

laCuerda

miradas feministas de la realidad

Año XXIII No. 228

Guatemala, marzo 2021

Libertad, nuestra mayor riqueza



Nuestros sueños no se los pueden robar

Porque son compartidos por muchas mujeres y hombres que en este país desean desarrollar sus capacidades, amar con libertad, contribuir a una vida sana y feliz para todas las personas. Allí radica nuestra fortaleza, en que estamos convencidas que este sistema mata, y que es posible transformarlo, para vivir dignamente, con justicia y en armonía.

Los corruptos que han ocupado el Estado, amparados por la elite depredadora, están hundidos hasta el cuello en mentiras, hipocresías y abusos. Quizá no eran así originalmente, pero esa fue su elección: poner sus intereses sobre los de la demás gente, pasar por encima de quien sea para lograr sus fines, perder todo rastro de honradez, y trastocarla por la traición. La impunidad, ese manto hediondo con el que pretenden cubrir sus crímenes, aunque parezca impenetrable, tiene sus desgarres, y por allí, se les va a deshilar. Estructuras basadas en la corrupción no pueden sostenerse sin que un día revienten los materiales de segunda que usaron de manera fraudulenta. Tarde o temprano sale la mugre de la pústula que crearon.

El fascismo, como modelo de Estado autoritario, conservador, enajenador y explotador, lucha por implantarse en el continente, queriendo detener las luchas en favor de la justicia y la democracia siempre con su fantasma del comunismo. El temor a perder privilegios

y riquezas se acompaña de la total falta de escrúpulos y de la violencia para frenar a las mayorías que con su trabajo mal pagado sostienen su poder ilimitado.

Las religiones de diversos cuños forman alianzas para afianzar la guerra contra las mujeres. Es notorio que el discurso homofóbico, irracional, teocrático se abandere como propuesta política de control de los cuerpos y sexualidades de las mujeres en todo el continente. El familismo misógino, los embarazos forzados, la trata de niñas y mujeres, la explotación inclemente de poblaciones empobrecidas, han sido bendecidos por jerarcas de las iglesias que silencian estos pecados mayores. En consonancia, los tres poderes del Estado ostentan discursos religiosos fundamentalistas y hacen propuestas que coartan las libertades y derechos de la ciudadanía, dañando gravemente la laicidad del Estado.

Los desalojos de comunidades campesinas, el acoso a comunicadores, así como las capturas de líderes y activistas sociales que defienden los bienes naturales y los territorios, son cada vez más frecuentes e ilegales; es claro que las políticas de gobierno están enfocadas en encarcelar bajo falsas acusaciones a quienes les resultan incómodos por su oposición a políticas destructivas. Así, hay mujeres y hombres en prisión, bajo procesos truculentos, leyes retorcidas y jueces comprados por la corrupción. Ante semejantes arbitrariedades, nos unimos a quienes exigen

su libertad, y la realización de juicios apegados a la ley. Así como la destitución de funcionarios ligados al pacto de corruptos que hoy ocupan cargos a todo nivel.

El gobierno de **Giammattei** se caracteriza por su actuación errática, corrupta, cínica y torpe. Eso lo hace cometer actos fuera de la ley, y atentar contra nuestras garantías y derechos constantemente. Si tuviera un mínimo de vergüenza, daría la cara, y aceptando sus errores, tendría que renunciar.

Nosotras, feministas abocadas a construir una sociedad donde vivir dignamente no sea una utopía, manifestamos nuestra inconformidad con las formas mezquinas y violentas que este gobierno está empleando contra la población, en medio de una crisis sanitaria sin precedentes, lo que lo convierte en un delito de lesa humanidad: provocar la muerte de cientos de personas que pudieron haber sobrevivido a la pandemia, por ineficiencia y falta de voluntad, a sabiendas de la imposibilidad de las mayorías para agenciarse los medicamentos y condiciones necesarias para enfrentar enfermedades.

Condenamos enérgicamente a los funcionarios que se están prestando para perseguir a la disidencia, para robarse los recursos del erario público, limitar a la prensa, sabotear la democracia, y traicionar su juramento constitucional. Exigimos que se juzgue y castigue a los responsables de vedarle a la población el derecho a la salud y a la vida.

Seguridad privada: el Estado omite su función

Eugenio Jiménez Polanco, Gilberto Antonio Cortez Escalante, Josué Blanco González, Crisantos Coc Pan, Mario Alberto Mez Toc, César Augusto Alonzo Pérez, Erick Augusto Zermeño Reyes, Víctor Hugo Mateo García, Santiago Chuc Choc, Alejandro Rax Tzul, Kevin Enrique Castellanos Ventura, Esteban Martín Dávila Mexicanos, Porfirio Gómez Pérez, Samuel Choc, Jerry Aday López Cabrera, Mynor Augusto García Santos, Rosalío Pineda Pernillo, Alfonso Coy Hu, Raúl Enrique Xo Coc, Marcedonio Suc Choc, César Augusto Delgado Juárez, Rumaldo Caal Coc, Carlos Xol Tupil, Leonardo Caal Coc, Fermín Rojas Temaj, Mynor Roberto Cardenas del Cid, Andrés Gilberto Aguilar Hernández, Edgar Francisco Mendoza Pixtun, Antonio García, Oscar Armando Ortíz Solares, Ricardo Arturo García López, Marvin Gilberto Gómez Barrios, Osman Isai Mazariegos Mérida, Víctor Hugo Morales Salazar, Tomás Morales Salazar, Augusto López, Mynor David Guevara Tenaz, Fidelino Castillo Sánchez, Josué Gamaliel López Mendoza, Víctor Velásquez Toc, Rosman Michel Velásquez Tomar, Yoni Alexander Cruz García, Manuel Aguilar González, Selcio Manolo Sánchez Flores y Rony Orlando Castillo Sánchez.

Diferentes edades, diferentes lugares de residencia y nacionalidades, diferentes acusaciones con un común denominador: todos laboraban en empresas de seguridad privada en Guatemala y todos han sido capturados. Asociación ilegal, ataque armado, asesinato, comercialización de pornografía infantil, disparos al aire libre y escándalo en la vía pública, portación ilegal de armas, plagio o secuestro, robo armado, violación y femicidio son algunos de los delitos por los cuales han sido acusados. En varios de esos casos, las víctimas fueron mujeres, una maestra, una joven empresaria, una defensora de derechos humanos, una niña de once años.

Preguntamos ¿por qué son generalmente los trabajadores, los guardias, quienes asumen toda la responsabilidad de los hechos? ¿Por qué deben asumir la responsabilidad de manera individual cuando todos los controles fallan? La mayoría de ellos son personas que han tenido escaso o nulo acceso a educación formal, que migraron de sus comunidades donde los arreció la pobreza, que viven lejos de sus familias, perciben salarios magros y no reciben prestaciones laborales. Personas que no recibieron de las empresas la capacitación adecuada para portar un arma o saber usarla.

La respuesta es fácil de deducir, los dueños de las empresas de seguridad privada incumplen con la ley y el Estado es incapaz de verificar que las mismas funcionen de manera adecuada. De acuerdo con el contenido de la Ley que regula estas empresas (52-2010), es la Dirección General de Servicios de Seguridad Privada (DIGESSP) la que debe controlar y supervisar a las empresas, exigir el cumplimiento de las normas y procedimientos legales y velar porque quienes presten los servicios de seguridad privada mantengan, en forma permanente, niveles de eficiencia técnica, profesional y administrativa para atender sus obligaciones (Art. 7). ¿Por qué no lo hace de manera adecuada?

La respuesta, nuevamente, es fácil de deducir. Porque el Estado sigue omitiendo cumplir su función. Y eso, está claro, nos vulnera.



en Portada Melissa Sandoval



CONSEJO EDITORIAL:

Paula del Cid Vargas, Anamaría Cofiño K., Andrea Carrillo Samayoa, Lucía Escobar, María Dolores Marroquín, Ana Silvia Monzón, Anabella Acevedo, Maya Varinia Alvarado Chávez, María José Rosales, Rosa Chávez, Ana Lorena Carrillo Padilla, Mercedes Cabrera, Melissa Sandoval, Lily Muñoz, Silvia Trujillo, Verónica Sajbin Velásquez, Melissa Cardoza y Rosario Orellana.

AGRADECEMOS LA COLABORACIÓN EN ESTE NÚMERO:

Numa Dávila, Andina Ayala, Luisa Urbina, Libertad Sagúí Rian, Fernanda Alvarado, Ana Lucía Galicia, Morena Pérez Joachin.

EDITORAS:

Anamaría Cofiño K. y Andrea Carrillo Samayoa

REPORTERAS:

Rosario Orellana

DESEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

Melissa Sandoval

DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES:

Asociación La Cuerda, Angélica Zapeta, Bety Guerra y Francisco Mendoza

PRODUCE Y DISTRIBUYE:

Asociación La Cuerda.
3a. Calle 5-35 Zona 2.
Ciudad de Guatemala 01002.
Telefax: (502) 2232-8873.
Correo: lacuerdaguatemala@gmail.com
www.lacuerdaguatemala.org
www.lacuerda.gt
f LaCuerda Guatemala

SUSCRIPCIÓN: 11 números al año. Q.300.00
El tiraje de esta edición es de 20,000 ejemplares.

Los artículos son responsabilidad de quienes los firman. Está permitida, tolerada y estimulada la reproducción de los contenidos ¡siempre y cuando nos citen!

La publicación y distribución de **laCuerda** son posibles gracias al apoyo de:



Interseccionalidad, una manera de ver

Numa Dávila / Estudiante de antropología. Integrante de la colectiva Cuirpoéttikas

La interseccionalidad es una perspectiva teórica y metodológica que nace en la práctica política de los movimientos sociales. Es una forma de comprender la realidad, que busca explicar cómo se reproducen las relaciones de poder y dominación, en las diversas posiciones que encarnamos en lo social, es decir, a partir de las experiencias concretas que vivimos, dependiendo de qué lugares ocupamos en la estructura social. Si somos cisgénero o transgénero, jóvenes o adultas, indígenas, mestizas o afro, con discapacidad o sin discapacidad, de clase baja o clase alta, lesbianas o heterosexuales, etcétera.

Autoras como **Mara Viveros** (2016) han investigado la historia, los usos y alcances de este concepto analítico, así como las múltiples perspectivas que desde los feminismos han surgido de este. De acuerdo con ella, es una perspectiva con más de dos siglos de existencia en contextos europeos y latinoamericanos.

Aunque como concepto, fue acuñado por **Kimberly Crenshaw** (1989) quien, en el marco de un caso legal por violencias y discriminaciones por género y raza, “buscaba crear categorías jurídicas concretas para enfrentar discriminaciones en múltiples y variados niveles (...) su pretensión nunca fue crear una teoría de la opresión general, sino un concepto de uso práctico para analizar omisiones jurídicas y desigualdades concretas”. La interseccionalidad empezó a divulgarse en el ámbito académico a partir de 2008, con el trabajo de mujeres académicas como **Patricia Hill, Kathy Davis, Elsa Dorlin**, entre otras.

Entre los grandes aportes de las perspectivas interseccionales ha sido desafiar el modelo de “La Mujer” en universal, representado por el feminismo blanco y comprender que existen múltiples y diferentes experiencias que viven las mujeres según su posición en relación a la clase y la raza, así como múltiples estrategias de acción política. “Los parámetros feministas universales son inadecuados para describir formas de dominación específicas en las cuales las relaciones se intrincan y se experimentan de diversas formas” (Vigoya, 2016).

Según **Viveros**, los análisis interseccionales en y desde los feminismos nos permiten ver: la multiplicidad de experiencias de sexismo que viven diversas mujeres y el hecho que no todas las personas sufren marginación ni discriminación y más bien encarnan la norma.

Dentro de los feminismos han emergido diversas críticas a la interseccionalidad, en especial desde los feminismos latinoamericanos y decoloniales, autoras como **María Lugones** y **Ochy Curiel**, señalan que la interseccionalidad naturaliza la opresión y no cuestiona al sistema de dominación articulado que produce esas condiciones de opresión.

Otro elemento importante es el riesgo que tiene esta perspectiva de caer en escenario de las olimpiadas de la opresión, es decir, “la competencia de ver quien está más oprimidx, simplemente sumando factores de opresión”. (Smith)

Experiencias situadas e imbricación de opresiones

Autoras como **Donna Haraway** (1995) plantean que los feminismos han venido a cuestionar el modelo de objetividad científica

como única vía para la producción de conocimiento, y han colocado las experiencias específicas de las mujeres como fuentes de conocimiento, que, desde sus lugares situados, gestan nuevas narrativas en base a sus prácticas políticas, de vida, de organización, que alimentan las formas de pensar y comprender el mundo.

A partir de las experiencias situadas es que autoras como **Ochy Curiel** plantean la reflexión en torno a la perspectiva de la imbricación de opresiones como una alternativa al concepto de interseccionalidad. Para esta autora, es necesario situar la imbricación de opresiones en el marco de un sistema mundo colonial occidental que inició desde la colonización de América y que continúa operando a través del capitalismo global. Este concepto propone entender cómo se articulan las opresiones que producen las nociones de género, raza, clase y sexualidad, entre otras. Como parte de un mismo sistema de dominación patriarcal, colonial y capitalista.

Desde los feminismos son muchas las formas que, a través de los lentes y las experiencias de vida de mujeres de diversos territorios, nos permiten comprender el mundo y las realidades actuales. Los horizontes de liberación y las estrategias de resistencias y emancipación de las mujeres y de los pueblos.

Si en algo hay claridad, es que no existe una sola forma de lucha, ni todas las mujeres buscan las mismas formas de liberación a través de las mismas vías. Hablar desde nuestros lugares situados es trazar límites de empatía y respeto, haciendo uso de lo que sabemos y lo que desconocemos para construir y aprender junto con otrxs.

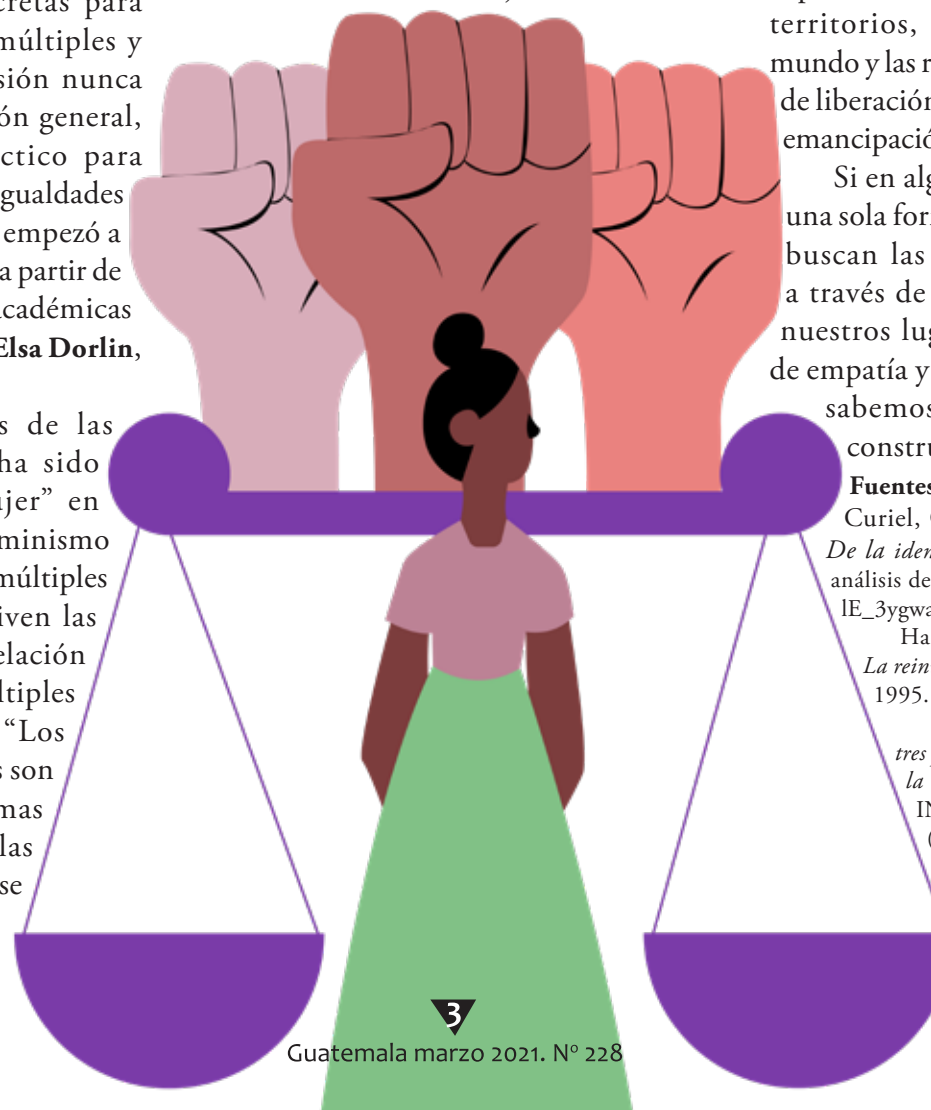
Fuentes:

Curiel, Ochy, *Los aportes de las mujeres afro: De la identidad a la imbricación de opresiones*. Un análisis decolonial [video], 2014. https://youtu.be/IE_3ygwashI

Haraway, Donna, *Ciencia, cyborgs y mujeres. La reinención de la naturaleza*, Madrid, Cátedra, 1995.

Smith, A. (2016). *Heteropatriarcado y los tres pilares de la supremacía blanca. Repesando la organización de las mujeres de color*. En INCITE! Women of Color Against Violence (Ed.), *Color of Violence The INCITE Anthology* (pp. 66-73).

Vigoya, M. V., “La interseccionalidad: una aproximación situada a la dominación”, México, *Debate Feminista*, 2016, pp. 1-17.



Defender la vida en tiempos de pandemia

Rosario Orellana / laCuerda



Ilustración: Meli Sandoval

“Des-hilar la crisis, tejer futuros”, un estudio de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), da cuenta del impacto de la Covid-19 en las defensoras de la vida y, la forma en que los Estados han llevado a las poblaciones “al límite de la sobrevivencia”, mientras fortalecen e instalan prácticas autoritarias y estrategias de miedo y silencio.

En el informe se describe como “sindemia” a la mezcla entre los problemas preexistentes en cada territorio y el mal manejo de la crisis sanitaria; término acuñado por el antropólogo médico **Merrill Singer** en los años noventa, que se refiere a la interacción de “dos o más enfermedades de tal forma que causan un daño mayor que la mera suma de éstas”¹... “está además facilitado por condiciones sociales y ambientales que hacen que la población sea más vulnerable”².

Por ejemplo, la pobreza y pobreza extrema eran condiciones preexistentes en la región que se agudizaron con la llegada del virus. Según la CEPAL, al final de 2020 se registró un retroceso de 15 años en los índices de pobreza, afectando, al menos, a 231 millones de personas, y de 30 años en pobreza extrema, alcanzando a 96 millones.

Las múltiples manifestaciones de violencia contra las mujeres, son otro factor agravado en el contexto de pandemia en Mesoamérica. Debido al confinamiento, para muchas incrementó la carga de trabajo doméstico y de cuidado, además de otras formas de agresión que provocaron, específicamente en Guatemala, al menos 140 muertes violentas de mujeres entre marzo y junio de 2020, según datos del INACIF, de las cuales el Ministerio Público (MP) tipificó 57 como femicidios. El Grupo Guatemalteco de Mujeres, contabilizó, en el mismo periodo, 83 femicidios.³

La Covid-19 también desnudó la precariedad en el sistema de salud. Supervisiones hechas por la Procuraduría de Derechos Humanos y medios de comunicación, evidenciaron el desabastecimiento de medicamentos, la falta de espacios especializados para atención de casos graves, deficiencias en los sistemas de oxígeno, sin olvidar la falta de insumos y equipo para personal médico y de enfermería. El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social registra 8 mil 416 muertes por Covid-19, entre marzo 2020 y junio 2021.

Como si fuera poco, el acoso y criminalización de las comunidades que resisten frente a proyectos extractivos, y el hostigamiento e intimidación a las voces críticas, se hacen cada vez más frecuentes.

Según el análisis de IM-Defensoras, el mensaje de los gobiernos ha sido claro. Pese a que “poner los derechos humanos al centro” era prioridad para mitigar los efectos de la emergencia, sus intereses particulares y económicos inclinaron la balanza, aunque esto significara muchos riesgos para las mayorías.

A mayor limitante, mayor rebeldía

La IM-Defensoras realizó un mapeo con 475 defensoras de cinco países, 84 de ellas de Guatemala. Al menos en el 37 por ciento de los territorios, existe desabasto de alimentos y crisis económica, generando que cuatro de cada diez mujeres tengan dificultades para asegurar ingresos suficientes que cubran sus necesidades básicas y de las personas a su cargo.

En el 28 por ciento de los territorios se decretó toque de queda y esto tuvo un fuerte impacto “en las acciones de promoción y defensa de los derechos humanos, de organización comunitaria, de denuncia y movilización pública”, aumentando los riesgos para quienes acompañan a los grupos.

Entre marzo y noviembre del 2020, incrementaron un 123 por ciento las alertas, evidenciando que la labor de defensa está bajo la lupa de las alianzas criminales enquistadas en los espacios de poder.

En 2020, UDEFEGUA registró 1,055 agresiones contra comunidades y defensoras, la cifra más alta en 20 años.

En el mismo período, la IM-Defensoras reportó al menos 15 asesinatos de defensoras en la región, ocho de ellas promovían los derechos para las comunidades LGBTI+; denunciaron también las detenciones arbitrarias. La UDEFEGUA contabilizó 72 detenciones ilegales y 17 asesinatos.

A pesar de la incertidumbre generada por el contexto y la falta de garantías para resguardar su integridad, aproximadamente 73 por ciento

de las defensoras lograron activarse en entornos individuales y en comunidades cercanas. Ajustaron acciones para sostener la economía familiar a pesar de la distancia y las restricciones de movilidad, como los préstamos, el trueque y la creación y venta de productos naturales; reconocieron y difundieron prácticas ancestrales para proteger su salud; crearon redes de apoyo para el cuidado de niñez y personas adultas mayores, además de casos de violencia de género. También activaron redes de sanación. “Sanar es un acto de justicia”, concluyó Yesica Trinidad de la Red de Defensoras en Honduras.

Comunicadoras, defensoras de la verdad

Guatemala no es un ejemplo de libertad de expresión y libertad de prensa. Reporteros sin Fronteras ubica en 2021 a Guatemala en el puesto 116 de 180 países catalogados, mostrando cómo el ejercicio no cuenta con métodos de protección hacia quienes informan.

Según el Observatorio de los Periodistas, durante 2020 se documentaron 149 casos de agresiones. Datos del MP destacan crímenes contra la vida, censura desde los poderes locales, amenazas y ataques a comunicadoras departamentales y restricciones durante la cuarentena.

El acoso sexual y campañas de desprestigio son mecanismos para obstaculizar el ejercicio profesional de las mujeres, y no cuentan con el respaldo de redes de soporte en los medios o con compañeros hombres.⁴

Actualmente destaca la criminalización contra las comunicadoras **Anastasia Mejía** por supuesta sedición en Quiché; la periodista **Norma Sancir**, quien fue capturada durante la cobertura de una manifestación en Chiquimula y su caso sigue impune; además de los ataques virtuales a las periodistas **Michelle Mendoza**, **Jody García** y **Francelia Solano**, que a todas luces son represalias por las denuncias a través de medios de comunicación.

Por ello, en un contexto represivo es necesario y urgente exigir la protección y resguardo de quienes defienden los derechos humanos y fiscalizan a los gobiernos que impiden alcanzar vidas dignas y libres.

A la población le toca defender su derecho a estar informada y a manifestar su descontento en caso de que el Estado no lo garantice. Para la emancipación, necesitamos comunicación. —

Fuentes consultadas:

1. <https://bbc.in/3vjLwxq>
2. <https://bit.ly/3grb32x>
3. <https://bit.ly/2SmgJN3>
4. <https://bit.ly/3gjuCuK>

Qué pasó cuando solicité anticonceptivos al centro de salud

Andina Ayala / Participante del Diplomado: Hacia la construcción de una comunicación emancipatoria sobre derechos sexuales y reproductivos, impulsado por La Cuerda y el Grupo Multidisciplinario por la Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

El Centro de Salud de Ciudad Satélite, zona 9 de Mixco, cubre las zonas: 8, 9, 10; las aldeas El Aguacate y El Campanero, vecinas del territorio mixqueño. Se amplió hace más de diez años con la idea de desfogar la demanda en el casco urbano en la zona 1 de Mixco.

Llegar al sitio, toma quince minutos, caminando desde el punto más lejano de la colonia. Una persona que no vive en Satélite podría demorar veinte minutos o más, dependiendo del tipo de transporte y el congestionamiento vial. El lugar es de gran beneficio, especialmente en vacunación infantil.

Este año fallecieron dos médicos del establecimiento. Las enfermeras y el encargado de recepción aseguran que no fue por Covid-19. Pero en marzo el centro de salud sólo contaba con una médica general, un equipo de doce enfermeras y enfermeros, el director y el psicólogo. No hay especialista para infantes, -la mayoría de pacientes-, ni un área ginecológica. Otra de sus deficiencias es que el registro de pacientes no está digitalizado, por lo tanto uno debe o llevar su carnet, recordar su número o esperar a que le encuentren por apellido entre miles de archivos amontonados.

Poco énfasis en planificación familiar

Cualquier persona puede llegar y solicitar condones, no obstante, en el Centro de Salud de Satélite, no hay una oficina u espacio físico -específicamente- para solicitar estos insumos. Si bien es cierto, son un derecho y no debería causar estigma, muchas personas aún sienten vergüenza de hablar del tema.

Al entrar al centro de salud, un hombre que no tenía vestuario de enfermero atendió la recepción, fue al primero a quien pregunté cómo podía obtener anticonceptivos. Un gesto de sorpresa le cambió el rostro y contestó que para eso tenía que pasar con la doctora. ¿Cuánto se tarda?, pregunté. Como hora y media, dijo. Y ¿también debo hacer cita para que me den condones? -Permítame, contestó

Caminó hacia la puerta de la farmacia, su cuerpo expresó incomodidad y en voz baja, le dijo a la enfermera que yo solicitaba métodos anticonceptivos. El primero en atender como parte de este centro de salud, sin mayor identificación, con su actitud invita a cualquiera a desistir, no ofreció una solución sino hasta que le pregunté.

La enfermera sonriente, me indicó que podía darme condones, únicamente debía mostrarle mi documento de identificación. Después dijo que iba a hablar con la doctora. No explicó exactamente para qué. Entonces le pedí también pastillas anticonceptivas. Este trámite demoró veinte minutos para que, al fin, entregara una docena de condones y dijera que, para las píldoras, sí debía pasar con la doctora.

En el contexto de la pandemia por Covid-19, una espera corta o larga en cualquier clínica puede ser un procedimiento engorroso. En entrevista con la

doctora **Karem Morales**, Técnica de la Normativa de Planificación Familiar del Ministerio de Salud, comentó cómo fue el acceso a anticonceptivos este año: “Desde marzo, cuando se estableció el estado de calamidad, fue difícil acceder a los servicios en general y más a los de planificación familiar porque no se consideran de emergencia. A pesar de que se tenía instrucción de entregarlos, las personas no se podían comunicar o tenían miedo de llegar a los centros de salud”.

Según los datos del portal del Ministerio de Salud, el método anticonceptivo más utilizado es el inyectable. Los departamentos de mayor demanda son: Alta Verapaz, Guatemala y San Marcos, en el orden respectivo. La plataforma sólo muestra los datos del 2019, y no se proporcionan otras gráficas, como acceso a métodos por identidad de género, procedencia étnica, ni por edad. Se desconoce el número real de adolescentes que a partir de los catorce años han adquirido métodos anticonceptivos.

Las y los adolescentes pueden solicitar anticonceptivos en los distintos servicios de salud pública. Pese a que en Guatemala hay un marco legal amplio, y existe el decreto 87-2005 y acuerdos entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud, un adolescente no podría conseguir preservativos en su centro educativo, posiblemente la forma más fácil de hacerlo.

En la práctica, no existe la asignatura de Salud Sexual y Reproductiva, algo que quedó engavetado, de tal forma que el sistema público no puede asegurar que, -aunque la población adolescente obtenga anticonceptivos-, hagan uso adecuado de los mismos.

“El Ministerio de Salud, ha procurado establecer espacios donde los adolescentes puedan tener información, incluso con actividades lúdicas. Ha abierto los espacios de salud para que los adolescentes lleguen con confianza”, asegura **Morales**. Pero es ampliamente conocido que miles de adolescentes inician su vida sexual sin tener conocimiento de su cuerpo e incluso creyendo en mitos como: “en la primera vez, no pueden quedar embarazadas”, arriesgando su salud a enfermedades de transmisión sexual.

La anticoncepción y salud sexual una carga de mujeres

La doctora **Morales**, explica que “el condón es el único método de prevención del embarazo y enfermedades de transmisión sexual”. La estadística nos permite comprender que la planificación familiar y la anticoncepción son una carga

que cae principalmente sobre las mujeres, solo el año pasado 945 mil 915 mujeres solicitaron el método inyectable; 53 mil 217 la píldora; y 29 mil 916 el método de barrera, que incluye condón femenino y masculino.

Todavía falta mucho recorrido y sensibilización en el tema, para que sea una responsabilidad equitativa de mujeres y hombres.

Ilustración: Meli Sandoval



La vida en el centro

Alianza Política Sector de Mujeres

Esta propuesta supone realizar un proceso de ruptura frente al sistema patriarcal, androcéntrico, colonial y violento, significa poner la vida fuera de las esferas del mercado, para dar valor y reconocimiento a otras maneras de relacionamiento, a otros conocimientos y cosmovisiones, y así, identificar las necesidades fundamentales para la vida.

Para las mujeres, las mujeres indígenas y feministas que integramos la Alianza Política Sector de Mujeres, poner la vida en el centro es la apuesta de la Red de la Vida que llama a reconocer a la diversidad de sujetos, otras formas de vida, así como lógicas de convivencia armónica y de equilibrio en reciprocidad con los seres y elementos del universo, basadas en concepciones comunitarias y colectivas para la vida en plenitud. En el caso de Iximulew-Guatemala, sin duda conlleva recuperar las cosmovisiones y cosmogonías de los pueblos originarios y del pueblo mestizo, reconociendo la historia de invasión, despojo y privilegios.

Luego de largo tiempo de reflexión y debate, de autocrítica y crítica del modelo impuesto, pero también del ejercicio de recuperar el continuum de las resistencias, la resiliencia, de los conocimientos situados y de las prácticas ancestrales para el cuidado de la Red de la Vida, compartimos la ruta de lo que para nosotras representa #PonerLaVidaEnElCentro.

Cuestionar, cambiar y avanzar...

- Cuestionar las formas de vida “naturalizadas”
- Cuestionar e interpelar las prácticas cotidianas internalizadas por el patriarcado, el colonialismo y el capitalismo
- Cuestionar la violencia contra las mujeres en todas sus expresiones
- Cuestionar las maneras de construir poder y democracia
- Cambiar la manera de ver el mundo y recuperar la historia, la memoria, los conocimientos ancestrales y las prácticas de los pueblos originarios y las mujeres plurales
- Cambiar las maneras de consumir, producir, reproducir la vida y el intercambio para el sostenimiento de ésta
- Avanzar hacia la libre autodeterminación de los cuerpos y los territorios (Movernos de lugar)
- Avanzar hacia lo comunitario, colectivo y plural, rescatando las formas de organización basadas en principios de una ética de vida
- Avanzar en los procesos de descolonización de los cuerpos, los imaginarios, la subjetividad y los territorios
- Avanzar hacia la Soberanía Alimentaria, las prácticas agroecológicas, la recuperación de especies y semillas originarias, y el sistema milpa (forma de siembra donde confluyen y se aprovechan distintas especies en la tierra)
- Avanzar en la lucha contra el racismo y la colonialidad
- Avanzar en el cuidado de la madre tierra, de la biodiversidad y el cosmos
- Avanzar en la defensa de los bienes comunes, los territorios y los conocimientos
- Avanzar en la transferencia de conocimiento y reconocimiento de los diversos ciclos de la vida y formas de estar
- Avanzar en la recuperación de prácticas y conocimientos ancestrales de comunicación, organización social y comunitaria y de convivencialidad
- Avanzar en el fortalecimiento del trabajo colectivo-comunitario
- Avanzar en la construcción de alianzas estratégicas con movimientos sociales que converjan en la transformación del sistema patriarcal, colonial, racista y discriminador
- Avanzar en la construcción de un proyecto político plurinacional desde los territorios

Impulsar hoy:

- Acciones en favor de una vida digna para la humanidad y los seres vivos
- La desestructuración de miradas, imaginarios y subjetividades colonizados, para enfrentar y reducir el miedo, la victimización y la internalización de las opresiones, y así romper las ataduras que limitan la construcción de las mujeres y los pueblos como sujetos

- Acciones de resistencia frente al colonialismo, el heteropatriarcado y el capitalismo neoliberal
- Propuestas para la sostenibilidad
- La recuperación, defensa y cuidado del agua, las semillas, la tierra, las relaciones armónicas y de afecto
- Propuestas emancipadoras y del buen vivir (Ütz' K'aslema) para la vida en plenitud
- Prácticas para la producción, la reproducción y el intercambio
- La erradicación de la violencia contra las mujeres, el autoritarismo y la militarización en nuestros territorios cuerpo – tierra – memoria/ historia
- Procesos de cuidado y autocuidado para las mujeres y los pueblos, vinculados con la naturaleza y el cosmos
- Acciones para la defensa de nuestro territorio cuerpo-tierra, sexualidad e identidades políticas
- La denuncia del sistema heteronormativo, que oprime a las mujeres en relación con las decisiones sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad

Construir complicidades entre nosotras:

- Sospechando de lo que nos dijeron que era la vida, el desarrollo, la pobreza o una única forma de vivir
- Escuchando a nuestros cuerpos y reconociendo nuestros malestares
- Reconociendo que nuestros cuerpos tienen memoria, historia, son lugares de conocimiento y necesitan bien-estar
- Reconociendo-nos entre nosotras, nuestras capacidades, aptitudes, habilidades y potencialidades
- Recuperando y posicionando los conocimientos y las prácticas ancestrales que tenemos las mujeres y los pueblos
- Intercambiando saberes con otras y otros, haciendo un reconocimiento a las diversas cosmogonías y cosmovisiones de los pueblos
- En la resistencia, desde lo personal, político, individual y colectivo
- Recuperando nuestra memoria e historia como mujeres y pueblos
- Reinterpretando y re-politizando nuestras prácticas cotidianas y la experiencia organizativa transcurrida
- Reconociendo que hay otros sujetos en la vida, como la Madre Tierra y el cosmos
- Sanar la historia de despojo que hemos vivido
- Fortaleciendo desde los territorios la participación de mujeres jóvenes y niñas.

Este ejercicio lo hicimos en colectividad como mujeres plurales, feministas y mujeres de pueblos originarios; en nuestras organizaciones, en las comunidades y al interior del Sector de Mujeres.

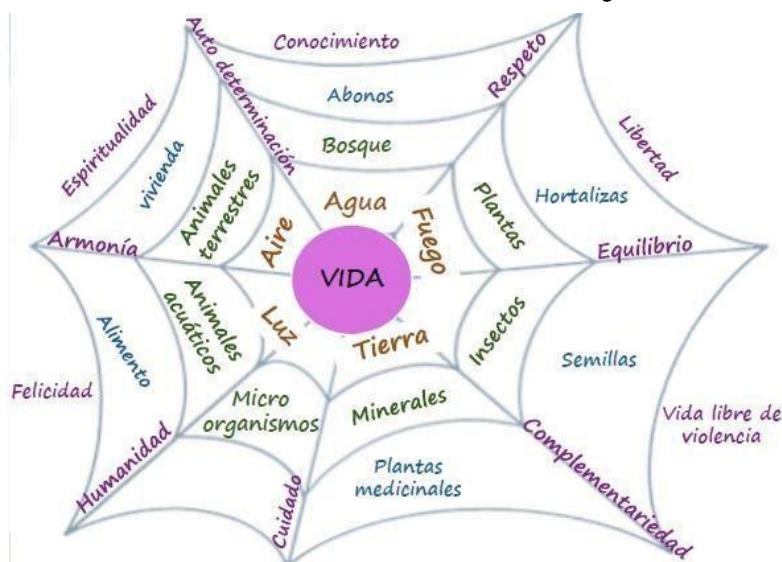


Imagen: Aporte de las compañeras de AFEDES, resultado de un proceso de construcción colectiva de intercambio. Sacatepéquez, Guatemala.

Autodefensa feminista, una guía reflexiva y práctica

Texto y fotos: Libertad Sagüí Rian / Feminista

Si nos encontramos en un momento de riesgo, la autodefensa feminista es un conjunto de herramientas para actuar de mejor manera.

Esta guía está dirigida a quienes aspiren a ser partícipes de cambios encaminados a valorarse a sí mismas como mujeres. Surge de intercambios de experiencias y debates que se dieron alrededor de dos cursos impartidos por la Asociación Feminista La Cuerda en 2019 y 2020, de autodefensa feminista, entendida como una forma de vivir y actuar frente a las violencias estructurales y cotidianas que existen en diferentes ámbitos de la sociedad.

La autodefensa feminista es distinta a la defensa personal, ya que la primera es una actitud frente a la vida, tras reconocer las características de los cuerpos poderosos, capaces de recurrir a movimientos de evasión y golpes certeros; en tanto la segunda es un medio que, para repeler ataques contra la integridad física, utiliza además palos, gas pimienta, armas de fuego o blancas.

La ruta propuesta es hacer un recorrido que aborde territorios y espacios, movimientos y lenguaje corporal, emociones, la voz y manifestaciones de fuerza más allá de la física; de igual manera, sugiere la realización de ejercicios físicos: calentamiento, calistenia, técnicas de autodefensa y estiramientos.

¿Qué es autodefensa feminista?

Ésta reconoce el autoconocimiento, la autoestima y el autocuidado como algo personal que se asume tras diferentes reflexiones y compromisos individuales. Contempla distintas situaciones de riesgo y por tanto, diferentes formas de defensa ante la amenaza de agresiones o ataques de carácter patriarcal, racista y/o clasista que ocurren de manera cotidiana.

Es importante precisar que NO es violencia, sino una actitud frente a la vida, una respuesta concreta, inmersa en un contexto de relaciones de poder y dominación desiguales y asimétricas. Tiene como marco de referencia un conjunto de herramientas de interpretación de la realidad desde enfoques feministas, que fundamenta el carácter del Estado guatemalteco como patriarcal, racista y capitalista-neoliberal, que tiene -entre otras funciones- reproducir la dominación y la expropiación del cuerpo de las mujeres, y para ello cuenta con instituciones, normas, creencias, ideologías, prácticas, mitos, estructuras y mandatos.

La autodefensa feminista es una filosofía de vida para las mujeres que consiste en reconocer las capacidades y los límites del cuerpo, explorar emociones y sentimientos a través de la memoria de la familia y la historia personal. Es una práctica diaria, que se traduce en ser consciente del origen de las violencias que ocurren contra las mujeres y de las oportunidades del cambio de actitud encaminadas hacia una vida más segura.

Desde un enfoque feminista, las violencias tienen carácter estructural porque son inherentes a los sistemas de opresión, y es a través de las violencias que éstos someten a las personas e incluso a la naturaleza. Esta iniciativa surge del reconocimiento y la certeza de que es posible vivir a partir de cómo queremos ser y estar, colocando cuerpos, capacidades, saberes y poderes para cuidar la vida.

Este bagaje de referentes permite a las mujeres reflexionar cómo pueden superar la condición de potencial objeto de agresión o de ser una víctima de violencia, constituyéndose en actrices de transformación, capaces de controlar el miedo a través de los recursos que tienen a su alcance, en la perspectiva de salvaguardar su integridad física y mental.

Pensar en sí mismas y el entorno

Una primera reflexión. Es de gran utilidad responderse a sí misma: ¿En cuáles momentos te sentís segura? ¿Cuáles son tus miedos más profundos? ¿Cuál es la fuerza de tu voz, en escala del uno al diez? ¿Cuál es el poder de tu cuerpo como herramienta de autodefensa, en escala del uno al diez?

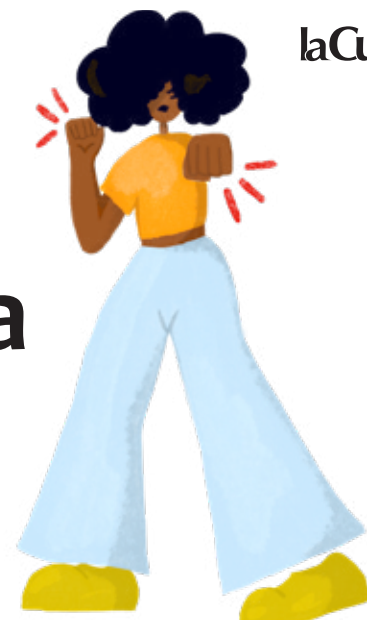


Ilustración: Meli Sandoval

Estas interrogantes se relacionan con actitudes y formas de pensar frente a la vida, también se pueden entender en un contexto desde la búsqueda de cambios encaminados a reconocerse a sí misma a partir de sus propias fortalezas y aportes, independientemente del lugar, historias, habilidades y capacidades para vivir con autonomía y ejercer rebeldías de manera individual y/o colectiva.

A partir de los mandatos patriarcales, racistas o capitalistas, a las mujeres se les han asignado determinados lugares “propios de mujeres”, preferentemente la cocina, el lavadero y el tendedero; en tanto, los lugares “propios de los hombres” son la calle, el centro de trabajo, la cancha deportiva o el bar. Aunque las mujeres están en todas partes, lo cierto es que siguen prevaleciendo esas ideas machistas, y sin mayor reflexión se piensa que los lugares privados son los más seguros; pero contradictoriamente, es donde ocurre la mayoría de las agresiones.

Observar y reconocer las características de cada lugar de estancia, abre posibilidades para conocer territorios, saber dónde ir en caso de emergencia, a quién acudir, qué hacer; da herramientas para tomar decisiones más efectivas al momento de estar en una situación de riesgo o vulnerabilidad. Los mapas han servido para reconocer lugares, trazar caminos y ubicar otras características de algún territorio.

Movilidad y expresiones:

Ser consciente de los propios movimientos y el lenguaje corporal es practicar autodefensa feminista. Observar, analizar y aprender a detectar incongruencias entre el lenguaje verbal y el corporal es útil. Lo que el cuerpo indica suele ser muy fiable, ya que los humanos son capaces de controlar las señales emitidas.

El cuerpo adecúa sus movimientos de acuerdo con los territorios donde se actúa y las actividades que realiza; es decir, el lenguaje corporal se entiende en un contexto determinado. Así, las mujeres campesinas y agricultoras desarrollan habilidades motoras y maneras de mover su cuerpo según las labores que realizan; de la misma forma, las que trabajan dentro de casa o en oficinas, mueven su cuerpo de otras maneras. La movilidad de las mujeres además se ve restringida o condicionada, dependiendo de la ropa y zapatos que utilicen, los patrones que usan para moverse o actuar.

Los movimientos corporales se convierten en un tipo de lenguaje que la mayoría de las veces se expresa de manera inconsciente. Cuando hay enojo, el cuerpo adquiere una postura frente a esta emoción, lo mismo sucede con la incomodidad o la timidez; puede expresar libertad, alegría o seguridad. Todo ello se refleja en el rostro, en las manos, en los brazos, piernas, hombros, en la mirada o en la voz. El “NO QUIERO” verbal, no siempre es acompañado con el lenguaje corporal de manera contundente. Sin duda, es importante mantener coherencia entre el lenguaje oral y el lenguaje corporal.

El rostro tiene músculos pequeños que se mueven de acuerdo con las emociones, son micro expresiones faciales inconscientes. Es importante tener conciencia de estos movimientos, al igual que de los de las manos, hombros, pies. Cuando se aprende a identificar el propio lenguaje corporal y el de otras personas, es posible anticipar o detectar emociones ocultas y hasta resolver algunos conflictos o evitar agresiones.

El lenguaje corporal influye en las habilidades sociales, es una forma de identificar las emociones de otras personas y una manera de comunicación que utiliza gestos, posturas y movimientos del cuerpo y rostro para transmitir información sobre el estado de ánimo. Este lenguaje se practica de manera inconsciente.

Los gestos de la cara se interpretan en conjunto con otros signos y señales en el movimiento del cuerpo. Cuando alguien lleva sus manos a la cara, es por algún pensamiento negativo, como aburrimiento, inseguridad o desconfianza; taparse o tocarse la boca puede significar un intento de ocultar algo; si este gesto se realiza mientras se escucha a alguien, puede ser la señal de que quien habla, está ocultando algo. Tocarse la nariz puede indicar que alguien está mintiendo, ya que al hacerlo se liberan catecolaminas, sustancias que inflaman el tejido interno de la nariz y pueden provocar picazón; también ocurre cuando alguien se enfada o molesta. Frotarse un ojo puede significar un intento de bloquear lo que se ve, por ejemplo, evitar mirar a la cara a la persona a quien se le miente. Rascarse el cuello puede ser una señal de incertidumbre o duda con lo que una misma dice; mientras que llevarse un dedo o algo a la boca puede representar inseguridad.

La comunicación a través de la mirada se relaciona con la dilatación o contracción de las pupilas, la cual ocurre como reacción a emociones e impulsos fisiológicos. La presencia de pupilas dilatadas suele significar que se está viendo algo agradable, mientras que las pupilas contraídas expresan hostilidad, aunque también cambian su tamaño por otros factores ambientales como la luz o el viento.

Es importante tener presente el contexto en que ocurren los hechos, así como el tipo de relación de poder que existe entre las personas que se encuentran: La falta de contacto visual puede interpretarse como nerviosismo, timidez, miedo, subordinación. Mirar directamente a los ojos cuando se hace una petición, puede ser conveniente para mostrar seguridad, reforzando las palabras con la mirada. Establecer contacto visual al momento de plantear ideas o decisiones, se percibe como seguridad. Pestañear repetitivamente es otra forma de intentar bloquear la visión de la persona, ya sea por aburrimiento o desconfianza.

Sonreír puede ser un acto espontáneo, contagioso, que busca empatía y confianza. En contextos donde predominan las relaciones de poder asimétricas; sonreír suele interpretarse como sumisión, de ahí que en ocasiones es mejor evitar las sonrisas en entornos predominantemente masculinos. Las personas serias son quienes merecen autoridad y respeto, según los estereotipos patriarcales.

En la mayoría de movimientos se utiliza brazos y manos. Son nuestros escudos porque sirven para defender nuestro torso donde se localizan los órganos vitales del cuerpo. Las manos y brazos son las partes del cuerpo que se encuentran en movimiento continuo y siempre están comunicando un mensaje no verbal, son muy útiles para apoyar los mensajes verbales y darles mayor fuerza.

La posición de los brazos tiene diferentes significados, cruzar ambos muestra desacuerdo y rechazo, mientras que cruzar uno por delante denota falta de confianza y vulnerabilidad en una misma. Los brazos son un escudo de defensa, aunque también hay otros movimientos asociados a la inseguridad, por ejemplo: acomodarse el reloj, poner la bolsa o el bolsón frente al cuerpo.

De igual manera, la posición de las manos tiene significados: por ejemplo, mostrar las palmas abiertas expresa sinceridad y honestidad, mientras que cerrar el puño muestra lo contrario. La persona que camina por la calle con los puños cerrados, indica que está dispuesta a lanzar un golpe; mientras que las manos en los bolsillos denota desinterés e indiferencia, de tal manera que caminar o estar parada en la calle con las manos en las bolsas puede significar descuido, lo que potenciales agresores reconocen como oportunidad para atacar a una víctima. Señalar a una persona con el dedo índice, es útil para evidenciar a algún agresor o posible victimario. Mantener un brazo extendido y la palma de la mano abierta, simulando “un alto”, sin duda enfatiza el “NO QUIERO”.

Sujetar una mano por la espalda puede significar un intento para controlarse, disimular el nerviosismo o una frustración. Llevarse las manos a las caderas, denota una actitud sutilmente agresiva, hay hombres que asumen esta posición para establecer superioridad o aparentar mayor poder. Cuanto más se exponga el pecho, mayor agresividad transmite.

Estar sentada con una pierna elevada apoyada en la otra, es una postura que indica competitividad y que la persona está preparada para discutir; mientras que si las piernas están muy separadas, quiere transmitir dominancia y territorialidad.

Sentires y emociones

El cuerpo acumula las experiencias en la memoria corporal, interpreta sentires y emociones que han dejado huella mediante los sentidos: el tacto, el oído, la

vista, el olfato y el gusto, a través de vivencias personales dentro de la familia o en diferentes ámbitos de la sociedad. Las emociones son alteraciones químicas en el cuerpo que producen reacciones físicas distintas. Duran poco tiempo y pocas veces pueden controlarse, hay ocasiones que la emoción es tan fuerte que paraliza. Para evitar esto, es importante reconocer cuáles emociones impactan más que otras.

Las sociedades patriarcales han construido la idea que las “mujeres son emocionales” y los “hombres son racionales”. Así se normaliza que ellas tengan temor, ternura, miedo y culpa, todas asociadas a la debilidad y sutileza; mientras que a ellos se les anula la posibilidad de sentir. Por otro lado, se invalida que las mujeres experimenten rabia o fuerte indignación, porque se asocia con lo masculino.

Es importante validar todas las emociones que se sienten, sobre todo para analizar de dónde provienen y en qué lugar del cuerpo se alojan. Se viven los sentires y emociones de manera diferente porque depende de la historia y memoria de cada persona.

Importancia de la voz

La voz es una herramienta muy útil para la autodefensa. Todas las personas desarrollan voces diferentes ante distintos hechos o acontecimientos, cambian de manera voluntaria o involuntaria por factores que ocurren en el contexto, por las actividades que se realizan y con quienes una se relaciona.

En las sociedades patriarcales, se promueve la cultura del silencio con el pretexto de “evitar problemas”, frente a injusticias que suceden como son los hechos de violencia; lo “normal” es callar en lugar de ejercer los derechos a la libertad de expresión y el libre acceso a la información.

La forma en la que le hablamos a los hombres con poder es diferente a la que utilizamos cuando se establece una conversación con mujeres en el mercado, ¿cierto? La utilización consciente de la voz empieza por reconocer qué tanto influye la clase social, la identidad, el sexo y la edad de las personas, y si se aplican escalas de jerarquía al considerar a algunas personas superiores a otras.

Antes de iniciar un ejercicio de voz, se recomienda practicar la respiración diafragmática para darle fuerza a la palabra. Para ubicar el diafragma, colocar las manos sobre las costillas flotantes, respirar por la nariz y sentir cómo se ensanchan tus costillas cuando se toma aire; el músculo que se mueve es el diafragma. Este ejercicio se puede combinar con prácticas de lenguaje corporal y micro expresiones faciales.

Cuerpo poderoso

Lo más importante es desbloquear los miedos para defendernos frente a una agresión física”.

El cuerpo es una herramienta natural para la autodefensa feminista, tiene un conjunto de características que es posible utilizar de forma organizada y consciente frente a posibles hechos de violencia. Los sistemas de dominación se han apropiado de los cuerpos de las mujeres de distintas edades, de la ciudad o el campo, indígenas, mestizas o afrodescendientes, con formación académica o no, a los que se califica como débiles e inútiles. La autodefensa feminista invita a identificar el cuerpo como un primer territorio a recuperar y a defender.

Autodefensa Feminista y ejercicios físicos

Antes de iniciar cualquier práctica física, es necesario realizar un calentamiento básico para que el cuerpo, con sus músculos y energía, tenga mejor desempeño al momento de realizar los ejercicios para intensificar la fuerza y hacer las técnicas de AF. Se sugiere contar con: ropa cómoda que no restrinja la movilidad, tapete para hacer ejercicio, agua, una fruta o una refacción, para comer al finalizar la práctica.

Calentamiento (10 minutos)

- De pie, tomá aire profundamente tres veces, date tu tiempo para incorporarte al ejercicio, al espacio y al tiempo.
- Inhalá con la nariz en dos tiempos y exhalá por la boca en dos tiempos, intentá llevar el ritmo de tu corazón. Cuando hayás encontrado tu propio ritmo, mantenelo; esto ayuda a conservar la atención en diferentes situaciones al mismo tiempo.
- Iniciá el movimiento, estirate hacia arriba, hacia abajo, a los lados, al frente, atrás...
- Hacé círculos con las articulaciones principales de tu cuerpo. La

Guía reflexiva y práctica Autodefensa feminista

importancia de estos círculos es que reconozcás el perímetro de la articulación. Andá despacio, no forcés el movimiento si te lastima, solo es un reconocimiento de los propios límites y capacidades. Normalmente hay un lado más flexible que otro. Empezá de abajo hacia arriba, los círculos primero hacia afuera y luego hacia adentro.

1. Con los tobillos hacia afuera y luego hacia adentro.
2. Piernas a la altura de tus hombros, tomá las rodillas con las manos y hacé círculos hacia adentro y luego hacia afuera.
3. Mové la cadera hacia adelante, hacia atrás; hacia la derecha e izquierda. Hacé círculos muy amplios. Imaginá que tenés un pincel colgando de tu vulva. ¡Escribí tu nombre en el suelo con el pincel imaginario!
4. Hacé círculos grandes con los hombros hacia atrás y luego hacia adelante.
5. Subí los codos a la par y a la altura de tus hombros. Mové los antebrazos en círculos hacia afuera y luego, hacia adentro.
6. Estirá los antebrazos y mantenelos a la altura de los hombros, mové las muñecas hacia afuera y después, hacia adentro.
7. Mové la cabeza en señal de NO y en señal de SÍ. Hacé círculos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Hacerlo lento para no marearte.
8. Mové todas las articulaciones al mismo tiempo, imitando el movimiento de un títere de trapo.

El calentamiento ayuda a evitar lesiones al momento de dar un golpe, y también muestra cuáles son las limitaciones de movimiento, así como a reconocer la dimensión, el tamaño y el peso del cuerpo pasivo y del cuerpo en movimiento.

Calistenia (20-30 minutos)

Después de un calentamiento de articulaciones para activar la energía, se sugiere hacer ejercicios de calistenia, entendida como un entrenamiento físico de fuerza en el que lo único que se necesita es el propio peso corporal. Este tipo de ejercicio físico puede tener múltiples objetivos: perder grasa, ganar músculo y fuerza o incluso mejorar el rendimiento físico para practicar otros deportes.

La calistenia es importante en la práctica de autodefensa feminista porque provoca mover el cuerpo en diferentes posiciones, fortalecer músculos y reconocer los límites y capacidades. Se recomienda practicar ejercicios básicos en dos o tres series de 8 a 15 repeticiones. Las repeticiones dependen de las capacidades del cuerpo, mientras más se practique, mejor será el rendimiento.

Para construir una rutina de ejercicios de calistenia, hay que elegir al menos dos ejercicios y hacer 15 repeticiones para fortalecer músculos: para abdominales, brazos y pecho, piernas y glúteos. Después, se recomienda siempre estirar el músculo para liberar la tensión, para evitar lesiones y dolores musculares a futuro.

Movimientos para golpes de autodefensa

Reconocer cómo actúa nuestro cuerpo en circunstancias de riesgo o peligro, es autoconocimiento y también autodefensa”.

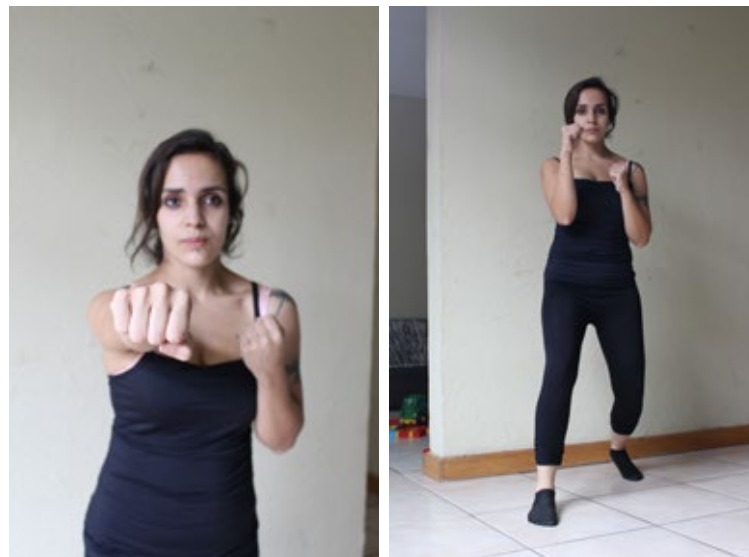
Tocá y observá las partes duras de tu cuerpo, éstas las podés utilizar para defenderte, para golpear al agresor en las espinillas, los talones, las rodillas, los codos, las palmas y los puños de las manos. También podés utilizar tus dientes para morder.

Abrí tus piernas a la distancia de tus hombros, ahora parate con una pierna adelante y otra atrás para equilibrar tu peso corporal.



Flexioná las rodillas levemente para facilitar el movimiento de rebote.

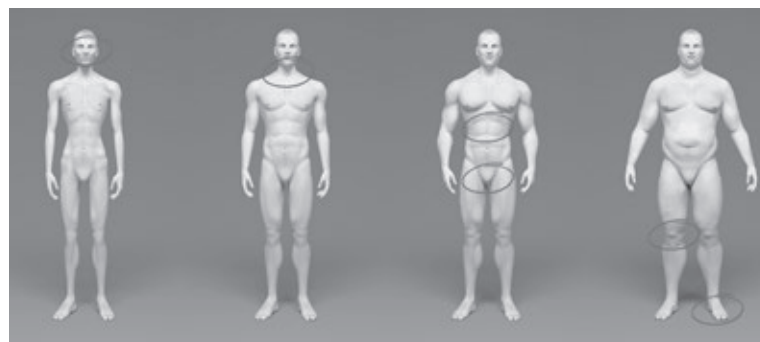
Mantené la posición e identificá tu centro de gravedad en la cadera, bajándola se obtiene mejor estabilidad y equilibrio corporal. Estirá brazos al frente, con la muñeca recta, empuñá tus manos con el pulgar sobre los dedos, evitá dejar el pulgar dentro porque puedes lesionarte.



Doblá codos y llevá los puños cerca del rostro, con tus antebrazos cubrí la caja torácica y los órganos vitales internos. ¡Perfecto! ¡Tenés una posición de guardia efectiva! ¡Ahora a golpear!

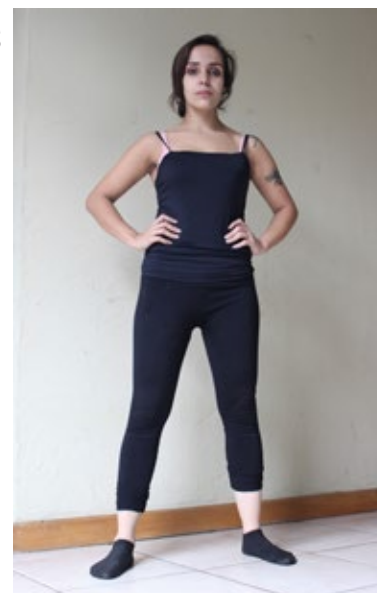
LUGARES DÉBILES EN EL CUERPO DEL AGRESOR

- OJOS
- NARIZ
- OREJAS
- BOCA
- GARGANTA
- BOCA DEL ESTÓMAGO
- GENITALES
- RODILLAS
- PIES



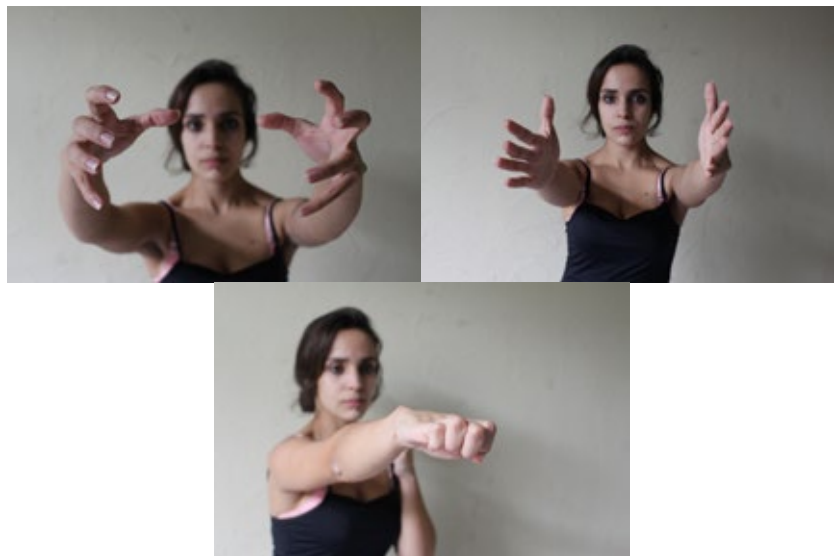
LUGARES FUERTES EN MI CUERPO PARA GOLPEAR

- PUÑOS
- PALMAS DE LAS MANOS
- NUDILLOS
- CODOS
- RODILLAS
- ESPINILLA
- BOLA DEL PIE
- TALÓN



Si el agresor está cerca y frente a vos, podés usar los siguientes movimientos para distraerlo o golpearlo, y así después salir corriendo:

- Abrí las manos, simulando agarrar la cabeza del agresor, hundí la punta de tus pulgares en el lagrimal del ojo del agresor, intentá hundir lo más posible el dedo en su ojo, esto le incomodará de inmediato.
- Podés hacer el mismo movimiento de pulgares, pero metiéndolos en los ángulos externos de la boca, estirá con todas las fuerzas, evitá que el agresor muerda tus dedos.
- Con la palma de las manos, golpeá varias veces y con fuerza los oídos, esto puede distraerlo y marearlo.
- Con los nudillos del puño, podés golpear el tabique de la nariz o la garganta del agresor.
- Con las rodillas, podés golpear la boca del estómago del agresor.



Si el agresor está a distancia media y frente a vos, podés usar los siguientes golpes para distraerlo, y evitar que se acerque más.

- Mantené tu posición de guardia para tener mejor equilibrio. Recordá mantener la respiración fluida para no tensar tus músculos y oxigenar bien tu cuerpo.
- Para dar una patada a los genitales, golpeá con el empeine, la espinilla o la rodilla. Se recomienda hacerlo lento y en dos movimientos. Primero: encogé tu rodilla, subí tu muslo a la altura de tu cadera. Segundo: Estirá el resto de tu pierna a la altura de los genitales del agresor. Recordá que el golpe debe tener la fuerza hacia arriba.



Con los talones, podés golpear las rodillas del agresor, esta patada es con el movimiento hacia abajo. Con un codazo o rodillazo, podés golpear puntos débiles del agresor, por ejemplo, la nariz, la sien, la barbilla, la boca del estómago, el rostro. Con el puño cerrado adecuadamente, podés golpear con el puño recto, el rostro y la garganta; con un puño de gancho y la fuerza hacia arriba, podés golpear el estómago; con un gancho lateral, podés dirigir el golpe hacia rostro o barbilla.



Otros consejos:

- Caminá por las calles de manera segura, con mirada firme y con manos libres, sin usar celular ni auriculares en tus oídos, ya que pueden bloquear el sentido auditivo, así como desdibujar o borrar lo que sucede en el entorno.
- Al andar sola, procurá tomar las calles en contravía, así evitás que te siga un carro.
- Si te persigue un vehículo, intentá buscar un lugar público donde entrar a esperar o pedir ayuda.
- Si necesitás pedir ayuda, es mejor gritar “FUEGO”, ya que “auxilio” no siempre se entiende, mientras que la amenaza de incendio puede llamar más la atención a desconocidos.
- Evitá dar indicaciones o pistas en redes sociales acerca de cómo y hacia dónde te movés.
- Compartí tu ubicación en tiempo real en “WhatsApp” a una persona de confianza, una amiga o un familiar, para que conozcan el recorrido.
- Enlistá contactos de emergencia, por ejemplo, organizaciones defensoras de derechos de las mujeres, de un familiar o una persona de confianza; lleválos siempre con vos.



Ilustración: Meli Sandoval

Comunidades xinkas alzan su voz contra megaproyecto minero en Santa Rosa

Kimberly López / laCuerda

El 15 de enero de este año, las autoridades del Ministerio de Energía y Minas (MEM) informaron que junto con 54 representantes de Parlamento Xinka, tomaron la decisión de programar para el 20 de abril la consulta comunitaria sobre el proyecto minero El Escobal, a cargo de la compañía canadiense Pan American Silver, que quedó suspendido tras una resolución emitida en 2017 y ratificada en 2018 por la Corte de Constitucionalidad (CC).

La suspensión no fue arbitraria. Ni la empresa ni el MEM cumplieron con lo establecido en el convenio 169 de la Organización Internacional de Trabajo, el cual establece que los pueblos indígenas y tribales tienen el derecho a decidir sus propias prioridades en lo que respecta a su proceso de desarrollo, especialmente cuando se vean afectadas sus vidas, creencias, instituciones, bienestar espiritual y las tierras que ocupan o utilizan de alguna manera.

Según el último censo poblacional (2018), 264 mil 167 personas se identificaron como parte del Pueblo Xinka. Es decir, el 1.77 por ciento de la población total. A pesar de eso, hasta 2017 las comunidades xinkas lucharon por defender, ante el MEM y la empresa minera, su existencia y su legitimidad como pueblo indígena.

La lucha de las comunidades comenzó en 2009, cuando tuvieron conocimiento del proyecto minero de tales magnitudes. De inmediato cuestionaron por qué ni la empresa ni el gobierno les consultaron sobre esto.

En 2010, una de las respuestas del MEM fue que era absurdo solicitar una consulta por una licencia minera, si nadie solicita permiso para una licencia de conducir, recuerda **Quelvin Jiménez**, abogado del Parlamento Xinka y representante de las comunidades en este caso. La resistencia del Estado a reconocer los derechos de la población xinka, despertó un malestar generalizado y desató movilizaciones, plantones y acciones legales.

Durante años, relata **Jiménez**, miles de pobladores se organizaron para realizar manifestaciones y plantones en contra de la implementación de un proyecto del cual no estaban informados ni habían sido consultados. Según el Parlamento Xinka, la mina afecta el territorio, la cultura y la espiritualidad de las comunidades xinkas de Jalapa, Mataquescuintla, San Carlos Alzatate, San Rafael Las Flores, Casillas, Nueva Santa Rosa y Santa Rosa de Lima. La represión contra ellos no se hizo esperar.



¿Qué ordenó la CC?

En 2018, la resolución emitida por la pasada magistratura de la CC fue histórica, porque además de reconocer el error del Estado, también confirmó la existencia del Pueblo Xinka que tanto negaron el MEM y la empresa minera. Así mismo, reconoció la validez del Parlamento Xinka como órgano de vital importancia para la defensa de los derechos indígenas.

En principio, la resolución ordena acatar lo establecido en el convenio 169 de la OIT. De esa cuenta, se debía permitir a las comunidades realizar una consulta para opinar sobre la conveniencia de la mina. Ese fue un avance muy importante tomando en cuenta que en 2013 el Pueblo Xinka sufría una criminalización de parte del gobierno, por su lucha como pueblo. “También fue la primera resolución en Centroamérica que suspendió un proyecto minero que ya se encontraba en desarrollo”, explica el abogado.

Sumado a eso, la resolución también emitió una exhortativa para obligar al Congreso a emitir una ley que pueda regular los procesos de consulta comunitaria. De esa forma se establecería el marco legal para estos procedimientos. El Congreso fue notificado de esto en marzo y cuenta con tres meses para presentar una iniciativa de ley al respecto.

Criminalización, asesinatos y abusos sexuales

Desde 2010 a la fecha, la población xinka no ha dejado de denunciar abusos de parte de las fuerzas armadas en Santa Rosa. Lideresas y líderes comunitarios han sido objeto de denuncias y ataques constantes por promover manifestaciones contra el proyecto.

Desde hace años, explica el abogado del caso, “empezamos a promover consultas”. Ante la negativa del gobierno, se llevaron mesas de diálogo en las que se trató de insistir en el tema. Pero no hubo respuesta. En ese proceso, los comunitarios han soportado desde denuncias falsas en su contra

hasta intentos de asesinato. En el caso de la mina El Escobal cinco personas han sido asesinadas, entre ellas una menor de edad, quien era lideresa de la organización de jóvenes en resistencia a la minería.

Los relatos son varios. Todos impresionantes, tanto por el nivel de violencia y también porque han quedado en impunidad. Por ejemplo, el caso de **Luis Fernando García**, uno de los líderes que participará en el proceso de preconsulta. A **Luis Fernando** un agente de seguridad de la mina le dio un tiro con la escopeta, directo en su cara. No murió. Vive, pero sin la capacidad de escuchar ni sentir sabores.

Organizaciones como la Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos en Guatemala (UDEFEQUA) han documentado la sistemática criminalización y represión a personas de todas edades. Según las comunidades, dicha represión ha venido de los agentes de seguridad de la mina y también de la Policía Nacional Civil. “En uno de nuestros plantones, muchas personas fueron golpeadas por la policía, agarraron a un señor, le dispararon en las rodillas y lo obligaron a entrar a la mina y dentro obligaron a las dos señoras a cargar ladrillos, y mientras lo hacían las golpeaban”, relata el abogado. Historias como esta se volvieron cada vez más frecuentes para las comunidades xinkas.

El camino a la consulta comunitaria

Según el MEM, la fase de preconsulta se llevará a cabo según un cronograma de aproximadamente tres meses. Los plazos estimados por el MEM, en conjunto un proceso de consulta y de preconsulta de los proyectos, en general abarca seis fases, además de labores administrativas. Entre todas las fases que supone puede durar hasta 22 meses.

Por largo que sea el proceso, la población xinka está dispuesta a participar en todas las fases y mantener su postura. “Acá estamos los xinkas para hacer valer nuestra voz”, es la principal consigna del Parlamento Xinka.

Ilustración: Melissa Sandoval



Romper esquemas desde la ciencia

Rosario Orellana / laCuerda

Foto: elsevier.com y redcomunica.csuca.org

Pensar en un modelo de sociedad con equidad y plenitud supone reconocer, entre tantos otros, los múltiples campos de las ciencias como espacios donde niñas y mujeres puedan desarrollarse en condiciones dignas, con oportunidades suficientes para escalar a puestos de toma de decisiones y alcanzar su máximo potencial. Históricamente, para las mujeres involucrarse en estas tareas ha implicado, y sigue siendo, una férvida lucha en la que aún no se logra erradicar las profundas desigualdades.

La asimetría entre géneros, por ejemplo, se refleja en la reducida cantidad de investigadoras en todo el mundo, representando únicamente el 28 por ciento del total, según el informe “Descifrar el código: La educación de las niñas y las mujeres en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM)”.¹ Este documento, da cuenta de las múltiples razones por las que muchas niñas ni siquiera se sienten motivadas para enfocarse en las materias y carreras STEM, considerando que los estereotipos y roles desproporcionados, designados desde la niñez por las sociedades, impactan grandemente en su poca participación.

Por otro lado, vincula factores familiares y escolares que pueden influir positivamente en las niñas y mujeres, como reforzar constantemente las aptitudes intelectuales y otorgar acceso a experiencias de vida de profesionales en estas disciplinas, contribuyendo así a desvanecer patrones machistas y patriarcales que limitan su desenvolvimiento durante el proceso formativo y profesional.

En complemento, el documental *Picture a Scientist* [Retrato a una científica], elaborado en 2020, y proyectado en Guatemala gracias al esfuerzo de Mujeres – Escuela de Ciencias Físicas y Matemáticas (ECFM)² de la Universidad de San Carlos de Guatemala (USAC)³, visibiliza la mirada de varias expertas en diversas ramas de las ciencias que hacen un recorrido desde los brutales hechos de violencia y acoso, hasta los sutiles desaires que han experimentado en el campo.

Las científicas evidenciaron, al menos, 20 diferentes formas a través de las cuales se perpetúa la idea de que las ciencias son espacios bajo el dominio masculino, y señalaron: comentarios sobre sus cuerpos, sabotajes en los propios equipos de trabajo, constantes cuestionamientos a sus capacidades; gestos y correos electrónicos obscenos o vulgares; ser ignoradas en reuniones y colaboraciones, entre muchos más.

En capacidades de contratación, tutorías y salario inicial, las mujeres reciben, al menos, el 12.34 por ciento menos de ganancias que los hombres.

1. Menos de una de cuatro ponentes, en conferencias de química, son mujeres. Menos de una de cada 25, es mujer negra.
2. En las principales universidades de investigación, el siete por ciento de decanaturas y menos del tres por ciento de rectorías, son dirigidas por mujeres negras.
3. Tan solo el 37 por ciento de profesores STEM con representación en los medios de comunicación, hasta 2018, son mujeres.
4. 19 mujeres (tan solo una de ellas es mujer negra), han recibido el Premio Nobel en Ciencias entre 1901 y 2019.

Ser científica en Guatemala...

Desde pequeña, **María Eugenia Cabrera** se apasionó por las materias STEM. Siempre contó con el apoyo de su familia y en su etapa escolar, participó en Olimpiadas Nacionales e Iberoamericanas de Ciencia. En 2001 ingresó a la carrera de Física Aplicada en la USAC. Al culminar su licenciatura, realizó el diplomado predoctoral en Física de Altas Energías en Italia; cursó el doctorado en Física Teórica en Madrid, y continuó con dos postdoctorados,

en Ámsterdam y Brasil. En 2016 volvió a Guatemala, y desde entonces es docente en la ECFM, investigadora y activista en actividades que enlazan a las niñas y mujeres con las ciencias. A través de sus investigaciones, estudia la física a escalas subatómicas y se orienta a teorías que podrían explicar la física a muy altas energías. Además, propone la existencia de un “sector de Higgs” o sea candidatos de partículas relacionadas a la “materia oscura” del universo, que ocupa aproximadamente el 80 por ciento del mismo.

Cabrera reconoce que ser científica en un país en vías de desarrollo es complejo y vienen consigo muchos retos: “La física, para la humanidad, ha sido una herramienta importante para entender cómo funciona la naturaleza. Conlleva mucha responsabilidad en varios aspectos: primero como investigadora, porque en el momento en que volví a Guatemala, era la única mujer en el grupo de investigación y sentía que debía mostrarle a los demás que podía pertenecer a ese grupo, participando activamente en publicaciones, en organización y divulgación para que estudiantes y otras personas investigadoras se dieran cuenta que estábamos al mismo nivel. Sentí mucha responsabilidad de tener que cumplir con todas las expectativas que la gente tiene sobre alguien que hace estos procesos, siendo la única mujer”, señala.

Además, la entrevistada explica que, tras darse cuenta del ambiente agresivo y hostil en las facultades, esencialmente contra las mujeres, se siente comprometida a crear espacios más seguros y justos. “El problema es bastante grande, está normalizado, no hay respeto ni tolerancia para todas las personas”, advierte.

Galardonada

A inicios de febrero de 2021, la científica guatemalteca fue ganadora del OWSD-Elsevier Foundation Award, un reconocimiento mundial que se entrega a investigadoras con aportes significativos en el desarrollo de las ciencias. **María Eugenia** admite que postuló al premio, sin estar del todo convencida, debido a la insistencia de su colega y amiga **Susana Arrechea**⁴ y que, al recibirlo, comprendió la importancia de visibilizar la figura de las mujeres en el campo. “Con este premio aceptamos volcarnos a la sociedad, a crear redes y representar la ciencia en nuestros países. Sentí satisfacción, una palmada en la espalda que me indica que estoy haciendo bien las cosas. Cada publicación es un granito de arena para una investigación a nivel mundial, crear nuevos conocimientos. Se trata de ir aumentando la frontera de lo que la humanidad conoce sobre la naturaleza”, remarca.

Conexión con la ciencia

Cabrera asegura que es preciso crear ambientes dignos donde las mujeres puedan involucrarse en las ciencias. “Si estás en un ambiente no óptimo, lleno de críticas, menosprecios, burlas y comparaciones, no logras conectar ni interesarte en algún tema. Yo sí creo que, para aceptar el reto de ser investigadora en cualquier área, debes sentirte apoyada, cómoda y motivada, sobre todo cuando estás en el proceso de formación”, añade.

Sin titubeos, afirma que uno de sus principales motores ha sido la indignación de muchas jóvenes frente a actitudes machistas en sus facultades y escuelas y, también, la solidaridad con la que han entretejido sus propias redes. “Verlas me ayudó a despertar, a darme cuenta del ambiente en el que estoy ahora, y a pensar en cómo crear esos nuevos espacios para las estudiantes que vengan”, concluye.

De esta cuenta, **María Eugenia**, como complemento de su labor investigativa, continuará impulsando y participando en actividades de divulgación que acerquen a las personas, principalmente a las mujeres, a las ciencias, abriendo puertas a las futuras generaciones.

1. Elaborado en 2019 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)
2. Es la primera vez que se utiliza la figura de Mujeres-ECFM para identificar a las que forman parte de la Escuela de Ciencias Físicas y Matemáticas.
3. Esta proyección también fue posible gracias al esfuerzo de la Asociación de Estudiantes de Física y Matemática de la USAC.
4. Ganadora del galardón otorgado por la Organización para las Mujeres en Ciencia para el mundo en Desarrollo (OWSD) en 2020, por sus investigaciones en nanotecnología para la creación de materiales de construcción más sostenibles.

El cine, máquina de hacer sentires

Luisa Urbina / Cineasta



Foto: Fernanda Alvarado



Foto: Ana Lucía Galicia

Mi primera referencia audiovisual diría con certeza que fue mi madre. Desde que compró su videogradora solía documentarlo todo. Su especialidad eran las celebraciones de cumpleaños en las que podía capturar discretamente las emociones de las personas que amaba. Años después, por un amigo muy querido, comprendí que estos seres *detrás de cámara* disfrutaban inmortalizar en video los momentos felices “para ayudar al recuerdo”. A través de estos videos, aprendí a conmovirme y a mirar desde la cotidianidad y la ternura.

Es puntualmente durante la Semana Extraordinaria de Cine Actual (SECA) de 2017, que tuve la oportunidad de ver dos películas que me marcaron enormemente: *Aquarius* de **Kleber Mendonça Filho** y *La felicidad del sonido* de **Ana Endara Mislov**. Ambas producciones, una ficción y la otra documental, me sacudieron de una manera que sólo había sentido me movía la música o la literatura. Los días siguientes no dejé de pensar en las hermosas sutilezas visuales y sonoras que había descubierto, y aunque era una experiencia un tanto nueva, supe que deseaba intensamente llegar a crear algún día algo así, algo que pudiera crear conexiones con las personas, hacerlas conmovirse. Hoy diría que al cine lo comprendo como una máquina de hacer sentires.

¿Techos de cristal en el cine?

Se considera que las mujeres, por el hecho de ser mujeres, nos enfrentamos a dificultades particulares, basadas en estereotipos y roles de género, equívocamente reproducidos a lo largo de la historia. Así se ha perpetuado la idea de que las mujeres corresponden al ámbito de lo privado y los hombres al público. Situación que ha ocasionado que, cuando las primeras deciden salirse del rol que la sociedad les ha asignado, sufran actos de violencia y discriminación en su contra.

Algunas de estas barreras o dificultades que he identificado a través de mi propia experiencia o de las compañeras en el cine, serían las siguientes: incluir ninguna o pocas mujeres en el *crew* bajo la excusa de no haber mujeres especializadas en las áreas requeridas; apropiarse de nuestra voz al hablar *por* y no *con* nosotras al contar nuestras historias; ser consideradas mandonas, exigentes o intensas al establecer parámetros de profesionalismo y respeto durante las producciones; generarnos incomodidad por expresar directamente lo que nos parece y lo que no, aun cuando las comunicaciones se hacen desde la empatía; sufrir insultos misóginos de forma verbal o a través de redes sociales por parte de los compañeros de trabajo, ser objeto de rumores o sencillamente, no ser tomadas en serio.

Aún recuerdo bien cuando fui directora de un proyecto, el director de una determinada área, el primer día de pre-producción, me dijo a secas que no esperara que él recibiera ordenes de nadie, palabras que, sin embargo, jamás pronunció al otro compañero director con quien trabajaba al mismo tiempo que conmigo. Tal suceso me llevó a reflexionar que, cuando se ve

a las mujeres ocupar espacios de liderazgo, son consideradas exageradas e inadecuadas por saber expresar lo que quieren, pues aún resulta molesto para algunos hombres tener que recibir instrucciones de mujeres o trabajar en común para alcanzar la visión artística formulada por ellas. Pero cuando un hombre ocupa estos espacios, es considerado un verdadero líder, un compañero al que se le debe respetar su proceso, visión y producto creativo.

En ese sentido, puedo afirmar que a las mujeres se nos mide con una vara diferente, se espera desproporcionadamente más de nosotras, aun cuando el acceso a oportunidades no sea el mismo. Esto genera cargas adicionales a las actividades que realizamos pues, en lugar de preocuparnos sólo por las cuestiones naturales del cine, terminamos preocupándonos por estar demostrando constantemente que merecemos estar donde estamos, ser escuchadas y que se tome en cuenta nuestra visión, sin generarnos inconvenientes por ello.

Reconquistando nuestra mirada

A pesar de lo expresado en los párrafos anteriores, dichas barreras me han motivado a buscar hacer cine desde espacios sanos y seguros para las mujeres. Es así como a inicios de este año me encuentro con el Laboratorio de Creación Cinematográfica por y para Mujeres de la Muestra de Cine hecho por Mujeres. Laboratorio en el cual, junto con otras once compañeras, vivimos un proceso creativo y de acompañamiento muy enriquecedor, debido a la premisa de escucharnos a nosotras mismas para reconocer qué queríamos contar, desde una mirada propia y auténtica. Hubo asesorías con cineastas grandiosas que, además de compartirnos su conocimiento técnico, nos contaron sus experiencias como mujeres cineastas en el medio, situación que facilitó crear en nuestra conciencia la posibilidad de ubicar referentes que admirar.

En cuanto a la producción del corto que se entregó para la muestra *Adán y el mar*, la experiencia fue muy gratificante, pues se decidió que el *crew* fuera hasta cierto punto paritario, y, que, la mayoría de los puestos de decisión se ocuparan por mujeres, lo cual facilitó que todas y todos trabajáramos siempre en pro de la esencia del proyecto, más allá de algún desproporcionado ego individual.

Como mujer joven y cineasta emergente, mi deseo es que las mujeres ocupemos los espacios a los que debíamos poder acceder en igualdad de condiciones cada vez más. Esto, a través de facilitar el reconocimiento de referentes mujeres en el medio, ser parte de producciones sustentadas en el respeto y la empatía, capacitarnos y desarrollarnos académica y profesionalmente y confiar en que nuestra mirada vale la pena ser puesta en escena.

Mi deseo es que en el arte en general, se desquebraje esa idea androcéntrica reproducida por años sobre la tolerancia y fomento del exagerado ego del artista y que descubramos así otras formas de crear y reconquistar nuestra mirada.

Margarita Valenzuela:

Silvia L. Trujillo/laCuerda

Para **Margarita Valenzuela** la madrugada del miércoles 4 de febrero de 1976 será inolvidable. Su casa, al igual que otras 258 mil aproximadamente, se derrumbó con el terremoto de magnitud de 7.5 grados que sacudió al país mientras la gente dormía. Cuando le pregunté ¿cómo comenzó tu lucha por la vivienda? Ella recordó ese momento trágico, tenía diez años, su familia, así como más de un millón de personas se quedaron sin hogar.

“Recuerdo que nos mandaron al Campo Marte, éramos muchas personas viviendo así y en algún momento comenzó la reconstrucción. Hubo que abrir zanjas y una serie de tareas porque todo el mundo participaba en la edificación. Luego se sortearon las casas y presencié cómo mucha gente no se vio favorecida y se quedó sin vivienda”. Ese recuerdo es uno de los motores de su lucha, el dolor de la gente que no tiene donde vivir.

El Banco Nacional para la Vivienda (BANVI), creado en 1973, fue el ente encargado de impulsar la construcción de vivienda de bajo costo para que las personas damnificadas tuvieran acceso a un lugar donde vivir. Pero no lo logró, a pesar de que, según una investigación del Centro de Estudios Urbanos y Rurales de la Universidad de San Carlos, orientó todo su accionar a tratar de resolver los problemas causados por el terremoto de 1976.

“El BANVI tuvo bastante auge en algún momento porque daba viviendas a bajo costo y a bajos intereses, pero como eso no le convenía ni a los bancos ni a la Cámara de Construcción entonces lo hicieron quebrar” afirma **Margarita** categórica.

Pasaron 20 años, terminó el conflicto armado y se firmaron los Acuerdos de Paz. En ese mismo año, “floreció más la cuestión de los asentamientos humanos y había recuperaciones de tierras”, recuerda la entrevistada. En esa coyuntura el BANVI fue sustituido por el Fondo Guatemalteco para la Vivienda, que luego sería reemplazado por el Fondo para la Vivienda.

En 1996, también se discutió en el Congreso de la República la Ley de Vivienda y Asentamientos Humanos (Decreto 120/96), y marcó el inicio del involucramiento de **Margarita** en la lucha por el acceso a vivienda digna, “desde ese año me sumé junto con otras personas en la recuperación de tierras del Estado y de otras tierras ociosas que no tenían ni nomenclaturas, eran excedentes de fincas que estaban en lotes baldíos, algunas eran basureros. Eran tierras que nunca habían sido ocupadas”. Tres años después “yo vine a vivir al asentamiento donde aún vivo. Antes de poder instalarnos sufrimos cuatro desalojos. Fue una larga lucha poder quedarnos, hacer nuestras covachas de madera, lámina, cartón o lo que fuera. Tener un espacio donde vivir ha significado mucho esfuerzo”, recuerda.

De las calles a la creación de marcos legales

En 2011, el déficit de vivienda superaba el millón de personas, de esa cantidad se estimaba que 40

por ciento carecía de vivienda y el otro 60 por ciento poseía vivienda, pero sin los requisitos mínimos para vivir dignamente. Ante la falta de respuesta del Estado, que además había dejado que todo lo solucionaran el mercado y las empresas constructoras, la Coordinadora Nacional de los Pobladores de Áreas Marginadas de Guatemala decidió realizar, en agosto, un campamento improvisado frente al Congreso de la República para presionar por la aprobación de dos iniciativas de ley. **Margarita** fue parte de ese esfuerzo, durante cinco meses las familias desarrollaron su cotidianidad en dicho campamento.

El esfuerzo valió la pena, la Ley de Vivienda, Decreto Número 9-2012 se aprobó en febrero y entró en vigencia el 8 de marzo de 2012. “Para llegar ahí hicimos mucho debate, fueron años de preparación y lucha, desde 2008 sabíamos que, si metíamos la creación de un ministerio específico, no la iban a aprobar, así que actuamos estratégicamente, formulamos dos propuestas de ley, una para que regulara el derecho a la vivienda y otra para que se creara el ministerio de la vivienda. Pasó la primera, la segunda no”, explica.

La ley significó una esperanza para algunas familias “por esa ley subieron el subsidio de vivienda y dependiendo del tipo de casa que la gente construye es el subsidio que le tienen que dar, es un subsidio directo, es decir, la gente no lo tiene que devolver. De hecho, a partir del 2013, el subsidio directo que las familias pueden recibir es de 35 mil quetzales, antes era de 20 mil quetzales”, afirma.

Sin embargo, el problema de la escasez de vivienda no se resolvió, “lo que pasa es que hay tráfico de influencias y todo el dinero se ha ido para las constructoras que no hacen las casas o las hacen para sectores sociales que pueden pagarlas, pero no para la gente de escasos recursos”, se lamenta **Margarita**. Este extremo puede cotejarse en las respuestas que el Estado de Guatemala le envía en 2015 a la Relatora Especial sobre la vivienda, a través de Comisión Presidencial de Derechos Humanos,

en las que se establece que “la inversión del sector privado está dirigida a las capas medias y altas de la población. (Existe) poca transparencia en el desembolso del subsidio y muchos obstáculos en la gestión de fondos de parte de bancos intermediarios. El segmento de población en extrema pobreza no es considerada “sujeto de crédito” por lo que lo limita al monto directo del subsidio”.

Los años pasan y “el problema sigue, la gente no tiene donde construir y si logra comprar un lote con servicios, no tiene el dinero suficiente para levantar su casa y ocuparla, entonces, solo se traslada la necesidad porque antes no tenían donde vivir y ahora no tienen como construir. En definitiva, el Estado no ha sido garante del derecho a la vivienda sino solo garante, está escrito en las normas, pero no es una realidad para la gente”, enfatiza. En la actualidad el déficit de viviendas alcanza un millón 600 mil personas y cada año se conforman más hogares, con la pandemia por Covid-19 y las tormentas Iota y Eta, el problema se ha agravado.

Criminalizada por luchar

Margarita está segura de que “durante la gestión gubernativa de **Jimmy Morales** hubo muchos desalojos, hubo mucha más gente en la calle”. No se equivoca. En el informe que el Procurador de Derechos Humanos presentó en ocasión del 48º período de sesiones del Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas detalló que “entre 2017 y 2018 esta entidad registró que 605 familias fueron víctimas de desalojos forzados, los cuales ocurrieron en distintas regiones del país”. La situación no mejoró en 2020, primer año del gobierno de **Alejandro Giammattei**.

Eso sucede porque “la lucha se tiene que hacer en la calle, para poder obtener una casa, para arrancarle al Estado un subsidio, que por derecho nos pertenece, o si queremos que las leyes se apliquen como debe ser, nos criminalizan, nos judicializan”. Esa es una historia que ella puede contar en primera persona.



Foto: Desalojo de Brisas del Mirador. Prensa Libre. <https://bit.ly/3cGSS87>

“Tener un lugar donde vivir ha significado mucho esfuerzo”

“En 2017 me capturó la policía, pero antes de eso hubo varios desalojos en distintas comunidades donde la Asociación Coordinadora Nacional de los Pobladores de Áreas Marginadas de Guatemala ha acompañado procesos. En La Palangana, en Mixco, vivían 315 familias que fueron a parar a Bárcenas en Villanueva; sin mucho diálogo ni nada, se presentaron camiones del ejército a trasladar a las personas. Eso desató la inconformidad del alcalde de Villanueva **Edwin Escobar**, quien dijo que los iba a sacar porque no le habían pedido permiso para llevarle toda esa gente. Por esa misma época desalojaron la comunidad padre Ambrosio y otra en el Mirador de Bárcenas donde habitaban 209 familias”.

El 3 de marzo de 2107 es una fecha que **Margarita** no olvida. “Ese día desalojaron Brisas del

Mirador. Esa comunidad estaba asentada en terrenos que son parte de Mixco, pero el alcalde de Villanueva argumentó que formaban parte de una finca que estaba en su municipio y él fue uno de los que tuvo un rol prioritario en el desalojo. Ese día nos agarraron a dos compañeras y a mí. No llevaban ni orden de captura ni nada. A mí me llevaron por la fuerza, me agarraron entre ocho policías, me golpearon seis policías hombres y dos mujeres me rociaron algo en la cara. Me desvanecí, pero no me quería mover porque el encargado del pelotón les daba órdenes a los otros y les decía 'agárrenla y deténganla', venían directo a mí, escuché también cuando alguien dijo 'agarre a la abeja reina y se van las abejas' y 'es aquella, la que va de sombrero café, esa es, agárrenla'. Nosotras sostenemos que fue un desalojo ilegal porque nunca nos notificaron y, de hecho, el día antes habíamos ido

a la Corte de Constitucionalidad (CC) a solicitar un amparo verbal, conocieron el recurso, pero no lo resolvieron. El día que llegó la policía intentamos explicarles la existencia de ese procedimiento, pero no escucharon”.

Ese día también fueron detenidas de forma arbitraria **Mariela Álvarez Sucup** y **María Magdalena Zarat Cuzan**. “A **Mariela** la amenazaron y le dijeron que, si no se iba con ellos, iban a llevar preso a su hijo de 17 años, entonces ella se fue para que no agarraran a su hijo. En el caso de **María Magdalena** se la llevaron porque vio como me estaban agarrando los policías, entonces, ella me abrazó y les decía que no me llevaran que nosotros solo estábamos apoyando ahí y que nos dejaran, que ella estaba embarazada. Pero no les importó y se la llevaron”, recuerda **Margarita**.



Foto: <https://bit.ly/2T8hMGp>

“Me quito el nombre si no la veo presa”

El proceso duró 4 años. La criminalización, impulsada por diversos actores institucionales, recién iniciaba.

El juez las ligó a proceso, las envió a juicio por los delitos de usurpación agravada y resistencia. “En la primera audiencia que tuvimos el juez justificó la fuerza que utilizó la policía en mi contra porque adujo que yo tenía complexión corpulenta. Eso me afectó mucho”, comentó la entrevistada. Fueron condenadas por usurpación agravada, lo que implicaba dos años y medio de prisión, la condena se conmutó a través del pago de una fianza. No conforme con el resultado el Ministerio Público apeló la sentencia, hubo que llegar a Casación y, ya

entrado el 2021, la CC dio el amparo definitivo y las dejaron en libertad. Aunque siguen condenadas por el delito de usurpación, y tienen que pagar cinco quetzales por día hasta que se termine la sentencia, por ahora, el asedio parece haber terminado.

Cuando le pregunté a **Margarita** porque creía que la habían criminalizado me respondió “pasó porque vivimos en una cultura machista, patriarcal donde nosotras las mujeres no podemos ser lideresas porque nos atacan sin piedad. En mi caso, fue el ex alcalde de Villanueva quien me amenazó que me iba a meter a la cárcel por meterme en su municipio, me dijo ‘mire **Margarita** usted ha venido a traer asentamientos aquí a Villanueva y me quito el nombre si no la veo presa”.



Fuente: bit.ly/3z6ypD9

Guardianas de semillas

Texto y fotos: Morena Pérez Joachin / Ruda y Colectiva

En una comunidad de Tecpán, Chimaltenango, doña **Pancha** y su familia, desde muy temprano, salen a repartir y ofrecer hierbas cosechadas de su huerto familiar. Continuó con mayor esmero al inicio de la pandemia provocada por la Covid-19. Este año, a pesar de la situación, la familia de doña **Pancha** sigue con su huerto “bio-intensivo”, un método sostenible que asegura la nutrición del suelo durante mucho tiempo.

Desde la agricultura familiar, doña **Pancha** se convirtió en guardiana de las semillas, promueve el intercambio para la producción de alimentos a fin de garantizar una alimentación a base de productos agroecológicos y la soberanía alimentaria. Actualmente tiene más de 63 tipos de semillas, con 15 plantas de cada una; predominan sobre todo el frijol, el maíz, el apio, el quilete (hierba mora o macuy), la acelga, el ajo y el colinabo, productos que se comen a diario.

El tiempo aproximado para la cosecha de estos alimentos es de dos a cinco meses, dependiendo de la especie, y el cuidado en horas semanales es de una hasta 48.

Durante los primeros seis meses de la pandemia, el 75 por ciento de los alimentos producidos fue para el consumo de la familia de doña **Pancha**, integrada por ocho personas, mientras el resto se vendió, intercambió o regaló. Esta experiencia sin duda ayudó a la economía familiar en tanto ahorraron un 55 por ciento de su consumo diario, y lograron invertir en la producción su propio alimento. Fundamental en esto ha sido preservar las semillas para producir y asegurar su alimento diario.

En los campos agrícolas de Chimaltenango, muchas son las mujeres jornaleras que madrugan para labrar la tierra, este vínculo rememora la conexión con la Madre Tierra, la fertilidad y la feminidad. Las mujeres jornaleras lideran la actividad agrícola pese a que obtienen un salario por debajo del mínimo frente a muchas horas en el campo. Durante el periodo de cuarentena y toques de queda, ellas tuvieron que trabajar más, en menos tiempo; y las pérdidas de las cosechas fueron evidentes en los paisajes sombríos.



Para conocer más sobre esta historia, consultá nuestra web: www.estonoesunacadena.com
Este reportaje fue realizado gracias al apoyo de *National Geographic Society*.