

KNOW-HOW3000 Evento de Intercambio  
Centro América/Guatemala, 2017

Encuentro Comunidad Práctica de las Mujeres

Residencia La Salle, Mixco, Guatemala. 26 y 27 de julio de 2017



# Encuentro de la Comunidad de Práctica – Mujeres C.A.

26 y 27 DE JULIO DE 2017  
Residencia La Salle, Mixco, Guatemala, CA

Memoria elaborada por:  
Hermelinda Magtzul – KAQLA-  
Edith Hernández –ANDRYSAS-

Apoyado por la Cooperación Austríaca para el Desarrollo y las Organizaciones miembro de la Junta Directiva de HORIZONT3000

# Índice

1. Introducción	3
2. Objetivos	3
3. Temas	4
4. Resultados	11
5. Acuerdos en cuanto a la proyección de la comunidad de práctica de mujeres	12
6. Acuerdo operativos de cierre de encuentro	12
APENDICE	13
I. Programa DEL EVENTO	14
II. LISTA DE LOS PARTICIPANTES	16
III. MATERIAL DIDACTICO	17

## 1. Introducción

El 6 de diciembre de 2016, en la Casa de las Mujeres de Suchitoto, en El Salvador, se reunieron por primera vez la Comunidad de Práctica de las Mujeres. En este evento cada organización socia dio a conocer las acciones que realizan en favor de las mujeres en las comunidades, municipios y país que atienden. Acordando algunas acciones a desarrollar.

En dicho evento se definió programar un nuevo evento en los últimos días del mes de julio de 2017, designando como organizaciones responsables de planificar y coordinar: **La Asociación Proyecto Miriam, Grupo De Mujeres Mayas KAQLA y UDEFEGUA**. Esta última, por razones de tiempo no pudo participar de la planificación y coordinación del evento. Asimismo, las participantes definieron que la experiencia elegida para conocer y compartir fuera la metodología que tiene KAQLA en el tema de autocuidado y sanación.

El auto cuidado son una serie de acciones encaminadas a que las personas logren por si mismas descargar sus emociones y afrontar situaciones que les causan enojo, rabia, dolor, tristeza, y desequilibrio físico y emocional.

Por tal razón, las organizaciones socias en algunos casos seleccionaron dentro de su organización a personas que trabajan en apoyo psicoemocional a nivel de grupos de mujeres y/o a nivel individual.

Las organizaciones socias participantes fueron de Guatemala: UDEFEGUA, GRUPO DE MUJERES MAYAS KAQLA, PROYECTO MIRIAM. De El Salvador: ASOCIACION NACIONAL DE REGIDORAS, SINDICAS Y ALCALDESAS SALVADOREÑAS –ANDRYSAS-; COLECTIVA FEMINISTA PARA EL DESARROLLO LOCAL –CFDL-. De Nicaragua: FUNDACION SI MUJER, ASOCIACION DE MUJERES NORA ASTORGA, ASOCIACION MARY BARREDA, CASA DE LAS MUJERES BOCANA DE PAIWAS, ASOCIACION MARY BARREDA, FUNDACION ENTRE MUJERES.

La Asociación Proyecto Miriam y KAQLA, se reunieron en varias ocasiones para distribuirse las tareas en la preparación del encuentro. Determinando que el lugar del evento que se adaptara a la metodología a utilizar y que reuniera las condiciones necesarias, por lo que seleccionaron la Residencia La Salle ubicada en el municipio de Mixco, del departamento Guatemala. Definiendo su realización para los días 25 y 27 de julio, tomando en cuenta los tiempos de viaje de cada país. Las personas invitadas fueron un total de 10 mujeres.

## 2. Objetivos

Establecer un espacio de confianza y reflexión para que las mujeres puedan integrar su energía y tomen conciencia de los cambios que se necesitan para la armonización con nosotras mismas y con las mujeres con las que trabajamos

Compartir herramientas de sanación que contribuyan a sanarnos a nosotras mismas.

Analizar colectivamente la coyuntura en función de fortalecer las estrategias de la comunidad de mujeres en los 3 países, con relación a la violencia contra las mujeres:

### 3. Temas

Primer Día:



#### 5 Tijax (día del calendario Maya)

- Preparación del sistema

Sentadas en círculo se inició dando la bienvenida. A cargo de las mujeres del Proyecto Miriam. El resto del encuentro estuvo bajo la facilitación de Mujeres Mayas KAQLA.

- Invocación del día:

Inicio con la conexión energética. Desde la cosmovisión Maya se hizo una invocación sobre las cuatro energías y elementos del universo; cómo cada una ellas nos enseña y aporta algo para nuestro bienestar personal y la integración al sistema planetario. En esa fecha marco el día 5 Nawal Tijax, por lo cual se hizo la conexión para costar con bondad lo que no necesitamos en la vida.

- Enganche de cook:

Se hicieron ejercicios para integrar la energía para que cada participante pudiera contactar con su energía corporal, física y emocional. Logrando una descarga de emociones y sentimientos.

- Presentación de las participantes:

Se realizó una presentación de cada una de las participantes en las que expresaron que era muy importante tener estos espacios para poder recuperar la energía y su fuerza por el trabajo que cada quien desarrolla. Es importante hacer notar que casi ninguna de ellas era la designada para estar en el taller.

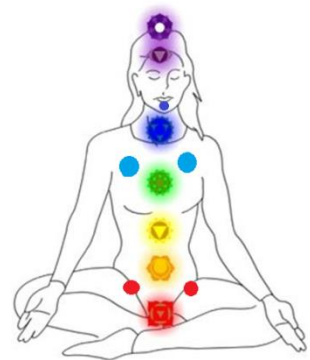
- Explicación de los centros energéticos:

Se compartió información sobre los centros energéticos, herramienta vital para poder trabajar con emociones traumáticas y creencias esenciales que nos afectan en la vida cotidiana, pero sobre todo es una herramienta que es fácil aprender y que nos puede ayudar a las mujeres que trabajamos con otras mujeres.

- Meditación para contactar con el cuerpo:

Se hizo una meditación para contactar con cada una de las partes de nuestro cuerpo.

Las mujeres pudieron experimentar con su cuerpo la diferencia y la importancia de tres ritmos: lento, mediano y rápido, lo relacionaron con palabras, emociones, sensaciones, palabras y personas. Se logró concluir que el respeto por cada uno de los ritmos y las personas es muy importante para lograr la armonía en la vida y que cada uno de ellos es necesario en la vida.



- Rueda de la vida

Cada participante dibujo su silueta para identificar las violencias externas e internas vividas y que han quedado marcadas en sus cuerpos. Cada mujer realizó una conexión con su cuerpo y pudo traer a su mente consiente recuerdos de diferentes etapas de su vida, trabajos desarrollados, vivencias difíciles con personas y situaciones para poder asentir y trabajar algunas memorias. También se hizo un ejercicio sistémico de aceptación para con su cuerpo.

Se realizó también una meditación colectiva para sanar a los ancestros y liberar las memorias y creencias que nos vinculan a esa energía y no nos permite avanzar e ir a la vida con alegría.

- Retos y desafíos de las mujeres:

Se trabajaron los retos y desafíos de las mujeres para alcanzar su bienestar, esto con el objetivo de hacer conciencia sobre la necesidad e importancia que tiene lograr un equilibrio en todas las áreas de la vida que no están separadas, sino integradas. Para ello se desarrolló el ejercicio de la rueda de la vida, con esta herramienta cada participante pudo visualizar y medir a que áreas le ponemos más energía y atención y que áreas estamos dejando de lado o no las tomamos en cuenta. Algunos aspectos de este análisis fueron: Trabajo, salud, alimentación, pareja, ocio, sexualidad, participación, amistades, diversión, entre otros.

- Cierre y limpia energética:

Para finalizar se realizó una limpia energética para integrar y restaurar el cuerpo físico y energético de las mujeres. Además se compartieron algunas herramientas para despertar los poderes con las que contamos las mujeres para poder ayudar a mejorar nuestro ser y potenciar nuestro poder.

Se dejó como tarea que cada participante pueda escribir un compromiso consigo misma para cuidar de su cuerpo y contribuir con el cuidado del planeta.

Las participantes expresaron estar tranquilas, integradas, en paz, con armonía, alegría. Además indicaron estar satisfechas con los hallazgos encontrados sobre su ser, identificar lo que hace falta por limpiar o sanar. Y haber contado con un espacio para sentir y percibir sus sentimientos y emociones, hacer una pausa en su vida acelerada de trabajo y cargas.

Segundo día:



## 6 Kawoq (día del calendario Maya)

- *Análisis de coyuntura y estrategias de la comunidad de mujeres en los 3 países, con relación a la violencia contra las mujeres:*

Desarrollado el proceso socialización y análisis entre los 3 países, se concluyó en el siguiente cuadro de información, que incluye elementos situacionales y las acciones ante ellas de cada una de las organizaciones integrantes de la comunidad de prácticas participantes:

ESTADO		SOCIEDAD CIVIL ORGANIZADA		RACISMO		BIENES NATURALES (AGUA, TIERRA Y AIRE)	
SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES
Nueva ley aprobado contra el aborto	Campañas fundamentalistas sobre DDHH sexuales y aborto	Toma de territorios por las pandillas limita la organización de mujeres y la promoción de los derechos humanos	Coordinación con empresa privada desde la focalización social empresarial	Discriminación y racismo	Sanación de trama histórica de la violencias	Despojo y destrucción de la Naturaleza	Auditoria social a los portadores de responsabilidades
Leyes en contra de mujeres víctimas (caso de Evelyn 30 años de cárcel por homicidio en defensa propia)	Revisión del tema de los matrimonios de niñas con sus agresores	La izquierda no responde a los intereses de la población	Foros y conversatorios con las diferentes municipalidades	Agresiones para debilitar la reivindicación de los Derechos Humanos de las mujeres	Sanar la internalización de la opresión	Explotación y despojo de tierras comunales por parte del Estado	Acompañamiento y fortalecimiento en DDHH de pueblos indígenas dirigido a autoridades ancestrales
Alianzas de fuerzas armadas de seguridad y denuncia	Jornadas de Sensibilización de operadores de justicia en tema de violencia de género y leyes a	Explotación sexual, comercial y trata de personas	Desde la red de Defensoras de DDHH se impulsan acciones de formación, co-	Conflictos de tierra en comunidades indígenas	Fortalecimiento de capacidades y misión de vida	Ley de autonomía	Concientización

ESTADO		SOCIEDAD CIVIL ORGANIZADA		RACISMO		BIENES NATURALES (AGUA, TIERRA Y AIRE)	
SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES
	favor de las mujeres		municación e incidencia a reforma de leyes				
Caso de diputados de derecha se pronuncian con discurso a favor de la diversidad sexual y del aborto	Exigir derechos	Agresiones a defensoras/es	Coordinación bilaterales e intersectoriales a nivel local	Internalización de la opresión	Fortalecimiento de la identidad cultural	Carta auténtica aún más tierras comunales	Acompañamiento e incidencia
Violencia desde las estructuras del estado Racismo	Plan de reducción de violencia nacional	Odio y ataque a defensoras de derechos humanos, territorio mujeres	Reformas constitucionales y consultas pueblos indígenas 169 OIT	Reacciones conforativas ante el racismo	Proceso de formación y sensibilización	Despojo y desalojo	Consultas comunitarias
Corrupción de estructuras del estado		Costumbres violaciones de derechos de las mujeres y matrimonios a temprana edad	Apoyo ( legal, moral, incidencia u otros en defensoras y defensores de Derechos Humanos en situaciones de vulnerabilidad	Racismo en sus diferentes manifestaciones	Apoyo de educación formal	Criminalización, usurpación de tierras	Reglamento de consulta
Condena de estado, genocidio, violencia sexual hacia mujeres		Mujeres empoderadas y capacitadas para reaccionar ante la violación de los DDHH	Acciones públicas de formación y análisis de la situación con la participación de la sociedad civil y aliados/as estratégicas para generar compromisos ( foros,		Recuperación del valor y poder ser mujer	Sin apertura a defensores y defensoras	Fortalecimiento de capacidades de defensoras y defensores de Derechos

ESTADO		SOCIEDAD CIVIL ORGANIZADA		RACISMO		BIENES NATURALES (AGUA, TIERRA Y AIRE)	
SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES
			conversatorios y presentación de documento)				
Violencia desde las iglesias		Denuncia pública es intimidada por los agresores	Procesos de formación a redes comunitarias, promotoras, líderes y lideresas, niñas, niños adultos/as mayores y jóvenes			Fundamentalismo	Protestas
Juicio de casos emblemáticos de corrupción		Hay mujeres sin miedo a asumir riesgos	Formación de comunicadores y comunicadoras sociales			Extractivismo y explotación de recursos	Estudiar las leyes (8.40)
Partidos políticos haciendo alianzas con las iglesias y fundamentalismo religioso		Debilitamiento de fuerzas y reducción de espacios de mujeres	Proceso de sensibilización y formación en DSS y RR dirigidos a población joven en centros escolares			Lavado d dinero	Articulaciones, vínculos y redes
Cuerpos de la PNC aliados con pandillas y ataques de pandillas a miembros de la seguridad social		Amenazas y criminalización contra defensoras de la tierra	Pronunciamientos públicos de situaciones violatorias a DDHH y acciones de calle de cara a sensibilización a la población p, para generar opinión de manera			Violencia contra las mujeres	Recursos inconstitucional



ESTADO		SOCIEDAD CIVIL ORGANIZADA		RACISMO		BIENES NATURALES (AGUA, TIERRA Y AIRE)	
SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES
			informada y responsable				
Mayor control estatal sobre recursos de las organizaciones		Naturalización de la violencia	Procesos de formación a mujeres en emprendimiento económico			Coordinación para visibilizar vulneración de los DDHH de las mujeres	Acciones legales Nacionales e Internacionales
Machismo de las mujeres en puestos públicos y sistema de justicia		Frecuentes asesinatos de mujeres trans	Elaboración de investigación sobre mujeres y migración, para conocer el fenómeno y actuar a favor del fortalecimiento de la organización social y local de mujeres, investigación en proceso			Expropiación de territorio (tierras comunales)	Denuncia Internacional
Centralización de poderes en las estructuras del Estado		Hay más denuncias de las violaciones por las mujeres	Acompañamiento a mujeres, niñas, niños, adolescentes y jóvenes víctimas de violencia			Invisibilización de guerra	
Obstaculización de la comunicación de la sociedad civil		Asesinatos de mujeres feminicidios	Campañas de sensibilización de prevención de la violencia, explotación sexual,			Control Estatal de recursos de las organizaciones de mujeres	

ESTADO		SOCIEDAD CIVIL ORGANIZADA		RACISMO		BIENES NATURALES (AGUA, TIERRA Y AIRE)	
SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES
			comercial y trata de personas				
Retrocesos y limitantes de la legislación		Hay más posibilidades de incidir a nivel local	Sensibilización permanente a miembros de la PNC y operadores de justicia en temas de violencia de género y aplicación de las leyes				
		Existen y se fortalecen redes y organizaciones (privadas) y coordinaciones bilaterales	Coordinación con instituciones operadoras de justicia a nivel Departamental				
		Migración interna y externa de mujeres y sus familias y desarticula las organizaciones locales de los territorios	Talleres de formación a mujeres lideresas y funcionarias públicas sobre derechos humanos de las mujer				
			Campañas de sensibilización para la prevención de la violencia de genero a nivel municipal y comunitario				
			Talleres de autoayuda a mujeres				

ESTADO		SOCIEDAD CIVIL ORGANIZADA		RACISMO		BIENES NATURALES (AGUA, TIERRA Y AIRE)	
SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES	SITUACIÓN	ACCIONES
			víctimas de violencia				
			Atención y acompañamiento a mujeres víctimas de violencia				

#### 4. Resultados

- Plan de trabajo de la comunidad 2018:

Pasos a seguir para el objetivo común de la comunidad: “Eliminación de violencia, defensa y respeto de los derechos de las mujeres”	Estrategia: Vinculación entre organizaciones	Actividades	Tema	Lugar	Responsables	Fechas
		3er. Encuentro de la comunidad	Emprendedurismo y Empoderamiento de la mujer acompañado de un proceso Político	Nicaragua (Estelí)	Kenia Y Celia	Del 6 al 10 de agosto 2018
		Encuentro de comunidades de práctica	Evaluación de comunidades de practica	Depende de H3000	1 persona por país	Noviembre 2018

## **5. Acuerdos en cuanto a la proyección de la Comunidad de Práctica de mujeres**

- I. Integrar los aprendizajes en los encuentros al trabajo organizativo de cada integrante de la comunidad
- II. Elaborar un directorio de organizaciones participantes, en base al formato adjunto.
- III. Analizar las siguientes propuestas de acción en el próximo encuentro:
  - Proceso interno para visibilizar nuestro Racismo y Opresión
  - Seguimiento y profundización al tema de auto-cuido y compromisos personales (sanación)
  - Campaña de sensibilización en pro de la vida de las mujeres
  - Denuncia Nacional
  - Conmemoración de la defensa del territorio en el día de la tierra
  - Intercambio de metodología
  - Sistematización de proceso organizativo

## **6. Acuerdo operativos de cierre de encuentro**

- Edith Hernández digitaliza la información plasmadas en las tarjetas trabajadas en el encuentro, la envía por correo a Hermelinda el día martes primero de agosto.
- Hermelinda entrega a la comunidad, para que hagan observaciones o agreguen nuevas idea que hagan falta, el día 31 de agosto del 2017

## APENDICE

## I. Programa DEL EVENTO

Lugar: La Salle

Fecha: 26 Y 27 DE JULIO DE 2017

No. de participantes: 15 personas: 5 Nicaragua, 2 El Salvador, 8 Guatemala (2 por org),



5 Tijax

Primer Día:

### Guía metodológica

Horario	Actividades	Recursos	Responsable
8:30 9:15	<b>Preparación del sistema</b> ♀ Enganche de cook ♀ Respiración ♀ Inversos	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 manojo de flores: rojas, moradas, amarillas y blancas</li> <li>4 veladoras con vaso, roja, morada, amarilla, blanca</li> <li>1 mazo de candelas de los 4 colores</li> </ul>	KAQLA
9:15 9:40	<b>Conexión energética</b> ♀ Contactar con las energías del universo, elementos componen el universo	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 comales de barro limpios</li> <li>Pino</li> <li>Fósforo</li> </ul>	KAQLA
9:40 10:10	<b>Danza</b> <i>Tres ritmos percibir sensaciones del cuerpo</i> <i>Respeto por las energías de las otras personas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aparato de sonido</li> <li>Bocinas</li> </ul>	KAQLA + MIIRIAM
	♀ <i>Identificar las violencias en mi cuerpo</i> <i>Externas e internas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoja de trabajo # 1</li> </ul>	KAQLA
10:10 10:40	♀ <i>Información básica de los centros energéticos</i> ♀ <i>Conexión con las chacras (Thetahealing)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoja de chacras # 2</li> <li>Crayones</li> </ul>	KAQLA
11:00	<b>Refacción</b>		
11:00 11:40	<b>Trabajo corporal</b> ♀ <i>Meditación para contactar con la energía corporal, contactando cada parte del cuerpo</i> ♀ <i>Movimientos corporales</i> ♀ <i>Mándala de las emociones: Tristeza, enojo, dolor, alegría</i>		KAQLA
11:50	<b>La rueda de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoja de trabajo</li> </ul>	KAQLA

13:00	Retos y desafíos de las mujeres para alcanzar su bienestar. Análisis colectivo Como me siento con lo que descubrí? AIT con las emociones expresadas en el conversatorio	• Crayones	
13:00 14:00	<b>Almuerzo</b>	•	MIRIAM + KAQLA
14:30	Hipnosis colectiva para conectar con la niña interna	•	KAQLA
14: 45	Danza	•	KAQLA
15:00 16:00	Compromisos para cuidar mi cuerpo y mi territorio	•	KAQLA
16:00 17:00	Cierre: Limpia energética	•	KAQLA



**6 KAWOQ**  
**SEGUNDO DÍA:**

Horario	Actividades	Recursos	Responsable
7:30	<b>Desayuno</b>		KAQLA + MIRIAM
8:30	<b>Conexión energética</b> ♀ Contactar con las energías del universo, elementos componen el universo	• 2 comales de barro limpios • Pino • Fósforo	MIRIAM
9:00	<b>Análisis de coyuntura de los 3 países en función de las violencias contra las mujeres</b>	• Laptop y cañonera	KAQLA
10:30	♀ Receso		KAQLA + MIRIAM
11:00	♀ <b>Estrategias de la comunidad de mujeres</b> en los 3 países, Construir		KAQLA
13:00	<b>Almuerzo</b>		KAQLA + MIRIAM
14:30	<b>Danza o meditación activa</b> ♀		KAQLA
15:00	<b>Plan y acuerdos comunes al encuentro 2018.</b>		KAQLA
16:00	<b>Evaluación y cierre</b>		KAQLA
16:30	Café y hasta pronto		

## II. LISTA DE LOS PARTICIPANTES

Las OS participantes son MIRIAM-GTM, UDEFEGUA, CMDL, ANDRYAS, NORA ASTORGA y CASA MUJER PAIWAS y de las organizaciones invitadas DKA/KFB: FEM, KAQLA, AMOIXKIK, AMUCOBU, SI MUJER, AEIJSJA, AMC

No.	NOMBRE	ORGANIZACION	PAIS
1	Celia Yolanda Contreras Zambrano	Casa de la Mujer Bocanas de Paiwas.	Nicaragua
2	Rosa Maria Espinoza Cantillano	Asociación Mary Barreda	Nicaragua
3	Maria Arely Garcia Padilla	Asociación de Mujeres Nora Astorga.	Nicaragua
4	Marta Edith Hernandez de Belloso	ANDRYASAS	El Salvador
	Kenia Marisela Baca Merlo	FEM	Nicaragua
5	María Rosa Cruz Rodriguez de Cordoba	CFDL	El Salvador
6	Hermelinda Magzul	KAQLA	Guatemala
7	Flor Alvarez Medrano	KAQLA	Guatemala
8	Sofia Espinoza	UDEFEGUA	Guatemala
9	Alejandra Hernandez	UDEFEGUA	Guatemala
10	Maria del Rosario Noj	Proyecto Miriam	Guatemala
11	Jaqueline Lira	Proyecto Miriam	Guatemala
12	Julia Elizabeth Cajas Lima	AMOIXQUIC	Guatemala



### III. MATERIAL DIDACTICO

#### LIBERACION DE LAS EMOCIONES

A pesar de todas las violencias y las heridas que tengo en el cuerpo, a pesar de todo el dolor y sufrimiento que ha vivido mi cuerpo, yo me amo, me respeto, me honro total y profundamente y hoy me libero de todo este dolor, libero a mi cuerpo de todas estas heridas.

A pesar de todo el dolor y el sufrimiento que ha vivido mi cuerpo a pesar de todas las heridas que tiene mi cuerpo, yo hoy libero a mi cuerpo de todo el sufrimiento. Destruyo y elimino todo lo que aun me hace daño en mi cuerpo. YO me amo, me respeto, me honro, total y profundamente.

Por favor divinidad limpia en mi todas las memorias y creencias de dolor y desprecio que siento por cada una de las partes de mi cuerpo **LO SIENTO, PERDON, GRACIAS, TE AMO.**

1. Para cerrar el trabajo: hacer una ronda con una frase positiva

**MI CUERPO Y YO VIVIMOS EN SALUD, BIENESTAR, ALEGRIA Y DISFRUTAMOS DE LA VIDA**

2. Se dice esta frase mientras se va poniendo una mano en cada uno de los chakras de abajo hacia arriba para instalar la frase positiva en todo el cuerpo. Se hacen mínimo tres rondas.