". Elena de Hoyos
- VI.2. "Desaprender la crueldad". Coral Herrera
- VI.3. "Fin y principio". Wislawa Szymborska
- VI.4. "Imagina". Patricia Ann Reilly
- VI.5. "Pensamientos". Clarise Lispector
- VI.6. "Soy una diva". María Marín

Ejercicios

1. Buenas nuevas. Contar algo bueno y nuevo que haya pasado en la semana
2. En el pasado, en el presente y en el futuro. Explorar los tiempos de los verbos. Resignificar el pasado, habitar el presente o crear el futuro
3. Escribir desde el "nosotras", cómo creo colectividad y siento que pertenezco a ésta. Nombrar al grupo
4. Ese alegre lugar llamado... Hablar en forma positiva de algún lugar o experiencia desagradable. Ej. Ese alegre lugar llamado cárcel
5. Nombrar tres objetos importantes en nuestra vida y personificarlos haciendo que cuenten su historia
6. Qué dejo este año, qué voy a tomar el año próximo
7. Qué hago bien, para qué soy buena
8. Qué vi hoy y qué no vi
9. Qué viene para mí en el futuro
10. Se me olvidó y me acabo de acordar

Tema VII. La escritura y sus efectos (sesión 10 y 11)

Lecturas

- VII.1. "12 Razones para escribir". Carryn Myriam Goldberg
- VII.2. "Autopublicando juntas"
- VII.3. "Dedicatorias". Ambar Past
- VII.4. "La experiencia cartonera". Diana Araujo Pereira
- VII.5. "La poesía no es un lujo". Audre Lorde
- VII.6. "Levantar la voz con la palabra. Poesía de mujeres indígenas contemporáneas". Susana Bautista Cruz
- VII.7. "Los 20 consejos para escribir. Tres errores al escribir". Alejandro Quintana
- VII.8. "Normas técnicas y de estilo para el trabajo académico". Miguel López Ruiz
- VII.9. "Nota biográfica". Gloria Fuertes
- VII.10. "Opiniones de un corrector de estilo". Francisco Rodríguez Criado
- VII.11. "Retrato hablado". Miguel de Cervantes

Ejercicios

- 1. Carta a una posible lectora o lector
- 2. Carta a mi bloqueo para escribir
- 3. En qué he cambiado al escribir, qué cambios he notado desde que escribo, de qué me he dado cuenta
- 4. Hacer sus dedicatorias (Lectura VII.3)
- 5. Lista de mis escritos y darles orden
- 6. Qué puertas he abierto con la escritura, cuáles me faltan por abrir
- 7. Retrato hablado de cada una (Lectura VI.12.)
- 8. Ritual de escritura. (Describir cómo ha cambiado)
- 9. Si mi vida fuera un libro, ¿cómo se llamaría?
- 10. Semblanza biográfica poética y formal. (Lectura VI.10)

Ejercicios Editoriales:

- 1. Las partes de un libro
- 2. Tendedero: primer borrador de una obra
- 3. Puliendo el manuscrito
- 4. Registra tu libro ante Indautor

3.2.7 Lenguaje no sexista

Lecturas de apoyo

1. "De féminas a másculos". Hermila Gallegos
2. "Demostración de que la lengua española no es machista en absoluto"
3. "La lengua tiene género". Fernando Vicente
4. "La sexualidad atrapada de la señorita maestra". Alicia Fernández
5. "Lo que otros dicen del lenguaje no sexista"
6. "Sexismo lingüístico y visibilidad de la mujer". Ignacio Bosquer

Clausura (sesión 12)



Renacer en la escritura. Manual para la intervención feminista en espacios donde se viven violencias se terminó de imprimir en México en julio, 2021. Con un tiraje de 300 ejemplares.

