

MEMORIA DE PRÁCTICAS

LIMA, AGOSTO - OCTUBRE 2025

Aratz Tabar y Lorena Muñoz



INDICE

Introducción	(3–8)
Memoria	(9–57)
Anexos	(58)
Galería	(59–72)
Reflexiones	(73–74)

1. PERÚ: DATOS DEMOGRÁFICOS

Perú es un país de gran extensión territorial, con aproximadamente 1 285 216 km² (aproximadamente 2,5 veces más grande que el Estado Español). La población total del país se estima en unos 34,6 millones de habitantes. La distribución demográfica es muy heterogénea: cerca del 58,8 % de la población reside en la costa, principalmente en Lima y su área metropolitana (%30,1), el 27 % vive en la sierra y alrededor del 14 % en la selva.

La economía peruana se sustenta en tres grandes sectores. Aproximadamente a una cuarta parte de la población activa se dedica a la agricultura (aunque representa solo entre el 8 y el 9 % del valor agregado bruto), especialmente en zonas rurales. La industria y la minería aportan entre 32 y 37 % del producto, mientras que los servicios: comercio, turismo, transporte, educación y administración, concentran entre 50 y 60 % de la actividad económica nacional.

Según el INIE, en 2024, la tasa de pobreza monetaria en Perú alcanzó el 27,6 % de la población, lo que equivale a cerca de 9,4 millones de personas. De ese total, aproximadamente el 5,5 % se encontraba en pobreza extrema. Las diferencias entre áreas urbanas y rurales siguen siendo muy marcadas. En las ciudades, la pobreza afectó al 24,8 % de la población, mientras que en las zonas rurales alcanzó el 39,3 %.

2. HISTORIA RECIENTE

A inicios del siglo XX, Perú era un país de muchas desigualdades, con una economía basada en la exportación de materias primas y una población rural mayoritariamente pobre y marginada. La modernización fue parcial y desigual; las reformas agrarias de los años 60 y 70 buscaban redistribuir tierras y mejorar la situación campesina, pero muchas zonas rurales quedaron desorganizadas y abandonadas por el Estado.

A comienzos de la década de 1980, el Perú retornó a la democracia tras más de una década de gobiernos militares (1968-1980). En ese contexto de apertura política, desigualdad social y crisis económica, surgió el movimiento insurgente Sendero Luminoso (Partido Comunista del Perú), una organización de ideología maoísta liderada por Abimael Guzmán. Su objetivo era derrocar el capitalismo y fortalecer la clase obrera, en este caso, en su mayoría campesina.

Sendero Luminoso inició su actividad armada en 1980, quemando ánforas electorales en Ayacucho durante las primeras elecciones democráticas tras la dictadura militar. A partir de este momento Sendero reclutó a campesinos para ser parte del grupo, y la violencia y el terror era parte del día a día. Por otra parte, otra organización guerrillera, el Movimiento Revolucionario Túpac Amaru (MRTA), también participó en acciones armadas.

La respuesta del Estado incluyó la militarización de amplias zonas y la declaración de estados de emergencia, lo que dio lugar a violaciones sistemáticas de derechos humanos, desapariciones y ejecuciones extrajudiciales. A pesar de la gravedad del asunto, no fue hasta 1992 cuando un coche bomba explotó en el edificio Tarata de Miraflores que los habitantes de la capital conocieron y vivieron lo que los habitantes de la zona rural llevaban años sufriendo.

Durante los años ochenta y noventa, la guerra interna generó una grave crisis humanitaria. Según la Comisión de la Verdad y Reconciliación (CVR), el conflicto dejó alrededor de 69 000 víctimas entre muertos y desaparecidos, en su mayoría campesinos Quechua-hablantes de zonas rurales. En 1992, la captura de Abimael Guzmán en Lima marcó el inicio del colapso operativo de Sendero Luminoso.

3. POLÍTICA, EVOLUCIÓN Y SITUACIÓN ACTUAL

Alberto Fujimori consolidó un régimen casi autoritario durante su gobierno (1990-2000): disolvió el Congreso en 1992, concentró el poder y limitó la independencia judicial, aunque logró reducir la inflación. Sin embargo, su mandato estuvo marcado por corrupción, violaciones de derechos humanos y abuso de poder, lo que sentó un precedente de inestabilidad y vulnerabilidad institucional. Tras su caída, Perú mantuvo la democracia, pero la política ha seguido caracterizada por corrupción generalizada, con varios expresidentes encarcelados hasta la fecha: Toledo, Humala, Vizcarra y Castillo por sobornos, lavado de dinero y abuso de autoridad.

En diciembre de 2022, Pedro Castillo intentó disolver el Congreso y gobernar por decreto, lo que fue considerado un auto-golpe de Estado. Así, Dina Boluarte (Perú Libre) pasa a ser la presidenta del Perú, con una ideología de centro-derecha.

Durante su mandato, ha priorizado la “seguridad” y el control de las protestas, utilizando policía y Ejército en contra de la población civil que se ha manifestado. Su gobierno también ha promovido leyes controvertidas, como la amnistía para miembros de las fuerzas de seguridad acusados de abusos y restricciones en la ley del aborto terapéutico. Además, ha impulsado activamente la minería como motor económico, reforzando la inversión privada mientras las políticas sociales permanecen limitadas.

Durante las últimas protestas, la violencia en contra del pueblo ha sido dura; muchas personas han salido heridas y ha habido varios muertos, sin ningún tipo de consecuencia para la presidenta. Ahora, está siendo investigada por corrupción, cohecho pasivo y las imputaciones por los 49 muertos civiles en las protestas de Puno.

El 10 de octubre de 2025, Dina Boluarte es destituida por El Congreso y Jose Jerí (Somos Perú) es proclamado nuevo presidente del Perú. La figura de Jose Jerí no ha estado exenta de controversia, En enero de 2025, fue denunciado por violación sexual junto a otro hombre y La

Fiscalía archivó el caso en agosto por falta de pruebas. Dados los resultados, los y las activistas “generación Z” salieron a las calles de Lima en contra de las decisiones de El Congreso, recibiendo una vez más, gran represión policial: 103 heridos y la muerte de Eduardo Ruiz “Trvko”, cantante de Hip Hop Peruano (32 años) tras recibir un impacto de bala en el pecho.

4. MOVIMIENTO MANUELA RAMOS (MMR)

El Movimiento Manuela Ramos es una organización feminista peruana que, desde 1978, trabaja por la igualdad de género y la vigencia plena de los derechos de las mujeres en el Perú. Con más de cuatro décadas de trayectoria, se ha consolidado como un referente en la transformación social, la participación política y la lucha contra todas las formas de discriminación y violencia machista.

Su nombre rinde homenaje a Manuela Ramos, símbolo de la mujer anónima e invisibilizada en la historia, pero también de la fuerza colectiva que surge de la protesta, la organización y la búsqueda de justicia. En este camino, el Movimiento ha tejido redes con otras mujeres y diversidades que comparten los mismos sueños de autonomía, igualdad y libertad, conformando juntas el movimiento feminista peruano.

Visión: construir una sociedad igualitaria, democrática y sostenible, basada en el respeto a la diversidad y en el ejercicio autónomo de los derechos de todas las personas, especialmente de las mujeres.

Misión: contribuir a la vigencia efectiva de los derechos de las mujeres, a la eliminación de la violencia y la discriminación, y a la consolidación de una democracia plena.

Desde esta perspectiva, el Movimiento Manuela Ramos impulsa el empoderamiento social, económico y político de las mujeres, el derecho a decidir sobre sus cuerpos y proyectos de vida, la erradicación de los estereotipos de género y la búsqueda de justicia y reparación para quienes han visto vulnerados sus derechos humanos. Asimismo, trabaja activamente para promover cambios estructurales, impulsando iniciativas legislativas y políticas públicas en favor de la igualdad, la prevención de la violencia de género y la educación en derechos y ciudadanía desde edades tempranas.

Actualmente, desarrolla su labor a través de tres proyectos principales, que abordan distintos ámbitos de la autonomía de las mujeres. Estos ejes reflejan su compromiso con un mismo propósito: garantizar el ejercicio pleno de los derechos y la autonomía integral de las mujeres en el Perú.

4.1 Proyecto: Poder y Políticas

El proyecto “Poder y Políticas” promueve el ejercicio de los derechos políticos de las mujeres y la igualdad de género, fortaleciendo la institucionalidad democrática. Impulsa el liderazgo y

empoderamiento de mujeres diversas, libres de acoso, con paridad y alternancia, y promueve reformas políticas y legislativas para garantizar su participación igualitaria y una vida sin violencia.

Trabaja con mujeres, autoridades, comunicadores y organizaciones feministas en diversas regiones del país, desarrollando procesos de capacitación, incidencia política, vigilancia ciudadana y sensibilización social. Ha logrado avances históricos como la Ley de Cuotas, la Ley de Paridad y Alternancia y la Ley contra el Acoso Político, además de fortalecer a miles de lideresas y autoridades locales en el ejercicio de sus derechos.

4.2 Proyecto: Autonomía Económica – CrediMujer

El proyecto “CrediMujer Autonomía Económica” impulsa la independencia económica de las mujeres de bajos ingresos mediante el acceso al crédito, el ahorro y la educación financiera, promoviendo su participación activa en la economía y la toma de decisiones.

A través de los Bancos Comunales —organizaciones solidarias de mujeres emprendedoras— brinda microcréditos, capacitación y acompañamiento para fortalecer negocios, liderazgo y derechos. Actualmente trabaja con más de 1,200 Bancos Comunales en siete regiones del Perú, beneficiando a miles de mujeres en zonas rurales y urbano-marginales.

Desde el año 2000 ha atendido a más de 139,000 mujeres y otorgado cerca de 961 millones de soles en créditos, recibiendo múltiples reconocimientos nacionales e internacionales por su gestión con enfoque de género, transparencia y responsabilidad social.

4.3 Proyecto: Sexualidad y Autonomía Física (SAF)

El proyecto “SAF” busca fortalecer la autonomía corporal y promover el ejercicio pleno de los derechos sexuales y reproductivos de mujeres, niñas y adolescentes en el Perú. Su propósito es garantizar la toma de decisiones libres e informadas sobre la sexualidad y el derecho a una vida sin violencia ni discriminación.

Se sustenta en dos pilares fundamentales:

1. El empoderamiento personal y colectivo de mujeres, adolescentes y jóvenes para que reconozcan, ejerzan y defiendan sus derechos.
2. La responsabilidad del Estado de asegurar políticas públicas, servicios de salud y educación sexual integral de calidad.

Entre sus principales líneas de acción destacan:

- La implementación de la Educación Sexual Integral (ESI) en instituciones educativas, fomentando el pensamiento crítico, el autocuidado y la igualdad entre géneros.
- El fortalecimiento de capacidades colectivas en adolescentes y jóvenes para exigir servicios de salud sexual y reproductiva seguros y de calidad.
- La articulación de alianzas intergeneracionales y territoriales para prevenir, atender y sancionar la violencia de género, especialmente la violencia sexual.
- La movilización de redes feministas y comunitarias que inciden en la agenda pública y promueven el respeto a los derechos reproductivos y la despenalización del aborto.

El proyecto actúa en Ayacucho, Ucayali y Lima, junto a organizaciones comunitarias, juventudes, docentes, familias, personal de salud y autoridades locales, fortaleciendo capacidades y generando espacios de diálogo y acción conjunta.

Gracias a su labor sostenida, miles de estudiantes, docentes y familias han participado en procesos formativos de Educación Sexual Integral con enfoque de género, contribuyendo a la reducción del embarazo adolescente, la prevención de la violencia sexual y la construcción de nuevas masculinidades.

En esencia, SAF impulsa una transformación cultural y política que coloca a mujeres y adolescentes como protagonistas de sus cuerpos, decisiones y vidas, fortaleciendo su autonomía y ciudadanía plena.

El ámbito de prácticas es el distrito de San Juan de Miraflores de Lima; las prácticas girarán en torno a las acciones desarrolladas en el marco del proyecto SAF, implementado en La Casa del Bien Estar

5. SAN JUAN DE MIRAFLORES: HISTORIA, SITUACIÓN SOCIOECONÓMICA Y VULNERABILIDAD DE NIÑES, ADOLESCENTES Y MUJERES

El distrito de San Juan de Miraflores, ubicado en la zona sur de Lima, Perú, cuenta con aproximadamente 500.000 habitantes, distribuidos en seis zonas: Zona Urbana, Pamplona Alta, Pamplona Baja, Pampas de San Juan, María Auxiliadora y Panamericana Sur. La población es diversa y ha recibido migrantes de distintas épocas: primero personas que huyeron de la violencia sociopolítica de los años 80, y más recientemente migrantes venezolanos en busca de mejores condiciones de vida.

5.1 Historia

San Juan de Miraflores se constituyó como distrito el 12 de enero de 1965, tras un proceso de migración del campo a la ciudad durante la mitad del siglo XX. La pampa de San Juan fue ocupada por familias de obreros, vendedores ambulantes y trabajadores de distintos oficios, motivados por la crisis de vivienda en Lima y la migración provinciana. Estos asentamientos iniciales dieron origen a barrios como los de Pampas de San Juan, consolidando la organización colectiva de la comunidad desde sus inicios.

5.2 Situación socioeconómica y pandemia

El distrito es densamente poblado y diverso. Su economía es variada, con predominio del comercio informal y pequeñas empresas, aunque también existen negocios formales y algunos sectores industriales. El desempleo y la informalidad laboral son problemas persistentes, y la pobreza limita el acceso a alimentos frescos y saludables. Durante la pandemia de COVID-19, San Juan de Miraflores experimentó un aumento significativo de la vulnerabilidad social. Se reportaron cientos de casos y decenas de muertes relacionadas con el virus, mientras que la inseguridad alimentaria se agudizó, afectando principalmente a familias en zonas como Pamplona Alta.

En respuesta, la comunidad organizó ollas comunes y comedores populares, liderados históricamente por mujeres, para garantizar alimentos básicos. Estas iniciativas incluyeron planificación, recolección y preparación de alimentos, fortaleciendo la solidaridad y resiliencia comunitaria. Asimismo, se implementaron proyectos de agricultura urbana y entrega de raciones a hogares vulnerables, contribuyendo a mitigar la inseguridad alimentaria.

5.3 Vulnerabilidad de niños, adolescentes y mujeres

En San Juan de Miraflores, niños y adolescentes enfrentan violencia sexual, física y psicológica tanto dentro de sus familias como en contextos escolares y comunitarios. Las niñas y adolescentes no reciben una atención sanitaria reproductiva digna y, a menudo, se les niega el acceso al aborto terapéutico, un servicio legal en Perú desde hace 101 años que no se garantiza ni respeta plenamente, forzando a muchas a niñas a ser madres. Esta situación perpetúa el ciclo de la violencia, la dependencia económica, etc. limitando su desarrollo y autonomía.

Existen también amenazas de trata de personas y desapariciones, que aumentan la inseguridad de menores y jóvenes en el distrito. La comunidad LGTB, y especialmente las mujeres trans, enfrenta discriminación y riesgo de exclusión social; la falta de oportunidades laborales las obliga en muchos casos a dedicarse al trabajo sexual, exponiéndolas a violencia, estigmatización y precariedad económica. Asimismo, el racismo y la discriminación hacia personas migrantes provenientes de otras regiones del Perú, como la sierra o la selva y países vecinos, son fenómenos muy presentes que agravan la exclusión social y las desigualdades en el distrito.

1ª Reunión en La Casa del Bien-Estar

Elga, Fidencia y Soledad nos recibieron en La Casa del Bien-Estar para nuestra primera reunión. Después de enseñarnos las instalaciones y presentarnos a las demás trabajadoras del centro se dispusieron a explicarnos en qué van a consistir nuestras prácticas. Para el caso de Cecilia y Alba, que las realizarán en Ayacucho, las compañeras de Manuela Ramos nos facilitaron información de la zona (demografía, situación actual y necesidades, entre otros). En nuestro caso, nos explicaron que el trabajo en Lima se centraliza en dos puntos: San Juan de Lurigancho (es un proyecto nuevo, lleva menos de 3 meses abierto) y San Juan de Miraflores (en el que nos vamos a enfocar principalmente). Nos describieron los programas que tienen en curso actualmente en todo el territorio del Perú y nos presentaron una iniciativa de las mujeres, en la época de pandemia llamada “Ollas Comunes”.



Las ollas comunes son espacios autogestionados por mujeres miembros de una comunidad, preparan y distribuyen alimentos a personas vulnerables (niñas y niños, personas de avanzada edad, mujeres gestantes, personas con tuberculosis y población con escasos recursos) que no pueden costearse una comida diaria. Se activaron masivamente durante la pandemia del COVID-19 como respuesta frente a la escasez e inseguridad alimentaria.

Existen más de 150 ollas comunes en San Juan de Miraflores. Éstas reciben una pequeña ayuda del Estado, sobre todo en víveres, que suelen llegar una vez al mes (arroz, menestra, aceite) en los mejores casos y con suministros para unos pocos días. Costean el resto de semanas cobrando entre 2.50 a 3.00 soles por menú, aunque en algunos casos exoneran a las personas o familias que no cuentan con dinero para pagar un menú.

Fidencia nos acompañó a Pamplona Alta, una zona situada en las laderas y cerros San Juan de Miraflores. Nos explicó que la mayor parte de la extensión de viviendas no cuenta con fluido eléctrico, ni agua, por lo que los habitantes de las mismas tienen que comprar agua de

forma periódica e insuficiente, además de a precios muy elevados. Pudimos ver que el transporte público no llega hasta una gran parte de las calles por las condiciones del pavimento. Según las mujeres con las que pudimos hablar, todo esto dificulta el día a día de los habitantes del lugar, pero sobre todo de las mujeres, ya que son ellas las que se tienen que movilizar y hacer largas caminatas para llevar a sus hijos al colegio, realizar las compras para alimentar a sus familias, transportar el agua que los camiones cisterna les dejan en los lugares donde puede ingresar etc.

Nos acercamos al comedor popular “San Luis Gonzaga” del que se encarga Keila, sin embargo ella no solo apoya al comedor, también sale a trabajar en limpieza de casas fuera de San Juan, para poder sostener a su familia. Ella misma nos contó que preparan y reparten alrededor de 100 raciones al día. El comedor cuenta con socias voluntarias que cocinan por turnos y reciben únicamente su menú a cambio. La población más necesitada y que no cuenta con recursos se acerca al comedor a solicitar que se le brinde apoyo con una ración de alimentos al día. Hay establecimientos de salud que las contactan para que brinden alimentos de manera gratuita a pobladores que tienen tuberculosis u otras enfermedades. Las mujeres también van captando a los niños con anemia y adultos mayores que no cuentan con recursos para ayudarles.



Este primer contacto con las compañeras de Manuela Ramos y su entorno nos ha servido para empezar a entender el contexto con el que vamos a interactuar los próximos dos meses. Hemos podido ver y sentir de primera mano una pequeña parte de la realidad con la que trabajan en La Casa del Bien-Estar. Terminamos el día conmovidas, agradecidas por la cálida bienvenida y motivadas de cara a las próximas semanas.



11 de Agosto, Lunes - La Casa del BienEstar

Hoy nos hemos reunido con Fidencia, nuestra tutora, para detallar [el plan de prácticas](#) de los próximos meses. Principalmente hemos detallado las fechas para las sesiones de un taller que dinamizamos nosotras (Lorena y Aratz) con un grupo de adolescentes. El taller “Sexo y Género” durará 6 sesiones, con posibilidad de extenderlo a 7 en caso de que sea necesario y comenzará el 19 de agosto.

Una vez finalizada la reunión, organizamos el material que utilizaremos en una réplica sobre “Prevención del Embarazo en Adolescentes” mañana en el centro escolar El Pacífico. Preparamos sobre todo folletos informativos para repartir entre las/los alumn@s, sobre métodos para prevenir tanto el embarazo como las ITS, ya que el tiempo de intervención en cada aula es demasiado corto como para poder explicar el contenido de éstos en su totalidad. El contenido de dichos folletos se centra en los siguientes métodos: el dispositivo intrauterino (DIU), la pastilla de emergencia, el anticonceptivo oral, los inyectables, el preservativo masculino y el implante subdérmico.

12 de Agosto, Martes - Institución Educativa El Pacífico

Empezamos el día visitando las instalaciones de la Municipalidad de San Juan de Miraflores, COMUDENA (Comité Municipal por los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes). Hemos podido ver que tienen una propuesta cultural y de ocio muy amplia además de iniciativas sociales. Nos juntamos con más compañeras del Centro Emergencia Mujer y nos dirigimos a El Pacífico. Hemos acompañado a Fidencia a las dos aulas en las que ha intervenido, formadas por alumnos y alumnas de 4º y 5º curso (entre 14 y 16 años).



Hemos podido ver y escuchar cómo Fidencia lleva a cabo este tipo de exposiciones y hemos ayudado en el registro fotográfico y de asistencia. Los docentes del centro nos han hecho saber que el espacio que ocupan este tipo de contenidos en el currículum escolar es mínimo e insuficiente. Hemos podido observar las consecuencias de esto en la activa participación y la gran cantidad de preguntas por parte de las y los alumn@s. Al finalizar las sesiones un grupo de

alumnas se ha acercado a nosotras y nos han transmitido sus inquietudes acerca de la poca familiaridad que tienen con el tema de la sexualidad y la salud reproductiva.

Por la tarde hemos preparado la guía que utilizaremos para facilitar la primera sesión del taller con adolescentes. Guía metodológica adjunta, anexo 1: pág. 3-14.

13 de Agosto, Miércoles - San Juan de Miraflores

El objetivo principal de hoy ha sido conocer de cerca los centros educativos con los que trabaja el Movimiento Manuela Ramos, para entender tanto la situación y necesidades de cada uno, como el impacto de la presencia del movimiento en cada una de ellos. Con ocasión de ello, hemos repartido invitaciones y autorizaciones para l@s alumn@s que participarán en el taller que comenzará el próximo martes 19.



Hemos visitado los siguientes centros: Encinas, El Nazareno, La Rinconada, Ollantay e Inmaculada. Todos ellos situados en San Juan de Miraflores. Las directoras y directores de los centros nos han recibido para conversar sobre la situación actual de cada centro. Todos ellos han mencionado la falta de recursos y las grandes necesidades de mejora tanto en los edificios como en los materiales de aula.

En el caso del centro La Rinconada, la directora nos ha explicado que la ayuda de los padres y madres de la escuela ha sido crucial para poder mantener el funcionamiento del colegio. Han organizado actividades ofrecidas a la comunidad para recaudar dinero (las familias acudían al centro para participar en Bingos, mercadillos de ropa...etc.) y así costear la compra de equipos informáticos. Sin esta iniciativa sostenida por la comunidad, el gobierno hubiera retirado la financiación para mantener la sala de informática del centro y los puestos de los docentes encargados de esta asignatura. Es muy frecuente que el gobierno responsabilice a los comités directivos de los centros de la falta de recursos y de la capacitación de fondos, muchas veces presionando con recortes de los ya escasos recursos.

En la visita al centro El Nazareno, pudimos ver que parte de la infraestructura está incapacitada y desalojada por peligro de derrumbe. Los escombros arrastrados de edificios cercanos han hecho que una parte del muro que rodea el colegio se caiga, comprometiendo la seguridad de ciertas zonas del patio y aulas que antes eran utilizadas. Se han construido casetas para sustituir las zonas desalojadas pero éstas no cuentan con condiciones óptimas, ya que su falta de aislamiento hace que los alumnos pasen frío en invierno y calor en verano. Este tipo de casetas también son utilizadas en Ollantay e Inmaculada, para cubrir la falta de espacio en los edificios originales de los centros para acoger a todo el alumnado.

Además de las directoras, hemos podido hablar también con algunos docentes de los centros. Fidencia ha trabajado anteriormente con ellos en formaciones sobre ESI (Educación Sexual Integral), para promover la transversalización del contenido curricular e incluir menciones sobre el tema. La mayoría estaban de acuerdo con la importancia y necesidad de ello, pero admitían que no implementan dichos contenidos por falta de formación, recursos y tiempo para modificar las lecciones pre-establecidas.

14 de Agosto, Jueves - Institución Educativa Leoncio Prado

Esta mañana hemos asistido al IE “Leoncio Prado” junto con Centro Emergencia Mujer, Ministerio de Salud, Policía Nacional del Perú y el Centro de Salud Mental “Ricardo Palma” para participar en una jornada coordinada por COMUDENA (Comité Municipal por los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes) en la que cada grupo de profesionales ha tratado diferentes temas con los alumnos. Entre ellos, la prevención de la violencia, autoestima y la prevención del embarazo adolescente (de la mano de Manuela Ramos). En total hemos llegado a 107 alum@s. Dado que la cantidad de personal para intervenir en las aulas ha sido menor a la planificada en un principio, hemos entrado (Lorena y Aratz) a hablar sobre Prevención del Embarazo Adolescente en dos aulas representando a Manuela Ramos (llegando así a un total de X alum@s en total entre nosotras y Fidencia).

Una vez más los docentes nos han comunicado la falta de información entre el alumnado acerca de la educación sexual, y dadas las intervenciones de las y los estudiantes en ambas aulas, podemos afirmar que el desconocimiento es notable. Hemos hablado con varias alumnas que han preferido consultarnos sus dudas en privado y una de ellas (14 años de edad) nos ha trasladado su preocupación, ya que tenía sospechas de poder estar embarazada. Nos ha contado que después de nuestra explicación acerca de diferentes métodos anticonceptivos se ha dado cuenta de que llevaba sin utilizar medidas preventivas un año y tenía un retraso en su menstruación. Además, nos ha explicado su deseo de ser madre, ya que lo veía como una oportunidad de escapar de la complicada situación que vive en casa. No ha mencionado los detalles de dicha situación. Le hemos facilitado el número de teléfono de Fidencia y la dirección de la Casa del Bien-Estar y haremos un seguimiento de su situación.

Vemos que el espacio que se le dedica a la Educación Sexual Integral en los centros es muy escaso y que el alumnado necesita trabajar este tipo de contenido con mucha más profundidad. Hay una gran falta de conocimiento sobre el acceso a recursos (informativos o de otros tipos) y esto hace que la situación de los jóvenes sea totalmente desprotegida, llevándolos así a tener prácticas que conllevan mucho riesgo. En general, hemos percibido la receptividad y la acogida positiva que ha tenido abrir el diálogo sobre sexualidad por parte de los y las adolescentes. Consideramos esto un signo de la falta de espacios seguros donde preguntar sus inquietudes en su día a día.

Esta jornada nos ha servido para entender más la realidad que viven los jóvenes en San Juan de Miraflores en el ámbito educativo y para aprender cómo abordar y dinamizar este tipo de encuentros. Sentimos que nos será útil de cara a la primera sesión del taller que tendrá lugar el próximo martes 19 “Sexo y Género”.



Testimonio

Al finalizar la sesión, una de las alumnas se acercó para solicitar más información sobre el aborto. Nos contó que mantiene una relación de pareja desde hace dos años y que, durante el último, habían tenido relaciones sexuales sin protección. Mencionó además que llevaba más de una semana de retraso en su menstruación. Durante la conversación, confesó que no le importaría quedarse embarazada, ya que eso le permitiría marcharse de casa y alejarse de una situación familiar complicada. Para poder apoyarla se le proporcionó el número de teléfono de Fidencia y la dirección de La Casa del Bienestar. Se le recomendó esperar una semana más para comprobar si le venía el periodo y, en caso de que no fuera así, acudir a La Casa para realizarse una prueba de embarazo de manera fiable. Finalmente, la alumna no volvió a ponerse en contacto ni acudió a La Casa del Bienestar.

15 de Agosto, Viernes - Trabajo remoto

Nos dedicamos a continuar con el informe para el taller con adolescentes que comenzará el próximo martes y avanzamos con la Memoria de Prácticas.

18 de Agosto, Lunes - La Casa del Bien-Estar

Pasamos el día preparando los materiales y ultimando detalles de la guía metodológica para la sesión del día siguiente. Guía metodológica adjunta, anexo 1: pág. 3-14.

19 de Agosto, Martes - La Casa del Bien-Estar

Nos reunimos en La Casa del Bien-Estar antes del inicio de la sesión para preparar los materiales necesarios y facilitar el curso de la misma y ambientar el salón con letreros informativos sobre diferentes proyectos activos de Manuela Ramos.

Algunas/os participantes llegaron en grupo acompañad@s de docentes de sus centros y Fidencia fue a buscar a otros grupos a sus colegios. Mientras, nosotras recibimos a las que llegaban. Había 32 alumn@s citadas, de las cuales faltaron 6 del colegio la Rinconada, 3 de Inmaculada y 1 del colegio Encinas. Finalmente contamos con 21 participantes (F:11 , M:10, Otros:0) .

El horario del taller estaba pre-establecido para tener lugar entre 10:00-13:00h pero el inicio se retrasó ya que decidimos esperar a l@s alumnas de La Rinconada para empezar con lo programado. Finalmente no se presentaron, por lo que seguimos el plan previsto. En este tiempo de espera propusimos diferentes juegos para que l@s participantes pudieran relajarse, perder la timidez, interactuar más allá de sus grupos de confianza y sentirse con mayor libertad para integrarse con las demás personas. La primera parte de la sesión resultó menos dinámica y participativa, ya que las adolescentes mostraron cierta reserva y poca disposición para involucrarse activamente. Propusimos alternativas a los juegos planteados para crear un ambiente cómodo y que participar en ellos no supusiera sensación de exposición para ellos.

Poco a poco fuimos logrando un ambiente más cálido. Intentamos en todo momento presentarnos comprensivas y cercanas al grupo, participando en los juegos para transmitirles seguridad. Reconocimos que al inicio las participantes podían sentirse con cierta timidez o reserva, por lo que optamos por adaptar las actividades para evitar que se sintieran expuestas u presionadas a participar. Nuestro objetivo fue que la participación fuera surgiendo de manera gradual, a su propio ritmo, hasta que se encendiera poco a poco de forma espontánea y genuina. Poco a poco fueron surgiendo voces nuevas: tanto quienes desde el inicio se mostraron

dispuestas a participar, como aquellas que con el tiempo se animaron, encontraron momentos y espacios para aportar sus ideas.

Decidimos proponer el Bingo (explicado en Anexo - Guía metodológica) porque era una actividad que les permitía interactuar sin sentirse expuestas al grupo. Nuestra intención era que comenzaran a conocerse y a aprender los nombres de las demás de una forma ligera y divertida. La respuesta fue muy positiva: pidieron alargar la dinámica, lo que sentimos como una pequeña victoria inicial. Terminamos jugando tres rondas, en las que se mostraron entusiasmadas, riendo y participando con mucha más soltura. Este espacio permitió que el ambiente en el grupo se volviera más relajado, y dimos inicio a la primera actividad programada.

La dinámica del Muñeco de Jengibre logró captar su atención: los sobres generaban curiosidad y misterio, motivándolas a involucrarse en la actividad. Cada grupo trabajó con un concepto diferente, haciendo que prestaran atención cuando el resto de los grupos intervino y la mezcla de participantes de distintas escuelas facilitó que comenzaran a conocerse. Se observó que incluso un grupo, formado por participantes de dos escuelas, empezó a comentar pequeños cotilleos, lo que indicaba que estaban empezando a interactuar fuera de su círculo de amigas y a sentirse más cómodas con las demás compañeras.

Durante la actividad se observó participación activa tanto dentro de los grupos como entre ellos, con colaboración para aclarar los conceptos trabajados. Las participantes realizaron comentarios durante las exposiciones de los demás grupos, mostrando respeto y aceptación mutua. La dinámica se extendió más de lo previsto, generando dudas y debates que fueron abordados con apertura y seriedad, considerando la temática y la edad de las adolescentes. Destacaríamos la madurez en la forma en que respondieron al abordar temas de intersexualidad y diversidad en las características biológicas relacionadas con el sexo, percivimos respeto y conformidad, aceptando lo aprendido aunque fuera información nueva para ellas.

Al inicio de la sesión, varias participantes afirmaron que género era igual a sexo. Sin embargo, durante la actividad, algunas expresaron que desconocían esta distinción y que la habían aprendido durante la actividad. Esto evidenció la necesidad de matizar la relación entre género e identidad, un tema que despertó un interés especial en el grupo. A medida que avanzaba la dinámica, se notó un cambio en las respuestas: algunas adolescentes comenzaron a reconocer la diferencia entre los conceptos. Para muchas ciertas ideas resultaban sorprendentes o chocantes al principio. La profundidad o elaboración de las dudas que planteaban reflejaban que habían entendido lo trabajado. Por ejemplo, en el caso de la clasificación de la frase “Me considero una persona extravagante y bulliciosa”, algun@s jóvenes se dieron cuenta de que podría relacionarse tanto con la categoría de “expresión”, como en la de “identidad”. Razonaron que además de una manera de expresión de la personalidad de cada un@, el reconocerse o identificarse con un adjetivo podía ser parte de la identidad personal. Este comentario nos sorprendió porque en un

principio nosotras mismas no caímos en la cuenta de que un concepto podría tener varias clasificaciones, y nos alegró que llegaran a esa conclusión.

Durante nuestra valoración posterior a la sesión comentamos que nos llamó la atención el detalle de que los chicos participaban más, mientras que varias chicas permanecieron más calladas. Acordamos darle importancia a incentivar su participación y valorar sus aportes durante las próximas sesiones. Algunas estrategias útiles pueden ser turnos de palabra, preguntas directas o dinámicas en grupos pequeños y mixtos, que favorezcan una participación más equilibrada.

Ambas consideramos que el tiempo dedicado a que pudieran comer su almuerzo ha sido especial, ya que hemos podido conversar con las adolescentes de manera más informal sobre temas cotidianos como sus gustos musicales, actividades que disfrutaban en su tiempo libre, recomendaciones para visitar Lima o sobre sus clases y trabajos en la escuela. También han mostrado curiosidad acerca de nuestra estancia en el Perú y nuestros estudios.

Finalizamos el taller motivadas para preparar las siguientes sesiones, satisfechas con el transcurso de la mañana y muy reflexivas. Estos espacios nos van a acercar a la difícil realidad que vive la población de la zona y entender sus necesidades de manera más cercana y personal. Las interacciones que tenemos con las y los jóvenes y sus actitudes nos dan pequeñas pistas para esto. Nuestras compañeras nos han comentado que en todos los grupos hay participantes que guardan la comida y el dinero para la movilidad que se les facilita para llevarlas a casa. Vemos así niñ@s y jóvenes tomando responsabilidades que no corresponden con su edad, preocupándose del hambre de sus familiares y anteponiéndolo al suyo propio. Consideramos que estos actos reflejan la falta de recursos generalizada y la imposibilidad de vivir más allá del día a día.



digital para que el registro y análisis de respuestas sea más rápido y efectivo en un futuro, facilitando también el análisis de las respuestas. También hemos preparado material para la concentración a la que acudimos por la tarde.

Hoy hemos asistido a un plantón frente al Palacio de Justicia en Lima, en contra de la recientemente aprobada Ley de Amnistía (Ley N.º 32419) para Fuerzas Armadas, PNP (Policía Nacional del Perú) y comités de autodefensa. Ésta otorga perdón por delitos cometidos durante el conflicto armado interno (1980-2000), incluyendo a algunos condenados y a aquellos con procesos en curso. El acto fué convocado por familiares de víctimas del conflicto armado interno (1980-2000), organizaciones de derechos humanos y colectivos ciudadanos, en rechazo a una norma que consideran favorece la impunidad en casos de graves violaciones a los derechos humanos.

La protesta coincidió con una audiencia ante la Corte Interamericana de Derechos Humanos, en la que se evaluó la legalidad de dicha ley frente a las obligaciones internacionales del Estado peruano. La controversia generada por esta medida marcó profundamente el ambiente político y judicial del país durante este periodo.

En medio de una coyuntura crítica para la memoria, la justicia y los derechos humanos en el Perú, se ha comunicado que éste será un plantón inicial, y que continuarán esta acción semanalmente, los jueves, con actividades como expresiones artísticas, carteles, fotos de las víctimas y micrófono abierto. Entre gritos de '¡Amnistía es impunidad!', se alza la voz de un pueblo que se niega a olvidar y exige memoria, justicia y reparación."



Por otro lado, nos parece destacable mencionar que esta mañana de camino a la Casa del Bien-Estar hemos podido conocer que diversos gremios de transportistas en Lima y Callao han convocado un paro de 24 horas en protesta por la creciente ola de inseguridad que ha afectado al sector. La medida ha sido respaldada por más del 90 % de las empresas formales, según la Asociación Metropolitana de Empresas de Transportes Urbanos (AMETUR). A pesar de la convocatoria, el paro ha tenido un impacto limitado en la ciudad. Los buses de transporte público han circulado con normalidad en Lima y Callao, alcanzando al menos el 90 % de su capacidad, según el Ministerio de Transportes y Comunicaciones, por lo que se ha descartado que el paro haya tenido un impacto significativo, señalando que el transporte y la demanda han sido regulares.

Desde enero de este año, se han registrado 45 asesinatos de conductores y cobradores, además de extorsiones diarias por parte de bandas criminales que han operado en el transporte público. Los dirigentes del sector han advertido que, si el Estado no ha tomado acciones concretas en un plazo de 30 días, habrán convocado un paro nacional indefinido. La protesta también ha buscado presionar al gobierno para que haya garantizado la seguridad de los trabajadores y haya combatido la criminalidad que ha afectado al servicio de transporte urbano.

Este paro refleja el malestar del sector transportista ante la falta de respuesta efectiva del Estado frente a la creciente amenaza, y evidencia la necesidad de fortalecer las políticas públicas en materia de seguridad ciudadana y protección al trabajo (El Comercio, 2025). Creemos que la situación de inseguridad que vive la gente propietaria de negocios (por pequeños que sean, ya que afecta a todos los gremios) forma parte del día a día que vive la población y es necesario entenderla para poder tener y transmitir una visión más precisa de la realidad. Es algo que toca de cerca el entorno en el que estamos trabajando, ya que el hijo de una compañera fué asesinado el noviembre pasado durante su turno de trabajo como conductor de autobús en la zona.

[\(Noticia relacionada, El Comercio\)](#)

22 de Agosto, Viernes- La Casa del Bien-Estar

Pasamos el día preparando los materiales y ultimando detalles de la guía metodológica para la sesión del siguiente martes. Guia metodológica adjunta, anexo 1: pág. 15-21.

25 de Agosto, Lunes- La Casa del Bien-Estar

Pasamos el día preparando los materiales y ultimando detalles de la guía metodológica para la sesión del siguiente día. Guia metodológica adjunta, anexo 1: pág. 15-21.

26 de Agosto, Martes - La Casa del Bien-Estar

Hoy hemos tenido la segunda sesión del taller, esta vez llamada “entendiendo y rompiendo estereotipos de género”. Al principio del taller los y las adolescentes estaban poco activ@s, no ha sido hasta la reflexión de la dinámica “código secreto” que han empezado a intervenir más. Estamos satisfechas con este debate ya que se ha llegado a la conclusión que buscábamos de manera natural. Nos explicaron las dinámicas que se crean en torno a la pertenencia en un grupo describiendo las sensaciones relacionadas a ello. Han relacionado la pertenencia con seguridad, comodidad y comprensión de las reglas impuestas. Así mismo, han relacionado la no pertenencia con incomodidad, inseguridad, exclusión y el esfuerzo extra por encajar en la norma.

Para el ejercicio de la mochila hemos hecho grupos mixtos, esto ha hecho que las voces que tuvieron protagonismo a la hora de decidir si las situaciones afectan más a niños o niñas han sido mayormente masculinas e inflexibles. Percibimos que los grupos han adoptado la postura impuesta por la voz cantante, sin cuestionarla y se han mantenido firmes en ella. Por ello, hemos tenido que dirigir el debate para hacer que las opiniones fueran más libres y el discurso sea más heterogéneo, teniendo en cuenta la diversidad de opiniones y experiencias de los y las participantes. Nuestro esfuerzo se ha enfocado en hacer que se escuchen entre ellas y ellos, y se cree un espacio seguro para compartir sus vivencias y observaciones. Al principio del debate, ha habido resistencia al cambio de opinión pero a medida que les hemos propuesto situaciones hipotéticas o ejemplos posibles de su vida cotidiana, el discurso se ha descentralizado de la opinión de los chicos que tenían la voz cantante. Han empezado a identificar las diferentes maneras en las que los estereotipos de género afectan a la cotidianidad de cada uno de ell@s. Les hemos invitado a reflexionar y a escuchar el punto de vista de l@s compañer@s y podríamos decir que los y las participantes han entendido que a pesar de que haya situaciones que afectan tanto a hombres como mujeres, la manera en la que lo hace y sus consecuencias son distintas.



27 de Agosto, Miércoles - Municipalidad de San Juan de Miraflores

Esta mañana nos reunimos con Fidencia para acudir a la Municipalidad de San Juan de Miraflores, donde se llevó a cabo la reunión mensual del COMUDENA (Comité Municipal por los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes). El objetivo de estos encuentros es dar seguimiento a las distintas actividades realizadas durante el mes por las instituciones que integran el comité. Cada una comparte sus objetivos y prioridades actuales y se trabaja en acuerdos para la cooperación entre las entidades, así como la programación de futuras reuniones para coordinar las actividades de los próximos meses.

Al inicio, la organización *Acción por los Niños* ha ofrecido una capacitación sobre la protección de la infancia en situaciones de emergencia, presentando el *Manual Esfera*. Se ha resaltado la importancia de trabajar articulados, no sólo en situaciones extraordinarias, sino en el día a día, como estrategia para optimizar el uso de los escasos recursos de los que disponen.

Se han evaluado las intervenciones pasadas en los centros Leoncio Prado y El Pacífico. Se impartió información sobre la Prevención del Embarazo Adolescente, Prevención de la Violencia y el Autoestima. Se ha planteado la idea de centrarse en la capacitación de docentes para garantizar y promover la autonomía educativa de los centros. De esta manera, cada centro puede asumir responsabilidades y responder ante necesidades para impartir Educación Sexual Integral. La educación entre pares es una estrategia valiosa dadas las características y obstáculos del área de campo en el que se centra, haciendo así la capacitación de un grupo eficiente y comunitaria.

En la reunión observamos que puede haber dificultades para que todas las entidades que forman parte de COMUDENA trabajen de manera cooperativa, ya que cada una tiene objetivos y cargas de trabajo diferentes. A veces, las entidades utilizan las actividades de COMUDENA para cumplir sus propios objetivos, cuando en realidad este espacio debería ser un complemento y una oportunidad para alcanzar metas comunes.

También notamos que la falta de recursos y la sobrecarga laboral de las personas participantes dificultan la coordinación y el avance hacia los objetivos generales de COMUDENA y del municipio.



27 de Agosto, Jueves - El Ojo Que Lloro

Esta mañana hemos asistido a la jornada “Memoria, resistencia y esperanza: el camino a la justicia” que ha conmemorado el XXII aniversario del Informe Final de la Comisión de la Verdad y Reconciliación (CVR) y los 20 años del Memorial *El Ojo Que Lloro*. *El Ojo Que Lloro* es un monumento en Lima que se inauguró en el año 2005. Lo diseñó la artista Lika Mutal como un lugar para recordar a todas las personas que murieron o desaparecieron durante el conflicto armado interno en el Perú (1980–2000).

En el centro hay una gran piedra de la que brota agua, como si fueran lágrimas, y alrededor se colocaron más de 30 mil piedras pequeñas con los nombres de las víctimas registradas por la Comisión de la Verdad y Reconciliación. Se creó con la finalidad de ser un espacio de memoria, duelo y reconciliación, donde familiares y ciudadanos puedan recordar a quienes perdieron la vida, y reflexionar sobre la necesidad de paz y justicia. El lugar brinda la oportunidad de mantener la voz de quienes vivieron estas atrocidades se mantenga viva entre las generaciones venideras para evitar que hechos similares se repitan.

El día de hoy hemos escuchado testimonios de los familiares víctimas del conflicto, defensoras de derechos humanos y personas involucradas en la Comisión de la Verdad y Reconciliación. Ha sido apoyada con la presencia de las embajadas de Alemania, Francia, Reino Unido, Canadá, Países Bajos y la Unión Europea. El contexto en el que se da este aniversario pone de manifiesto la importancia de estos espacios, que representan una resistencia firme a los retrocesos que se están dando por parte del Estado. Además, ofrece a las víctimas una oportunidad de encontrar refugio y compartir el dolor con iguales. Una vez más, es la comunidad quien toma la responsabilidad de proteger la memoria histórica, sostener y defender a las víctimas de un Estado que no las legitima.

Una reafirmación de los esfuerzos por parte del Estado para silenciar esta lucha es la solicitud llevada a cabo por la Municipalidad de Lima para proceder a la demolición del memorial para sustituirlo por nuevos “espacios recreativos”. Mientras tanto, las protestas semanales por la oposición a la Ley de Amnistía se han seguido realizando cada jueves frente al palacio de justicia hasta ahora.



1 de septiembre , Lunes - La Casa del Bien-Estar

Pasamos el día preparando los materiales y ultimando detalles de la guía metodológica para la sesión del siguiente día.

Guía metodológica adjunta, anexo 1: pág 22-31.

2 de septiembre , Martes - La Casa del Bien-Estar

Hoy hemos desarrollado la tercera sesión del taller con adolescentes. Al inicio, notamos cierta dificultad por parte de las y los participantes para entrar en las dinámicas propuestas, algo que venimos observando en las primeras sesiones. Sin embargo, a medida que avanzaba la actividad, se pudo percibir un aumento en la interacción entre ellos y ellas, lo cual consideramos una señal muy positiva: está comenzando a consolidarse un espacio seguro en el que pueden relacionarse y crear vínculos a la vez que aprenden. Este aspecto es fundamental para nosotras, ya que uno de los objetivos principales del taller es fomentar un clima de respeto y confianza para garantizar el aprendizaje y que sea una experiencia enriquecedora para tod@s.

Durante la sesión, la participación ha sido muy activa. Se han implicado con interés en las dinámicas, realizando preguntas y mostrando disposición a reflexionar sobre los contenidos. Observamos un esfuerzo consciente por comprender el sentido de las actividades propuestas, lo que demuestra tanto su atención como su motivación.

El taller de hoy se ha estructurado en torno a dos ejercicios. El primero se ha centrado en la higiene menstrual, con el objetivo principal de desestigmatizar la regla y favorecer que las personas menstruantes del grupo pudieran marcharse con menos dudas e inseguridades respecto a este tema. Paralelamente, se ha remarcado la implicación de los chicos, subrayando la importancia de su corresponsabilidad en la creación de un entorno seguro y respetuoso, donde hablar de la menstruación sea algo natural y libre de tabúes. Para ello, hemos realizado una actividad de desmontaje de mitos. Al inicio, detectamos cierta incomodidad y nerviosismo, pero conforme la dinámica ha avanzado, han surgido múltiples preguntas y se ha creado un diálogo enriquecedor. Consideramos que han finalizado la actividad más tranquilas (sobre todo las chicas) y con mayor seguridad respecto al tema, cumpliendo así con el objetivo planteado.

La segunda actividad de la sesión se ha enfocado en los métodos anticonceptivos seguros, con la finalidad de explicar el doble riesgo de no protegerse: el embarazo no deseado y el riesgo de infecciones o enfermedades de transmisión sexual. Para ello, repartimos un folleto informativo elaborado por la organización Manuela Ramos, que suele utilizarse también en otros talleres

dirigidos a alumnado de institutos. Cada grupo de participantes debía centrarse en un método anticonceptivo, extraer la información del folleto y transformarla en un formato más visual, breve o resumido, para luego exponerlo al resto de sus compañeros y compañeras.

Dedicamos un tiempo considerable a esta actividad, con la intención de que pudieran trabajar en profundidad el método asignado y, al mismo tiempo, fomentar la creación de lazos entre los diferentes grupos. Debido a la extensión de la tarea, no alcanzamos a realizar las presentaciones en esta sesión, por lo que hemos decidido dejarlas para la siguiente. Consideramos importante que cada método disponga de un espacio propio y que no queden dudas al respecto. Además, en la próxima sesión contaremos con material físico que nos permitirá realizar demostraciones prácticas, especialmente en el uso de preservativos tanto masculinos como femeninos, lo que facilitará la comprensión y el aprendizaje de los y las participantes.

Como conclusión general, hoy nos hemos centrado en reforzar la creación de un espacio seguro en el que se puedan formular preguntas y expresar dudas o preocupaciones sin miedo al juicio. Hemos insistido en que la mayoría de estas inquietudes son compartidas por muchos y muchas de ellas, de manera que no están solas ni solos en sus procesos. Queremos transmitir la idea de que la educación sexual integral no debería quedar restringida únicamente a estos talleres, sino que es un tema que merece abordarse con naturalidad también en la vida cotidiana: en la escuela, en la familia, entre amigas. Nuestra intención es trasladar a sus entornos habituales la confianza y la tranquilidad para hablar de estos temas —ya sea sobre relaciones sexuales, identidad o cualquier aspecto relacionado— con libertad y respeto.

En este sentido, hemos puesto especial énfasis en ofrecer disponibilidad para resolver cualquier tipo de duda, en no juzgar ni ridiculizar, y en posicionarnos como iguales frente al grupo, fomentando un diálogo horizontal. Creemos que esta horizontalidad es clave para que nos perciban como referentes cercanos, lo que favorece una comunicación más fluida y una experiencia de aprendizaje más significativa.



Testimonio - Aratz

Suelo intentar dedicar un ratito en cada sesión a acercarme a l@s participantes para preguntarles de manera individual cómo están y cómo han pasado la semana. Este pequeño espacio de diálogo me permite identificar si alguien no está atravesando un buen momento y, en la medida de lo posible, brindarle apoyo o avisar a Fidencia de las situaciones.

En esta ocasión, me acerqué a una de las chicas —a quien llamaré M— y, al preguntarle cómo se encontraba, me respondió con un “mal” sincero y directo. Le ofrecí la posibilidad de conversar en un espacio más tranquilo, y aceptó. Nos apartamos del grupo y me compartió con gran apertura una situación que viene arrastrando desde hace semanas.

M me relató que, desde muy pequeña, su madre se había distanciado de su cuidado, quedando siempre a cargo de su padre. Sin embargo, recientemente, él ha comenzado una nueva relación de pareja y M siente que ha quedado relegada a un segundo plano. En ese contexto, ha pasado largas horas sola en casa, con acceso a alcohol y tabaco, y ha recurrido a estos consumos como forma de evasión ante la sensación de abandono. Con el tiempo, esta conducta se volvió frecuente y terminó generándole un problema adicional a las dificultades familiares ya existentes.

Expresó sentirse sola, sin apoyo, e incluso responsabilizada por su padre de la situación familiar. Según me contó, él decidió irse a vivir con su nueva pareja y la dejó a cargo de su abuela y su tía, con quienes la convivencia tampoco es sencilla. Aun así, destacó que es gracias a su abuela que recibe cuidados básicos —alimento, techo y compañía—, lo que valora profundamente.

Durante la conversación, M mostró un gran bloqueo emocional: reconoció que no le gusta llorar y que suele reprimir esas emociones. Le invité a normalizar el llanto como una forma de desahogo y le sugerí que, en los momentos de soledad, pudiera recurrir al cuaderno que les entregamos en el taller para escribir lo que siente, como si fuese una carta dirigida a una persona de confianza. Le compartí esta idea como alternativa al consumo de alcohol y como estrategia para canalizar su malestar. También le animé a intentar expresar sus emociones a su tía y a su abuela, para poder transmitirles directamente la necesidad de apoyo y afecto que siente.

Le comenté la posibilidad de hablar con nuestra supervisora, Fidencia, quien será la figura de referencia en los próximos meses y podría realizar un seguimiento más cercano de su situación, ya que mi estancia aquí será breve y no podré brindarle apoyo a largo plazo. M, sin embargo, me dijo que aún no se sentía preparada, que en este momento lo que necesitaba era ser escuchada y poder aliviar un poco la carga emocional que llevaba tiempo acumulando.

Antes de despedirnos, M me agradeció la escucha y me dio un abrazo muy sentido, que interpreté como una muestra clara de la necesidad de afecto que arrastra. Expresó que hacía

mucho tiempo que no se sentía tan atendida y acompañada. Para mí, este encuentro fue un recordatorio de la enorme importancia de ofrecer un espacio seguro y humano, en el que la escucha activa pueda convertirse en un sostén real para adolescentes que atraviesan contextos de vulnerabilidad. Llevaré un seguimiento del caso las próximas semanas y mi objetivo principal será que ella pueda considerar recibir ayuda por parte de Fidencia o de una profesional (psicóloga) que Manuela Ramos pueda proporcionarle.

Por la tarde asistimos a una vigilia organizada por el grupo de voluntarias de la organización MMR, en la que se conmemoró y denunció la muerte de 30 mujeres durante los meses de julio y agosto a causa de la violencia machista. Fue una jornada muy dura y cargada de emociones.

Se recitaron unas palabras por cada una de las mujeres asesinadas, contando brevemente sus historias y ofreciendo flores en sus nombres. El acto estuvo acompañado de distintas intervenciones de personas que participaron en la vigilia, entre ellas madres de víctimas de meses y años anteriores, que continúan en procesos judiciales abiertos y que aún luchan por alcanzar justicia. Escuchar sus testimonios hizo aún más evidente el dolor y la persistencia de una violencia que no cesa.

Durante la ceremonia, compartimos reflexiones con algunas compañeras acerca de lo difícil que debe de ser acudir mes tras mes a estas vigilias y comprobar que la cifra de víctimas varía, pero no desaparece. A pesar de la diversidad de nombres e historias, todavía no existen respuestas sólidas ni suficientes medidas de protección para proteger a las mujeres de la violencia sistemática que las mata.

Al mismo tiempo, pudimos reconocer la importancia de estos espacios, no sólo como actos de denuncia, sino también como lugares de resistencia, de memoria y de justicia comunitaria. Espacios donde se hace presente la necesidad de sostenernos unas a otras, de acompañarnos y de conmemorar juntas a aquellas que ya no están. Nos contaron, además, que durante la pandemia de COVID-19 las vigilias se realizaron de manera virtual, lo que demuestra la constancia y la importancia que la organización y las voluntarias otorgan a mantener vivo este espacio de apoyo y reivindicación. El acto estuvo acompañado de música de batucada, lo que aportó una dimensión reivindicativa muy potente, cargada de fuerza y simbolismo. La vigilia se desarrolló en un parque, de modo que personas que pasaban alrededor se detenían a observar o escuchar, lo cual también permitió dar mayor visibilidad al acto.

En conjunto, fue una experiencia muy intensa, tanto en lo personal como en lo colectivo. Por un lado, dolorosa, por la magnitud del dolor y la crudeza de la situación; por otro, esperanzadora, al evidenciar la capacidad de la comunidad para reunirse, resistir, denunciar y acompañar.



3 de septiembre , Miércoles- La Casa del Bien-Estar

Hoy, Rebeca, la psicóloga de la Casa del Bien Estar, Manuela Ramos, nos ha brindado la oportunidad de tener una especie de clase con ella donde nos ha explicado su visión y valores, su trayectoria como psicóloga y el trabajo que realiza tanto dentro de la organización como por su cuenta. Nos ha hablado de las diferencias entre ambos contextos y se ha centrado bastante en su papel dentro de Manuela Ramos, ya que, al tratarse de una institución, las terapias que lleva a cabo tienen características y requisitos que no siempre coinciden con la libertad que tiene al trabajar de manera independiente.

Uno de los puntos clave que ha abordado es la diferencia entre la terapia individual y la terapia comunitaria. Rebeca nos ha explicado la importancia de esta última especialmente en contextos como el de Manuela Ramos, donde los recursos son limitados y es fundamental llegar al mayor número de personas posible. En este sentido, ha resaltado la relevancia de la psicoeducación y de acercar el diagnóstico y los conceptos utilizados durante las sesiones a las mujeres que atiende, teniendo muy presente la necesidad de despatologizar, ya que la salud mental sigue siendo un tema tabú y el hecho de acudir a un psicólogo puede resultar muy condicionante para ellas por los prejuicios de su entorno.

Rebeca ha compartido que su enfoque feminista se basa mucho en el contexto y en una perspectiva estructural de la violencia. Trata a las usuarias como sobrevivientes de violencia —ya que muchas llegan con historias duras— y procura evitar la revictimización, ayudándolas a tomar conciencia de lo colectivo y estructural de las violencias que atraviesan.

También nos ha hablado de la importancia del consentimiento informado desde la primera sesión y nos ha facilitado algunos de los documentos que utiliza en su trabajo, muchos de ellos proporcionados por la propia organización. Estos materiales le ayudan a estructurar las sesiones y los objetivos de las diez sesiones que cada mujer tiene disponibles. Sin embargo, a pesar de

esta estructura, Rebeca intenta que las terapias sean lo más personales y adaptadas posible, ya que cada mujer llega con situaciones y necesidades muy diferentes.

En resumen, ha sido una sesión muy enriquecedora en la que no solo hemos comprendido mejor su rol dentro de la organización, sino también la profundidad y sensibilidad con la que aborda su trabajo desde una perspectiva feminista y centrada en la realidad de cada mujer.

Hemos estado de oyentes en las sesiones de dos mujeres: D., de 28 años (Lorena de oyente) y A., de 24 años (Aratz de oyente). Nuestro papel ha sido escuchar y observar la sesión y el trabajo realizado por Rebeca. Nos sentamos detrás de ellas para no interrumpir ni influir en la conversación entre ella y las usuarias.

- D. 1ª Sesión - Lorena

Objetivos de la sesión:

- Recoger datos generales.
- Observar la conducta y Evaluación del nivel de riesgo suicida.
- Establecer Encuadre terapéutico y objetivos.
- Firma del consentimiento informado.

Rebeca ha empezado leyendo el consentimiento informado, explicándole a D. sus derechos y, cuando ya no tenía dudas, comenzó la entrevista. Para generar un ambiente de confianza, se presentó a sí misma y al Movimiento Manuela Ramos, e invitó a D. a presentarse, compartiendo algunos datos biográficos, como su trabajo, estudios, lugar de residencia, aficiones y cómo conoció la asociación.

Después, Rebeca le explicó que durante las terapias se realizarían actividades para ayudarla a conectar más consigo misma y que, en esa sesión, empezarían con una meditación del tipo visualización. La invitó a cerrar los ojos e imaginar una casa donde pudiera encontrarse con su madre y su abuela. Durante aproximadamente 15 minutos, Rebeca fue guiando la descripción de ese espacio, haciendo hincapié en el tamaño de la casa, los olores y la imagen de sus ancestros.

Al terminar la visualización, Rebeca le preguntó cómo se sentía y D. comenzó a abrirse. Por último, Rebeca cerró la sesión con una tarea para Diana: proponer algunos objetivos personales para trabajar en las siguientes consultas.

Al despedirnos de D. , Rebeca y yo estuvimos comentando la sesión. Me aclaró varias dudas y me ha compartido su impresión: no quiso preguntarle directamente por el motivo de consulta porque prefiere esperar a que D. se sienta cómoda para hablarlo. También me comenta que ha notado que D. estuvo muy tensa, con los puños cerrados y los hombros hacia arriba, y habló poco, lo que interpreta como una defensa frente a lo que ha vivido. Cree que en la próxima sesión podrá sentirse más fuerte y con más confianza para abrirse.

- A. 4ª Sesión - Aratz

Objetivos de la sesión:

- Cuestionar las creencias tradicionales acerca del amor romántico y los roles de género en una relación.
- Visibilizar la relación del poder y control dentro de las relaciones de pareja.
- Deconstruir creencias patriarcales relacionadas al miedo a la soledad en las mujeres, impulsando la independencia emocional.

La sesión se ha centrado especialmente en el 3º objetivo, ya que la situación y caso de A. así lo requería.

A. es una mujer trans de 24 años, Estudió Ingeniería y trabajó como docente durante un periodo, hasta que inició su proceso de transición. A partir de ese momento, su entorno laboral y social comenzó a desmoronarse: perdió su puesto como profesora debido a la falta de aceptación y, desde entonces, ha tenido dificultades para acceder al mercado laboral. Actualmente trabaja como censadora temporal mientras dura el censo en Lima, aunque las condiciones laborales no son las mejores y sufre constante discriminación. Debido a que aún no se le permite actualizar su documento de identidad con su identidad, se enfrenta a situaciones de desconfianza, discriminación e incluso inseguridad cuando debe presentarlo al ingresar a los hogares durante el censo.

En el ámbito familiar, la situación tampoco es sencilla. No ha recibido el apoyo que esperaba durante su transición y, aunque actualmente está en tratamiento hormonal, esto se suma a la inestabilidad emocional derivada de su contexto, aumentando su vulnerabilidad en un entorno donde no cuenta con los apoyos necesarios.

En esta sesión, ha hablado especialmente en torno a la educación emocional que recibió durante su infancia, reconociendo cómo esto sigue influyendo en la manera en que se relaciona con sus emociones hoy en día. Observamos el vídeo *El monstruo de colores* como herramienta para explorar la conexión entre lo cognitivo, lo emocional y lo corporal. Posteriormente, realizamos una actividad de psicocorporalidad a través de una meditación guiada que permitió identificar, nombrar y ubicar distintas emociones en partes específicas del cuerpo.

El objetivo de estas dinámicas es que A. empiece a comprender y gestionar sus emociones, teniendo en cuenta que no fue educada para hacerlo, ya que fue socializada bajo los mandatos emocionales asociados a lo masculino. Este desfase se manifiesta en la dificultad para identificar y expresar sus sentimientos de forma (bajo su percepción) coherente con su identidad. Durante la sesión trabajamos en la importancia de referirse en primera persona a sus emociones y conectar con su niña y su adolescente interior como una forma de reparar estas carencias.

Hablamos también sobre los roles de género, la feminidad, la vulnerabilidad, auto-mirada compasiva y su relación con la gestión emocional. Dado que muchas de las dificultades que atraviesa son estructurales, pusimos especial atención en la construcción de una red de apoyo. Rebe considera fundamental que A. pueda compartir sus experiencias y encontrar contención en personas que atraviesan procesos similares. En este sentido, le facilitó el contacto de una persona perteneciente a un colectivo trans para que pueda asistir a reuniones, conocer a otras compañeras y empezar a tejer su propia red de apoyo. El objetivo es que, al finalizar sus 10 sesiones (ahora se encuentra en la mitad del proceso), pueda contar con un sostén comunitario que le dé continuidad al trabajo emocional y de autocuidado que está empezando a desarrollar.

4 de septiembre , Jueves - San Juan de Miraflores

En el día de hoy nos hemos desplazado al Centro Educativo El Nazareno, ubicado en San Juan de Miraflores, con el propósito de entregar materiales escolares que serán utilizados en un concurso que se llevará a cabo durante la Semana de la Juventud, programada para finales de septiembre. La institución solicitó apoyo, a través de Manuela Ramos, para poder cubrir los premios de dicha actividad.

Tras la entrega de los materiales, mantuvimos una conversación con el subdirector del centro, quien nos brindó información sobre la situación actual de la institución. Asimismo, coordinamos con una de las docentes la realización de diversas sesiones enfocadas en la prevención del embarazo adolescente, que tendrán lugar la próxima semana.

Posteriormente, visitamos el Instituto Educativo Superior Tecnológico Fe y Alegría 75, donde nos reunimos con el director. En esta ocasión, se nos explicó el funcionamiento del instituto, resaltando su carácter técnico y la oferta formativa en especialidades como peluquería, repostería, cocina, entre otras. Durante la visita conversamos con varios docentes, coordinadores y con la psicóloga del centro (que asiste una vez por semana), quienes nos compartieron la realidad que atraviesan los estudiantes, marcada por diversas dificultades para realizar y completar sus estudios.

Nos han hablado de la falta de apoyo familiar y de la escasa proyección educativa y laboral que existe en muchos hogares, donde los padres y madres no suelen visualizar a sus hijos e hijas finalizando los estudios ni accediendo a empleos con mejores condiciones o remuneraciones que las suyas propias. En muchos casos, no comprenden la importancia de la formación académica o no creen posible que sus hijos puedan aspirar a un futuro distinto, lo que repercute directamente en la permanencia del alumnado en el sistema educativo.

A esta situación se suma la limitada capacidad económica de las familias, que dificulta la continuidad de los estudios, y aunque el centro ofrece costos significativamente más accesibles que otras instituciones educativas, siguen siendo precios alejados de las posibilidades de las familias. Esta combinación de factores (falta de apoyo, baja expectativa y dificultades económicas) constituye un desafío constante para la comunidad educativa, que trabaja por mantener el compromiso y acompañar a los estudiantes en sus trayectorias formativas.

Solicitaron nuestro apoyo para organizar sesiones y charlas sobre gestión emocional y regulación de emociones, con el objetivo de ofrecer a los jóvenes un espacio de aprendizaje, acompañamiento y distracción positiva frente al estrés académico y las situaciones familiares que enfrentan. Lamentablemente, no pudimos llevarlas a cabo por falta de tiempo y porque las actividades ya programadas con Manuela Ramos han requerido de nuestro tiempo mientras hemos estado allá.

Asimismo, hemos aprovechado nuestra visita para invitar a las alumnas que participaron previamente en un taller de Jóvenes y Liderazgos en Manuela Ramos, quienes serán parte del Campamento para Jóvenes Lideresas, programado para el fin de semana del 19 de septiembre. Con esta visita se buscó comunicarles la realización del campamento y trasladarles la necesidad de contar con la autorización firmada por sus padres para su participación. Se mantendrá el contacto con ellas durante estas semanas para facilitarles la información relacionada a la actividad.



8 de septiembre , Lunes - La Casa del Bien-Estar y Institución Educativa 7087 El Nazareno

Hoy hemos dedicado parte del día a preparar los materiales necesarios para la sesión del taller de mañana. Además, hemos comenzado con las sesiones programadas en el centro El Nazareno coordinadas la semana pasada. Fide ha trabajado la prevención del embarazo adolescente en un aula de 4º grado, llegando a un total de 22 alumnos/as.



9 de septiembre, Martes - La Casa del Bien-Estar

Hoy hemos llevado a cabo la 4ª sesión del taller con adolescentes, esta vez enfocado en métodos seguros y derechos sexuales y reproductivos. El grupo se ve más activo y cohesionado conforme avanzan las sesiones, y vamos viendo que participantes de centros escolares diferentes interactúan entre sí.

Hemos percibido interés genuino por el tema de hoy, especialmente por los diferentes métodos y una profunda necesidad en cuanto a preocupaciones y dudas. Hemos puesto especial énfasis en la utilización del preservativo por encima de otros métodos anticonceptivos. Consideramos fundamental insistir en que se trata del único método que protege no solo de embarazos no deseados, sino también de infecciones y enfermedades de transmisión sexual. Además, creemos que es una alternativa que coloca menor carga sobre el cuerpo de la mujer y que interfiere en menor medida con la vida cotidiana de quienes lo utilizan.

Si bien también hemos explicado otros métodos, en especial los hormonales, señalamos los efectos secundarios que pueden tener y la necesidad de un seguimiento constante y riguroso para que resulten eficaces. Esto último nos parece particularmente relevante teniendo en cuenta que trabajamos el tema con adolescentes de entre 14 y 15 años, para quienes la constancia estricta de estos tratamientos puede ser difícil de mantener. Por ello, el preservativo nos parece la opción más accesible, práctica y segura.

Aunque en los materiales que suele entregar Manuela Ramos no se incluía información sobre el preservativo femenino, uno de los participantes preguntó específicamente por él. Ante esto, preparamos una ficha informativa con los datos que consideramos más relevantes, de modo que pudieran conocer su existencia y su uso. Este hecho abrió además la posibilidad de reflexionar con el grupo acerca de cómo los métodos anticonceptivos, y en particular los preservativos tanto masculinos como femeninos, no se limitan únicamente a relaciones heterosexuales, sino que también pueden tener lugar en otras formas de vinculación.

La dinámica fue muy participativa y enriquecedora. Se generaron muchas preguntas, tanto en la interacción directa como a través de los buzones anónimos que habilitamos, los cuales demostraron una gran necesidad y disposición para hablar del tema. Esta experiencia nos hizo evidente la carencia de espacios seguros en los que las y los adolescentes puedan abordar estas cuestiones. A la vez, subrayó la importancia de incluir la educación sexual integral en el ámbito escolar, ya que la información y las reflexiones que reciban en este momento de sus vidas van a influir profundamente en la manera en que vivan su sexualidad y sus relaciones.



Testimonio - Aratz

Hoy he podido hacer un seguimiento del caso que conocí la semana pasada. Al inicio de la sesión, fue la propia M quien se acercó a mí. Traía consigo el cuaderno que le habíamos entregado en el taller anterior y me dijo que había escrito algo dentro que quería que leyera antes de hablar juntas. Le pregunté si prefería que lo leyera sola o en su presencia, y acordamos que lo haría mientras el grupo trabajaba en una actividad.

Lo que leí me conmovió profundamente. Sus palabras reflejaban experiencias y sentimientos muy duros, una mezcla de dolor, miedo y mucha necesidad de ser escuchada. Cuando después pudimos hablar a solas, le agradecí la confianza y el esfuerzo de haberse permitido escribir y

compartir lo que siente. Le dije que el simple hecho de reconocer y expresar sus emociones ya era un paso enorme, una forma de cuidarse a sí misma.

También le recordé que no tiene por qué afrontar todo esto sola y que desde Manuela Ramos podemos ofrecerle apoyo y acompañamiento cuando ella se sienta preparada. Me respondió que, aunque por ahora prefiere seguir hablando conmigo, está empezando a considerar la posibilidad de pedir ayuda más adelante. Me dijo que en casa las cosas se han calmado un poco, que siente más claridad y que está pensando en hablar con su tía y su abuela para intentar mejorar la situación familiar.

Le animé a hacerlo si lo consideraba adecuado, ofreciéndole mi apoyo en todo momento. Me agradeció mucho la conversación y me dijo que continuará escribiendo estos días, y que la próxima semana me contará cómo ha ido. Fue un encuentro muy significativo, que me hizo reflexionar sobre la importancia de la escucha, la confianza y el acompañamiento respetuoso en los procesos personales que está pasando a tan temprana edad.

Al terminar la sesión, he acompañado a un grupo de participantes a su escuela para su inicio de clases y he tenido un rato para poder conversar con ellos y sus amigos en la puerta del centro. Aunque se han mostrado dudosas al inicio, las amigas de las participantes (ellas no acuden al taller) no han tardado en hacerme saber que una de ellas está viviendo una situación de violencia con un docente. No estaba preparada para contarme lo que ocurre todavía, por lo que le he facilitado el número de teléfono de Fide para que pueda ponerse en contacto con ella cuando se sienta preparada para hablar de ello. La sensación de impotencia al no poder hacer más ante estas situaciones es muchas veces insoportable.

Por último, queríamos resaltar que al finalizar la sesión, colocamos un buzón anónimo para que las y los adolescentes pudieran expresarse con libertad y comunicarnos, en caso de quererlo, alguna situación o necesidad que atravesasen para poder apoyarles en la medida de lo posible. Entre los mensajes recibidos, hubo uno que nos alarmó: una participante compartió que había tenido pensamientos suicidas, y que no estaba agusto con su cuerpo. Agradecemos que se mostrará vulnerable y pidiera ayuda, así podríamos estar pendientes de esta persona en las próximas sesiones.

10 de septiembre, Miércoles - La Casa del Bien-Estar

Hoy nos hemos reunido con Rebeca para tener nuestra segunda sesión, en la que hemos hablado sobre el texto “Feminismo es para todos”, que trata el tema de la terapia individual como

privilegio y resalta la importancia de los espacios colectivos. Rebeca considera que reconocer las consecuencias de la violencia estructural que atraviesa a las mujeres ayuda a no sentir la experiencia como individual y propone esto como un punto de partida para el proceso de la terapia. Nos ha introducido el concepto de la “Mirada Compasiva” como práctica de autocuidado y también hemos hablado sobre la importancia de entender la cosmovisión de cada usuaria, centrándonos en las diferentes aproximaciones que existen en las culturas del mundo sobre la sexualidad.

- D. 2ª Sesión - Lorena

Objetivos de la sesión:

- Fomentar la reestructuración cognitiva - Reconocer y permitir sus emociones.
- Reconocer las características de una persona agresiva y víctima, y los factores sociales en la violencia contra las mujeres.
- Identificar las repercusiones físicas y psicológica de la violencia de género y reconocer sus recursos de afrontamiento.

Al inicio de la entrevista, se le preguntó a D. cómo había estado durante la semana, lo que dio pie a que comenzara a hablar sobre su vida privada, incluyendo su relación con familiares y su círculo cercano. Para introducir un tema importante sobre el cuidado personal y la salud mental, Rebeca le invitó a leer un párrafo del libro *“Feminismo es para todos”*, con el objetivo de reflexionar sobre la importancia de contar con una red de apoyo segura y confiable.

Además, Rebeca le explicó que, cuando una persona atraviesa un trauma, suele ocurrir una desconexión entre el cuerpo y la mente, algo que afecta de manera particular a muchas mujeres. Por ello, uno de los objetivos principales de esta sesión fue trabajar las emociones, aprender a escucharlas a través de su expresión corporal y reconocerlas en nuestro día a día. Rebeca profundizó la importancia de observarlas sin juzgarse y a utilizarlas a su favor para gestionar mejor su estado emocional. He podido notar que D. se siente mucho más en confianza con la psicóloga para abrirse y expresar su verdadero dolor.

- A. 5ª Sesión - Aratz

Objetivos de la sesión:

- Reconocer las dificultades en su proceso de vida y sus recursos de afrontamiento, que faciliten fortalecer el cambio de rol pasivo a activo para resolver sus conflictos.
- Promover la comunicación asertiva como una forma de impulsar la generación de relaciones igualitarias.

Retomamos el trabajo iniciado la semana anterior en torno a la psicocorporalidad, comenzando con un breve intercambio sobre cómo había transcurrido su semana. En esta ocasión, nos enfocamos en profundizar en la diferencia entre pensar un sentimiento y sentir un sentimiento, explorando cómo pasar del plano cognitivo al emocional a través del cuerpo.

Durante la sesión, volvimos a ubicar distintos sentimientos en partes específicas del cuerpo, utilizando una dinámica guiada de meditación. En esta meditación, A. visualizó un lugar seguro, un espacio simbólico donde pudiera conectar su cuerpo con sus emociones más profundas y, desde ahí, vincularse con su niña interior. El objetivo de este ejercicio fue facilitar una resignificación de sus vivencias pasadas, especialmente aquellas en las que expresar sus emociones no había sido permitido o valorado.

Tras la meditación, se le entregó papel y colores para que representara la emoción con la que más había conectado durante la visualización. Aunque optó por no hacer un dibujo, eligió representar esa emoción mediante palabras, seleccionando cuidadosamente los colores como un recurso simbólico para transmitir su vivencia interna.

A lo largo de la sesión, se abordó el impacto del castigo emocional que ha recibido durante años y cómo esto ha influido en su tendencia a interiorizar en lugar de expresar lo que siente. Trabajamos una vez más en la validación de sus emociones y en la resignificación de su historia personal, reforzando la idea de que nombrar las experiencias que nos atraviesan es un paso imprescindible para comprenderlas y sanarlas. También hablamos sobre la transfobia y la misoginia, y sobre cómo ha cambiado su percepción del mundo desde que inició su transición y la sociedad empezó a percibirla como mujer. A. compartió que esto le ha supuesto un doble desafío: por un lado, ahora reconoce violencias que antes no notaba, y por otro, enfrenta nuevas formas de discriminación vinculadas tanto a su identidad de género como a su expresión.

Finalmente, volvimos a reflexionar sobre la importancia de la comunidad como sostén emocional. Reafirmamos la necesidad de que A. pueda apoyarse en redes y colectivos donde se sienta comprendida y acompañada, especialmente en un contexto que puede resultar hostil y excluyente.

11 de septiembre, Jueves - La Casa del Bien-Estar

Hoy hemos comenzado el día apoyando el taller que impartía Fide sobre la prevención del embarazo adolescente en un aula del I.E “El Nazareno”. Como ha ocurrido en otras ocasiones, el taller ha tenido una acogida muy positiva y l@s estudiantes nos han ofrecido una participación activa. Primero Fide les ha compartido los métodos seguros que existen y después han creado materiales para compartir con otros salones que no han tenido la oportunidad de recibir la formación sobre lo aprendido.



Al finalizar el taller, regresamos a La Casa del Bienestar para dar inicio a la quinta sesión de nuestro taller con jóvenes. En esta ocasión, la temática estuvo centrada en los derechos sexuales y reproductivos, y también se trabajaron contenidos relacionados con la educación sexual integral (ESI).

Durante la dinámica de reflexión, se presentaron varios casos en los que algún derecho era vulnerado, y el grupo debía identificar cuál era y proponer posibles soluciones. Nos llamó positivamente la atención la facilidad con la que las y los jóvenes reconocían las situaciones de vulneración y planteaban formas adecuadas de actuar. Sin embargo, también expresaron sentimientos de frustración ante la falta de respuesta o apoyo cuando intentan buscar ayuda en figuras adultas o instituciones (como docentes, personal sanitario o la policía).

Varias personas compartieron experiencias personales o cercanas en las que, al encontrarse en situaciones de vulnerabilidad, no recibieron el acompañamiento esperado. Además, reflexionaron sobre las dificultades adicionales que enfrentan al ser menores de edad, ya que perciben que hacer una denuncia no siempre es una opción viable hasta alcanzar la mayoría de edad.

Aprovechamos ese sentimiento de resignación, para presentar la actividad “Exigiendo ESI”, con la idea de promover la educación sexual integral en los colegios de donde provienen los y las jóvenes. Queríamos subrayar la importancia de organizarse para promover cambios a nivel social. Durante la actividad, crearon carteles y eslóganes dirigidos al profesorado y a la comunidad educativa, exigiendo una educación sexual integral, inclusiva y accesible. También sirven para informar y sensibilizar a otros compañeros y compañeras.



Testimonio- Lorena

Al finalizar el taller, se me acercó un grupo de amigas que animaban a una de sus compañeras (a quien llamaremos Y.) a que hablara conmigo. Me sorprendió la situación, ya que Y. suele participar con interés en las sesiones, aunque normalmente se muestra reservada y tímida en su

trato con nosotras. La invité a pasar a una habitación apartada, la que suele usar Rebeca para sus sesiones, procurando crear un espacio tranquilo y de confianza para que pudiera sentirse cómoda y hablar con libertad. Ya más relajada, Y. me contó que en varias ocasiones, durante las sesiones, ha sentido que algunos compañeros se burlaban de ella por su aspecto físico. Comentó también que en casa vive situaciones similares, ya que su madre suele hacerle comentarios que le hacen sentir mal.

Expresó que no percibe apoyo familiar y que con frecuencia se siente sola. Además, al ser la hermana mayor, recae sobre ella la responsabilidad de cuidar a su hermana menor, lo que le genera una fuerte carga emocional y la sensación de que nadie se preocupa por cómo se siente.

Por último, me confesó que esta soledad y falta de apoyo la han llevado en distintos momentos a conductas suicidas. También que últimamente estaba pasando por un bajón y que tenía miedo de volver a caer en este tipo de conductas. Con el corazón encogido le di un abrazo que duró mucho más de lo que me esperaba, ella rompió a llorar y noté como me abrazaba más fuerte. Le di las gracias por haberse mostrado vulnerable conmigo. Le expliqué que no tenía culpa de lo que estaba viviendo ni de cómo se sentía. Al igual que con M. le animé a que escribiera sus pensamientos, sobre todo si se encontraba en una situación de ideación suicida. Le propuse que si se encontraba en una situación así debería de salir de la habitación donde se encontrará, buscar algún tipo de ayuda o distracción y cuando se encuentre más calmada escribir todos los pensamientos que tuviera en el momento.

Me comentó que realmente necesitaba hablar esto con alguien y que agradecía mucho sentirse escuchada. Le pedí que me diera su número de teléfono para proponerle a Fidencia una visita a la psicóloga de Manuela Ramos especializada en adolescencia. Finalmente, la acompañé de vuelta al colegio y, una vez con fuerzas, entró a clase.

12 de septiembre, Viernes- Oficina Manuela Ramos Ayacucho (Huamanga)

Este día fue muy especial, viajamos a Ayacucho para visitar a Alba y Cecilia, las compañeras que están realizando sus prácticas en Huamanga. Por la mañana, visitamos la oficina de Manuela Ramos y conocimos a las trabajadoras de los diferentes proyectos que se gestionan desde allí. Durante la visita, también comentamos las diferencias entre la labor de Manuela Ramos en una zona urbana, como Lima, y en una zona más rural.

Las compañeras nos contaron que en Huamanga enfrentan problemáticas particulares, como el matrimonio entre niñas y hombres adultos, el cual especialmente ocurría tras una violación y la niña queda embarazada; normalmente se obliga a ser madre y la niña empieza a vivir con su violador. Otro desafío importante es que, en muchos establecimientos de salud, no atienden adecuadamente a mujeres que hablan quechua, dejándolas sin acceso a atención médica. Por ello, desde Manuela Ramos se está promoviendo la creación de un grupo de vigilancia, con personas

que hablen castellano y quechua, para garantizar que todas las mujeres reciban atención médica digna y completa.

Nos resultó muy interesante comparar estas realidades y conocer las estrategias que utilizan para enfrentar estas situaciones. También tuvimos la oportunidad de conocer a Janette, la coordinadora de prácticas de Alba y Cecilia, quien nos compartió su trayectoria y su labor en Manuela Ramos.

A media mañana, nos reunimos con Elga y Fidencia para una evaluación de mitad de prácticas. Durante la llamada, hablamos sobre las actividades en las que estábamos participando, cómo nos sentíamos al respecto y posibles aspectos a mejorar. Fue muy satisfactorio escuchar que tanto nosotras como las compañeras de MMR estábamos contentas con lo vivido hasta ese momento.



16 de septiembre, Martes - La Casa del Bien-Estar

Hoy realizamos un taller sobre violencia con el grupo de adolescentes, con el objetivo principal de detectar posibles casos a través de la actividad de *la línea del sí*, para así poder ofrecer acompañamiento psicológico a quienes más lo necesiten.

Al inicio, el grupo se mostró algo inquieto, pero el ambiente cambió por completo al comenzar la dinámica. Durante *la línea del sí*, el grupo guardó silencio y mostró un profundo respeto, entendiendo que se trataba de un momento delicado. Se percibió cómo se acompañaban entre ellos, sosteniéndose de manera colectiva ante la dureza de las situaciones que iban saliendo a la luz.

La meditación final resultó difícil de llevar a cabo; fue un momento emocionalmente muy intenso, tanto para ellos como para nosotras. Cada mano levantada representaba una experiencia de violencia y fue complicado intentar mantener la serenidad para poder ofrecer contención. Muchos levantaron la mano en casi todas las frases, reflejando violencia sexual (por parte de parejas o familiares), violencia familiar (miedo en casa, golpes, violencia psicológica), y violencia en el entorno escolar, tanto entre compañeros como por parte de docentes. También

identificamos situaciones de discriminación por orientación sexual o identidad de género, especialmente por homofobia.

Los y las participantes se mostraron muy sinceros y vulnerables durante la dinámica. El ambiente que se generó fue muy fuerte emocionalmente; hubo llanto, silencio y necesidad de calma. Al finalizar, prolongamos el momento de cierre y respiración para que pudieran tranquilizarse. Sentimos la necesidad de ofrecer cercanía y cuidado, atendiendo individualmente a quienes lo necesitaron y agradeciendo su implicación y sinceridad.

En todo momento, subrayamos la vivencia colectiva de la violencia, insistiendo en que no se trata de experiencias aisladas ni individuales, sino de una problemática estructural y generacional. Trabajamos la idea de que la vergüenza y la culpa no deben estar en el lado de las víctimas. Éstas siempre recaen en quienes sufren la violencia, y no en quienes la ejercen. Nuestro propósito fue evitar la revictimización y favorecer la comprensión, la palabra y la resignificación de lo vivido como parte de un proceso de dignidad y reconocimiento, no de culpa.

Para cerrar el taller, presentamos un folleto informativo (anexo 2) con recursos locales de San Juan de Miraflores, con el fin de brindar información real y herramientas prácticas para actuar ante situaciones de violencia, sin revivir el trauma. La intención fue ofrecer recursos accesibles y confiables que puedan utilizar cuando estén listos o lo necesiten, fortaleciendo su autonomía y capacidad de búsqueda de apoyo.

Nos parece importante señalar la profunda injusticia de que sean los propios adolescentes quienes deban asumir la responsabilidad de denunciar, pedir ayuda o gestionar su situación, estando en muchos casos completamente desprotegidos por las instituciones y el entorno.

Como seguimiento, hemos habilitado cajas anónimas para que quienes lo deseen puedan solicitar apoyo psicológico de forma confidencial, y hemos decidido ofrecer atención prioritaria a cinco personas que manifestaron una necesidad más urgente, ofreciéndoles atención en la Casa del Bien-Estar.

Creemos fundamental contar con más tiempo y más espacios de trabajo con este grupo. Sabemos que, con continuidad, saldrían a la luz más casos y podríamos crear entornos seguros de apoyo y acompañamiento emocional, trabajando de forma más profunda la prevención, la resiliencia y la construcción colectiva de bienestar.

17 de septiembre, Miércoles - La Casa del Bien-Estar

Esta mañana nos hemos reunido con Fidencia directamente en la institución educativa El Nazareno, allí hemos ayudado a llevar a cabo un taller sobre prevención del embarazo donde

aparte de explicar los métodos anticonceptivos, su colocación, beneficios y consecuencias, los estudiantes han hecho carteles para compartir la información que han aprendido en este taller con el resto de estudiantes. Nos ha sorprendido para bien la participación activa de este grupo y sus originales productos.



Más tarde, como cada miércoles, Rebeca, la psicóloga del centro, nos reunió para continuar profundizando en la psicología feminista. En esta ocasión, reflexionamos sobre el papel del feminismo dentro de la práctica terapéutica. Aunque nos consideremos feministas, no podemos olvidar que somos hijas del patriarcado y que la comprensión de lo que significa ser feminista varía según la historia personal, el momento vital y la formación de cada una. Por ello, como psicólogas, es fundamental legitimar las distintas formas de lucha, respetar los ritmos individuales y acompañar los procesos de las demás desde una mirada empática y no jerárquica.

Asimismo, abordamos la importancia de la psicoeducación: explicar a las usuarias los procesos psicológicos que atraviesan, las características de un posible diagnóstico y cómo éste puede afectarles a nivel cognitivo, emocional y biológico. También dialogamos sobre el duelo como proceso colectivo, especialmente importante en contextos de violencia de género.

Además, Rebeca nos habló de la resignificación del pasado como una herramienta terapéutica: comprender lo vivido desde una nueva perspectiva, elegir conscientemente el significado de las experiencias una vez que el peligro ha pasado, y reconocerse en el propio proceso de reconstrucción.

- D. 3ª Sesión - Lorena

Objetivos de la sesión:

- Reconocer e identificar los tipos de VdG en sus experiencias de vida.
- Identificar el ciclo de la violencia en sus relaciones sexo-afectivas y en el sistema familiar
- Invitar a la resignificación de su historia de vida para el reconocimiento de sus posibilidades y su desarrollo personal.

Al inicio de la terapia, conversan sobre el motivo de consulta y temas relacionados. Después de que D. se abre y se desahoga con la psicóloga sobre lo la situación de violencia que ha vivido, Rebeca la invita a ver un el video “[Mitos del Amor Romántico Princesa y Principes](#)” del canal Escuela Libre de Psicología ELP. Este video habla sobre mitos del amor romántico, con el objetivo de mostrarle la vulnerabilidad a la violencia a la que se somete a las mujeres desde temprana edad, inculcandonos la idea de ser dóciles y obedientes.

Rebeca le explica que estas ideas se transmiten de generación en generación a través de la palabra, las políticas, los medios de comunicación y las películas, creando estereotipos de género que nos atraviesan en la vida diaria y en nuestra psique. Rebeca le comenta textualmente: “*Por todo esto ocurre la idealización del amor y de las personas; esto nos lleva a no verlo explícito: los gestos, los comentarios, la manera en la que se relaciona con los demás, las palabras que elige para hablar...*” Luego, la invita a relacionar el contenido del vídeo con su vida personal y con la violencia que ha vivido.

A partir de esta reflexión, trabajan juntas para identificar el ciclo de la violencia en la vida de D. e intentan encontrar estrategias para enfrentarlo. Rebeca le explica que el daño es sistemático y que “*la recuperación también puede ser colectiva*”. Por ello, la invita a participar en una actividad que tendrá lugar ese mismo sábado, dirigida a mujeres que hayan sufrido violencia, con el fin de que D. se sienta escuchada y acompañada por otras mujeres que han vivido situaciones similares.

A. no ha acudido a su sesión esta semana.

18 de septiembre, Jueves - La Casa del Bien-Estar

Hoy hemos realizado la séptima y última sesión del taller con el grupo de adolescentes con los que hemos estado trabajando estas últimas semanas. Para esta jornada, teníamos programado hacer un repaso de los contenidos abordados anteriormente, con el objetivo de reforzar los mensajes clave que consideramos fundamentales para que se los lleven consigo en el futuro.

El repaso ha tenido resultados muy positivos. Hemos hablado de consentimiento, del uso del preservativo, de género y de identidad. La participación ha sido muy activa: les hemos visto entusiasmadas y entusiasmados por responder a las preguntas que les planteábamos, identificar los conceptos trabajados y mostrar un verdadero interés por los temas tratados. Para nosotras ha sido muy gratificante comprobar que el trabajo realizado ha dado sus frutos.

Hemos hecho hincapié en la importancia del preservativo masculino, especialmente teniendo en cuenta la edad del grupo y los posibles efectos secundarios de otros métodos anticonceptivos, que además suelen cargar la responsabilidad sobre las chicas en el caso de relaciones

heterosexuales. Queríamos reforzar el mensaje de que el preservativo es fundamental y la única forma de protegerse tanto de embarazos como de infecciones. Creemos que esta idea ha quedado muy clara y eso nos deja muy satisfechas.

También hemos resaltado la importancia de crear y mantener redes de apoyo entre ellas y ellos, ya que estos espacios para hablar de sus experiencias, dudas y preocupaciones no siempre están presentes en su día a día. Ha sido muy bonito observar cómo durante estas semanas se han formado nuevos vínculos entre participantes de distintos institutos, lo que demuestra que estos espacios tienen un gran valor no solo educativo, sino también relacional.

Para fomentar esta conexión, propusimos una actividad en la que cada participante escribía una nota a otra persona del grupo, a modo de despedida o de agradecimiento por la compañía durante estas semanas. Este gesto sencillo terminó siendo muy significativo y emocionante. Además, muchos y muchas de ellas nos han pedido maneras de seguir en contacto con nosotras. Este deseo nos llena el corazón de cariño y nos llena de ilusión mantener la relación que hemos creado y seguir sabiendo de ellas y ellos. Un momento especialmente conmovedor ha sido cuando uno de los chicos quiso compartir una coreografía de baile con el grupo. Nos contó que había sufrido discriminación en su entorno por sus gustos y forma de expresarse, y que sentirse seguro para mostrarse tal como es en este espacio había significado mucho para él.

Tras la sesión, dedicamos un tiempo a comentar entre nosotras la evolución de cada persona. Coincidimos en que muchas y muchos han mostrado cambios muy significativos: más seguridad al expresarse, mayor conciencia de sus derechos, más apertura para compartir y una actitud empoderada ante situaciones de violencia. Creemos que este proceso ha sido profundamente capacitador, les ha permitido ganar confianza en sí mismas y en sí mismos, y sentar bases para seguir abordando estos temas en sus vidas cotidianas.

Consideramos que este cambio es la semilla de un proceso más amplio: cada una y cada uno de ellos puede seguir compartiendo lo aprendido con su entorno, generar cambios positivos en su comunidad y en sí mismas y mismos. Esta toma de conciencia y este refuerzo de autoestima y compañerismo son la base de su empoderamiento personal y social.

Ojalá todas las y los estudiantes pudieran tener acceso a este tipo de talleres. Creemos firmemente que estos espacios son una oportunidad valiosa para fortalecer su desarrollo, su seguridad emocional y su pensamiento crítico. Nos vamos con una mezcla de pena y alegría: tristes por despedirnos, pero profundamente felices y agradecidas por el tiempo y el espacio compartido. Confiamos en que seguiremos en contacto, y esperamos con ilusión saber cómo continúan creciendo y enfrentando los retos que se les presenten.

19-21 de septiembre Viernes- Domingo- Chosica (Lima)

Este fin de semana estuvimos en Chosica, al norte de Lima, y fue una experiencia muy especial. Allí nos encontramos con 25 jóvenes de San Juan de Miraflores: 7 de ellas de Fuerza Violeta y el resto del colegio Fe y Alegría 75.

El campamento tuvo como propósito conectar a mujeres que viven realidades parecidas y que, desde sus comunidades, ya ejercen un rol de lideresas. Durante los días que compartimos, hubo momentos para reforzar ideas feministas y también para abrirnos a contar vivencias, todo a través de dinámicas con metodología no formal, que hicieron que el aprendizaje fuera cercano y vivido.

En nuestro caso, nos hemos encargado de la parte práctica o de apoyo: ayudar a organizar y preparar los materiales, ambientar la sala y los diferentes espacios, acompañar en las dinámicas y facilitar algunos de los activadores que daban inicio a las actividades. En este [video](#) se puede ver el transcurso del fin de semana.



23 de Septiembre, Martes - La Casa del Bien-Estar

Hoy nos hemos centrado en la preparación y el desarrollo de un taller con madres, enmarcado en el trabajo de continuidad de los talleres realizados previamente con adolescentes. En esta ocasión, el espacio estuvo dedicado a hablar sobre derechos sexuales, con un énfasis particular en la violencia sexual, y se realizó en el marco del 25 de septiembre, Día por la Defensa del Aborto Terapéutico en Perú. Se trata de un derecho que ha sido históricamente vulnerado y que, en la actualidad, enfrenta retrocesos importantes, por lo que resulta imprescindible mantener su reivindicación y abrir espacios de reflexión al respecto.

Durante la mañana nos dedicamos a organizar los materiales utilizados en el campamento del fin de semana anterior, así como a preparar y ambientar la sala para la sesión de la tarde. También trabajamos en los contenidos que queríamos abordar en el taller, con la intención de dar continuidad a los procesos iniciados con los grupos de adolescentes.

La sesión comenzó a las 3 de la tarde y nos sorprendió gratamente la asistencia, ya que acudieron 33 madres, más de las que habíamos previsto ya que siempre contamos con bajas de última hora. Asistieron tanto madres del grupo de adolescentes con quienes hemos trabajado directamente como madres de otros grupos que participaron en talleres a lo largo del año. Nos resultó muy significativo el esfuerzo que supuso para muchas de ellas estar presentes. Varias vinieron acompañadas de sus hijos —algunas con bebés, otras con niñ@s pequeñ@s e incluso con adolescentes—, y se podía percibir cansancio en sus rostros y gestos. Una mujer, por ejemplo, durante la sesión siguió con su labor de tejido, una chaqueta de lana, como forma de conciliar sus múltiples responsabilidades. Varias nos compartieron que habían recorrido largas distancias caminando, incluso hasta 30 cuadras, y muchas debían volver a sus puestos de trabajo al terminar, a recoger a sus hijos en el colegio o a las tareas domésticas. Valoramos mucho su presencia y su compromiso nos resulta profundamente admirable.

Pese al cansancio, la participación fue muy activa y dinámica. Las madres mostraron verdadero interés en el tema, hicieron numerosas preguntas y compartieron sus opiniones con libertad. Incluso aquellas que no estaban del todo de acuerdo con algunos contenidos se expresaron con respeto, lo que permitió un diálogo abierto y constructivo. En general, sentimos que el espacio resultó seguro y acogedor, y que las participantes se sintieron cómodas para compartir y aprender unas de otras a través de las dinámicas propuestas.

Tuvimos la oportunidad de conversar con varias de las madres de l@s adolescentes que participaron en el taller las semanas anteriores. Nos dio mucha alegría escuchar de ellas que sus hijas les habían hablado con entusiasmo de los temas tratados durante las sesiones. “Mi hija contaba las sesiones que quedaban para acabar, le daba mucha pena que terminase”. Nos conmueve, satisface y reconforta mucho que las participantes hayan percibido las sesiones como un espacio seguro en el que poder dialogar, aprender y relacionarse.

Aprovechamos este espacio para agradecer a las madres el apoyo brindado y el interés por que sus hijas accedan a este tipo de información. Compartir con sus madres espacios de confianza en torno a este tipo de formaciones hace que la continuidad del desarrollo de un aprendizaje significativo sobre estas cuestiones tenga menos obstáculos para las adolescentes.

En conclusión, consideramos que el taller de hoy fue un espacio valioso, tanto por la riqueza del diálogo generado como por la implicación de las madres, a pesar de las múltiples dificultades que atraviesan. Para nosotras fue especialmente significativo experimentar cómo entre todas se pudo crear un entorno respetuoso, participativo y seguro, que abrió la posibilidad de reflexionar sobre temas sensibles y necesarios en la vida de sus comunidades.



24 de Septiembre, Miércoles - Mercado de SJM y La Casa del Bien-Estar

Esta mañana nos encontramos con Fidencia, Hilda, Carol y Rita en el Mercado Municipal de San Juan de Miraflores para realizar un piquete informativo sobre el anticonceptivo oral de emergencia y el aborto terapéutico, en el marco de la Semana de Prevención del Embarazo Adolescente. Durante la jornada repartimos alrededor de 1,200 folletos informativos entre todas las compañeras.

La acogida fue variada. Algunas mujeres se detenían a escuchar la información con curiosidad, sorprendidas al conocer estos servicios; incluso varias agradecieron la información y nos comentaron que de haberla conocido antes habrían recurrido a dichos servicios en el pasado. Sin embargo, también hubo quienes preferían esquivar el tema: muchas no aceptaban los folletos, en especial los relacionados con el aborto. De vuelta a la Casa del BienEstar conversamos con las demás compañeras sobre el hecho de que la mayoría que rechazaba la información iban acompañadas de un hombre.



Más tarde, nos reunimos con Rebeca para nuestra sesión semanal.

● D. 4ª Sesión - Lorena

Objetivos de la sesión:

- Cuestionar las creencias tradicionales acerca del amor romántico y los roles de género en una relación.
- Visibilizar la relación del poder y control dentro de las relaciones de pareja.

- Deconstruir creencias patriarcales relacionadas al miedo a la soledad en las mujeres, impulsando la independencia emocional.

Trás compartir un poco sobre cómo D. había estado durante la semana, Rebeca le invita a leer en alto el cuento de [Barba Roja](#).

Una vez leído, Rebeca le pregunta por los personajes y sus roles en la historia. Luego le plantea una pregunta desconcertante: “¿Me creerías si te dijera que todos estos personajes son parte tuya?”. Ahora la invita a reconocer qué partes de ella misma se reflejan en el personaje de la hermana mayor, menor, las monjas, los hermanos, Barba Roja y la misma protagonista. El objetivo de este ejercicio es que D. reflexione sobre las partes de una misma que se someten, controlan o se liberan en diferentes contextos y reintegrarlas en su propia narrativa.

Me ha parecido una manera muy acertada de tratar un tema tan delicado como la violencia, y la reflexión después de leer el cuento ha sido muy profunda.

Al finalizar la sesión con Rebeca, tuvimos nuestro primer encuentro con el grupo de Batucada Feminista de San Juan de Miraflores. La reunión se organizó con el propósito de preparar la animación del piquete informativo que se realizará este viernes. Durante la hora de práctica, se ensayaron ritmos y letras feministas creadas por Manuela Ramos, así como canciones de otras batucadas, todas inspiradas en la música tradicional peruana. Nos pareció un espacio especialmente valioso, ya que reúne a mujeres de distintas edades y experiencias que, de manera voluntaria, se unen para compartir y luchar por una misma causa.

A. no acudió a su sesión esta semana.

Hoy han acudido por primera vez a las sesiones de terapia con Rebeca dos jóvenes que participaron en el campamento feminista celebrado la semana pasada. Durante el campamento pudimos detectar que ambas necesitaban atención psicológica urgente, por lo que se les ofreció el servicio y aceptaron iniciarlo.

Los dos casos son especialmente complejos. Ambas jóvenes han vivido diversas situaciones de abuso y violencia a lo largo de su vida. En el caso de una de ellas, existe preocupación acerca de un posible riesgo que pudo haber enfrentado durante su estancia en Brasil, donde vivió y trabajó durante un tiempo y donde podría haber estado expuesta a una red de prostitución o trata. La otra joven ha sufrido múltiples tipos de abuso por parte de diferentes personas en distintos momentos de su vida, varios de ellos de gran gravedad y con secuelas significativas.



25 de Septiembre, Jueves - Coliseo Aldo Chamochumbi y La Casa del Bien-Estar

Hoy nos reunimos con Soledad en el Coliseo Aldo Chamochumbi para participar en una feria informativa sobre prevención del embarazo. Al igual que ayer, repartimos material sobre el anticonceptivo oral de emergencia y el aborto terapéutico. La feria fue convocada por la Municipalidad de Magdalena y contó con la presencia de diversos servicios, entre ellos el Centro de Salud Mental Comunitaria de Magdalena, editoriales de material escolar inclusivo y Alcohólicos Anónimos Lima. Todos estos puestos ofrecían información, tanto de manera formal como lúdica, a los estudiantes que llegaban acompañados por sus colegios cercanos al coliseo; en su mayoría adolescentes de entre 15 y 17 años.

Nos resultó especialmente destacable que desde las propias instituciones educativas ya se estuviera trabajando la prevención del embarazo dentro del aula. En una zona amplia del coliseo se habilitó un espacio para que los estudiantes presentaran bailes y obras de teatro preparados como parte de estas actividades de sensibilización.



Después de almorzar, nos reunimos en la Casa de Bien-Estar con otras siete mujeres para practicar la batucada que se tocará mañana. En esta ocasión contamos con la ayuda de Carmen en la dirección, lo que permitió una participación más activa y un ensayo mucho más fluido. Nos parece muy valioso que existan estos espacios para hacer red, ejercer el activismo y compartir con mujeres de diferentes edades y realidades.



26 de Septiembre, Viernes - San Juan de Miraflores

Hoy hemos participado en una feria informativa organizada por el Poder Judicial, en la que diversas instituciones contaban con un espacio para dar a conocer sus servicios y programas. El evento estaba programado de 11:00 a 16:00, un horario que no favoreció la asistencia, ya que la mayoría de público objetivo se encontraba trabajando en ese momento. En consecuencia, la acogida fue limitada.

Desde el Movimiento Manuela Ramos, la labor consistió en brindar información sobre la prevención del embarazo y otros recursos vinculados a la salud sexual y reproductiva. Aunque la participación del público fue reducida, la actividad permitió visibilizar el trabajo que realiza la organización y establecer contacto con otras entidades presentes.

Destacaríamos la desinformación existente en torno a los recursos de salud sexual y reproductiva, incluso entre algunas representantes del propio Poder Judicial, quienes manifestaron no conocer servicios básicos como el Kit de Emergencia (para casos de violencia sexual). Este hecho evidencia la necesidad de fortalecer las estrategias de difusión y articulación interinstitucional, para garantizar un mayor acceso a la información y a los recursos disponibles.



A la tarde algunas de las participantes del taller con adolescentes nos han invitado al colegio Ollantay a las olimpiadas del centro en el que participaban. Nos hizo mucha ilusión que decidieran ponerse de acuerdo para invitarnos a ambas, que nos tuvieran en cuenta y se acordaran de nosotras.

El ambiente fue muy familiar y cercano, tanto con las y los adolescentes como con las docentes con las que hemos coincidido hasta ahora. Las chicas nos recibieron de una manera muy cálida y entusiasmada, tanto a nosotras como a ellas nos hizo ilusión volver a vernos una vez finalizadas las sesiones del taller. Nos habían preparado causa, un plato típico peruano, para que pudiéramos probarlo. Este gesto nos llenó de ilusión y agradecimiento. Nos sentimos muy contentas de la

relación construida y de que el aprecio sea mutuo. Que deseen mantener el contacto, incluso después de haber finalizado el taller nos hace sentir realmente felices.

También tuvimos la oportunidad de saludar a las y los participantes del centro Inmaculada y el reencuentro fue muy significativo, ya que la ilusión por volver a coincidir fué genuina por nuestra parte y la suya también.



Por la tarde nos trasladamos a la Estación de Atocongo con un grupo de mujeres que suele participar en las actividades que Manuela Ramos organiza junto al vecindario. El objetivo era realizar el banderolazo correspondiente a la marcha del próximo domingo 28 de septiembre, en defensa del derecho al aborto.

Nos ubicamos en distintos puntos de la estación con banderolas y pancartas de la campaña “Niñas jugando, siendo madres”, que Manuela Ramos tiene actualmente en marcha. Estaba previsto realizar también una sesión de batucada, pero no fue posible porque la persona encargada de dirigirla no pudo asistir. Aun así, continuamos con los piquetes informativos que habíamos comenzado el miércoles anterior, compartiendo información sobre el aborto terapéutico y el kit de emergencia. La actividad coincidió con la hora de salida del trabajo, por lo que había mucho movimiento y la calle estaba bastante llena. Aunque la mayoría de las personas pasaban con prisa y no se detenían a conversar ni a recibir los folletos, consideramos que la visibilidad del mensaje fue buena, ya que elegimos zonas muy transitadas

En general, valoramos la experiencia como positiva. A pesar de las limitaciones, pudimos difundir el mensaje de la campaña y compartir un momento agradable con las mujeres participantes. Fue un espacio distinto, más relajado, que nos permitió conversar y fortalecer los lazos con ellas fuera del ritmo habitual de las actividades.



28 de Septiembre, Domingo - Centro de Lima

El 28 de Septiembre es el Día de Acción Global por el Aborto Legal, Seguro y Accesible, la fecha fue elegida en 1990 durante el V Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe en Argentina. Fue propuesta por activistas brasileñas para honrar la promulgación de la "Ley de Libertad de Vientres" en Brasil en 1888, que liberó a los hijos e hijas de mujeres esclavas.

Hoy nos hemos reunido en el centro de Lima junto a muchas otras mujeres que fuimos conociendo durante estos dos meses: en La Casa de BienEstar, en el campamento feminista, en reuniones informales... Ha sido muy bonito reconocer a tantas compañeras que nos han acompañado en este tiempo y sentirnos juntas en este día tan significativo.

La marcha ha estado formada por mujeres de todas las edades acompañadas por batucadas desde el parque Washington hasta el Palacio del Poder Judicial. El evento estaba muy bien organizado ; cada cierto número de personas había una persona que sostenía un número para separar los grupos y que nadie se pierda, las batucadas se turnaban para tocar y no solaparse y había un grupo de mujeres que se adelantaba para cerrar las calles y asegurar la seguridad de las personas que estaban en la marcha.

Durante la marcha pudimos hablar con las demás compañeras sobre las diferencias entre las marchas en Lima y otras zonas del Perú, especialmente en zonas rurales y quechua-hablantes. Nos contaron que la represión policial es mucho más violenta y punitiva en zonas en las que la población es indígena, por lo que marchar se convierte en un acto de mayor riesgo y sacrificio. La brutalidad e impunidad policial es el reflejo de un sistema racista, clasista, machista, colonial y capitalista y esto convierte la defensa del derecho a la protesta en una cuestión de vida o muerte para muchos colectivos y comunidades de la sociedad. Ellas consideran el poder acudir a la marcha de hoy como un privilegio, ya que no tener que trabajar y/o no tener a nadie a quien cuidar, poder pagar el transporte hasta la zona, el respaldo por parte de organizaciones a la marcha y el punto de seguridad que esto conlleva, contar con una red de apoyo para pronunciarse en temas tan tabú y castigados socialmente, y un largo etc.

Nos comentaron que este año había menos participantes y que la marcha sería más corta que en ocasiones anteriores. Esto se debía a que, durante el último mes, la inestabilidad política y la delincuencia permitida por el estado habían llevado a muchos jóvenes a salir a las calles en forma de protesta, enfrentando represión policial intensa. Pudimos ver el resultado de estas semanas de protesta al llegar al Poder Judicial, donde una línea de policías armados y protegidos custodiaba el edificio.

Al terminar la marcha, comenzaron a llegar más protestantes y furgones policiales, y el ambiente se tornó tenso. Ante esta situación, el grupo de Manueles de San Juan de Miraflores decidió retirarse de la plaza, priorizando la seguridad de todas las participantes.



29 de Septiembre, Lunes - I.E. Leoncio Prado

Hoy hemos pasado la mañana en la Institución Educativa Leoncio Prado, trabajando la prevención del embarazo adolescente en tres aulas, de 3º, 4º y 5º. Fide ha trabajado con un grupo, Lorena con el otro y Aratz con el tercero. Han sido grupos participativos y una vez más hemos podido percibir la notoria falta de contenidos de Educación Sexual Integral en las aulas.



30 de Septiembre, Martes - I.E. Encinas y La Casa del Bien Estar

Por la mañana nos reunimos con Fidencia en la I.E. Encinas para participar en la feria informativa escolar sobre prevención de la violencia. A lo largo de la jornada, los y las estudiantes del centro recorrieron los distintos puestos instalados en el patio. Nos acompañaron representantes del Centro de Emergencia Mujer, del grupo de Alcohólicos Anónimos de San Juan de Miraflores y de otra organización dedicada al trabajo con personas con necesidades

especiales. El ambiente fue muy participativo, y la acogida general resultó positiva, cumpliendo con las expectativas que teníamos sobre el evento.



Más tarde, colaboramos con Soledad en la preparación de una capacitación dirigida a profesionales de la salud sobre salud mental. La sesión estuvo a cargo de la psiquiatra Marta Rondón, quien abordó con claridad y sensibilidad las consecuencias psicológicas de la maternidad en edades tempranas, así como los efectos neurológicos que puede generar haber vivido una experiencia de violencia sexual. A pesar del cansancio de venir directamente del turno de trabajo los profesionales se mostraron con interés sobre el tema. Muchos de ellos comentaron que era la primera vez que recibían una formación específica sobre esta temática, por lo que la ronda de preguntas fue extensa y muy enriquecedora.

Desde nuestra perspectiva personal y profesional, consideramos que fue una oportunidad sumamente interesante para aprender sobre los efectos psicológicos y neurológicos de la violencia. Así como subrayar la importancia de seguir generando espacios de diálogo y formación sobre estos temas.



1 de Octubre, Miércoles - La Casa del Bien Estar

Hoy hemos tenido nuestra última sesión con Rebe. El tema que nos ha propuesto hoy ha sido la arte-terapia, y para ello nos ha propuesto ver la película “Nise El Corazón de la Locura” antes. Hoy quería trabajar la acuarela con las dos usuarias, por lo que nos ha dado algunas pautas en las que ella pone atención cuando utiliza este tipo de ejercicios. Nos ha recomendado y mencionado contenido del libro “El manual del Artista”.

- D. 5ª Sesión - Lorena

Objetivos de la sesión:

- Reconocer las dificultades en su proceso de vida y sus recursos de afrontamiento
- facilitar fortalecer el cambio de rol pasivo a activo para resolver sus conflictos.
- Promover la comunicación asertiva como una forma de impulsar la generación de relaciones igualitarias.

Durante los primeros minutos de la sesión, hablan sobre cómo le ha ido la semana y en qué se ha centrado su energía. Más tarde, Rebeca le explica que usarán la pintura como vía de expresión, y le pregunta: “¿Qué color le pondrías a cómo te sientes hoy?” La tarea de D. Consiste en dibujar de manera libre durante cinco minutos con el color elegido, en este caso el rojo.

Una vez finalizados los cinco minutos, conversan sobre cómo se ha sentido y qué pensamientos surgieron durante la actividad. También reflexionan sobre el significado de cada color y lo que representa el rojo para D. A continuación, realizan la actividad de crear un mapa de colores, un mapa de emociones, y finalmente Rebeca le propone ponerle nombre a su obra, que D. titula “Todo va a estar bien”.

Luego, conversan sobre con qué le hace conectar el arte, y Rebeca le sugiere que guarde esta actividad como una herramienta de autocuidado, para usarla cuando necesite un momento de calma y juego. Después, la sesión continúa en el plano hablado.

Al finalizar, Rebeca me comenta sobre cómo interpretar el arte en términos terapéuticos, los métodos existentes según los objetivos, y la importancia de observar al usuario mientras elige colores, dibuja y simbología. Me ha parecido muy interesante y valioso para futuras experiencias.

- D. 6ª Sesión - Aratz

Objetivos de la sesión:

- Brindar una descripción general de los derechos de las mujeres a una vida libre de violencia como parte de los derechos humanos.
- Introducir la importancia del establecimiento de límites y la psicoeducación del cuerpo.

- Identificar redes de apoyo y planificar un plan de seguridad personal y familiar, de forma personalizada.
- Brindar información sobre instituciones que brindan apoyo a mujeres maltratadas y sus secuelas.

En la sesión de hoy trabajamos el tema del autocuidado, explorando junto a A. las diferentes maneras en las que ella lo practica y lo entiende. Comenzamos conversando sobre cómo ha experimentado el proceso terapéutico hasta ahora y sobre la relevancia del autocuidado emocional. Reflexionamos sobre la importancia de tomar conciencia de las propias necesidades y de la utilidad que estas sesiones están teniendo para ella. También hicimos hincapié en la importancia de hablar en primera persona y de dirigirse a una misma desde el respeto y el cariño.

Abordamos además la identificación de espacios y acciones que puedan considerarse prácticas de autocuidado personal, y cómo distinguir aquellos gestos que le aportan bienestar. Posteriormente realizamos un ejercicio de meditación guiada. En una primera parte, se le pidió que eligiera un color que representara cómo se sentía en ese momento y que realizara un único trazo utilizando acuarelas. Este dibujo debía fecharlo para otorgarle un valor simbólico y reconocer la importancia del momento presente.

En una segunda meditación, se le invitó a imaginar un lugar que evocara distintas emociones asociadas al autocuidado. Cada emoción fue vinculada a un color, y a partir de esas imágenes internas la usuaria creó un dibujo similar a un paisaje, en el que cada color representaba una forma diferente de cuidarse. Esta dinámica permitió trabajar tanto la expresión emocional como la identificación de estrategias de autocuidado significativas para ella.



Después de las sesiones nos hemos reunido con las compañeras de la Casa del Bien-Estar para almorzar a modo de despedida. Hemos disfrutado de su compañía con nostalgia y felicidad, y nos hemos despedido con tristeza pero muy agradecidas del tiempo compartido y de lo aprendido de ellas. Nos sentimos muy afortunadas de haber tenido este tiempo para conocerlas a ellas y sus historias y nos llevamos con nosotras su ejemplo y la fuerza y dedicación que han puesto en tantos años de lucha.

2 de Octubre, Jueves- Oficina MMR en Magdalena y San Juan de Lurigancho

Hoy ha sido nuestro último día de prácticas. Para comenzar, nos reunimos con Elga, Fide, Carmen y Rocío en las oficinas de MMR en Magdalena (centro de Lima). Allí conocimos a las coordinadoras de los proyectos “Credimujer” y “Poder y Política”, y nos resultó muy interesante descubrir cómo el movimiento apoya e impulsa a las mujeres desde distintos ámbitos. Durante la comida, tuvimos una breve reunión de evaluación de estos meses, que se transformó en un momento de agradecimiento por la acogida y la compañía que nos brindaron las mujeres de MMR, así como compartir anécdotas que han surgido durante los dos meses y conocer el recorrido de cada una de las mujeres de la sala.



Al finalizar, fuimos con Elga y Elizabeth a conocer el barrio y las oficinas de MMR en San Juan de Lurigancho. Este barrio tiene características socioeconómicas similares a las de San Juan de Miraflores, aunque nos comentaron que en esta zona de Lima las extorsiones eran casi diarias, por lo que no era recomendable utilizar el transporte público. Por ello, Elga nos mostró la zona en taxi por los colegios y el centro de salud donde se desarrollan estas actividades. Esta oficina se abrió en julio de este año, por lo que por ahora se están centrando en hacer red dentro del barrio con diferentes asociaciones, para poder sacar adelante lo programado.

Para finalizar el día, cenamos en Barranco con Elga, Soledad y Fidencia, donde pudimos compartir recuerdos y anécdotas del tiempo compartido, y entre risas y alguna lagrimilla nos despedimos, con la esperanza de volver a coincidir en algún momento. Mientras, nos acompañará lo compartido y aprendido juntas.



ANEXOS

- [Anexo 1](#): GUÍA METODOLÓGICA 2025: Escuela de Liderazgo Juvenil para la promoción de los derechos sexuales y reproductivos
- [Anexo 2](#): Guía para conocer recursos cercanos de atención en casos de violencia: San Juan de Miraflores
- [Plan de prácticas](#)

8 de Agosto - Pamplona Alta, San Juan de Miraflores



Institución Educativa Fé y Alegría 65

Hay una alta tasa de absentismo escolar debido a las dificultades que las y los niñ@s enfrentan (entre muchas otras, se nos mencionó que el agua corriente escasea frecuentemente en las instalaciones del centro).

Pavimento a la altura del centro Fé y Alegría 65

Muy pocos vehículos acceden a las zonas altas, por lo que el abastecimiento de las viviendas resulta una tarea muy complicada.



Escaleras para facilitar la accesibilidad

Construidas en la primera fase del programa del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS) con la finalidad de el mejoramiento de infraestructuras públicas.

Bidones para el almacenamiento de agua

El camión cisterna se acerca a las calles principales una o dos veces por semana. Las mujeres con las que hablamos afirmaban que a menudo no es suficiente para cubrir las necesidades de sus familias.

13 de Agosto, Miércoles - San Juan de Miraflores



Los diferentes centros educativos públicos de SJM son diversos en cuanto a recursos y alumnado, por lo que la presencia de MMR es también diferente dependiendo de las características de la institución.

19 de Agosto - San Juan de Miraflores, Casa del Bien-Estar



Algunos materiales que hacemos para demostrar lo que nos gusta lo demostramos haciendo acciones como comisiones de PSIBel haciendo lo que nos gusta etc

que por los genitales conocen el genero

Los genitales ayudan a los doctores a definir / conocer el genero del bebe

¿ME SIENTO PERUVIANO(A)?

Sentimientos
emociones con lo que nos identificamos, orgullo y cultura
Discriminaciones, Arjetnos
características
Luchadores



21 de Agosto - Palacio de Justicia, Lima



PLANTÓN
POR JUSTICIA Y DIGNIDAD
NO A LA LEY DE AMNISTÍA

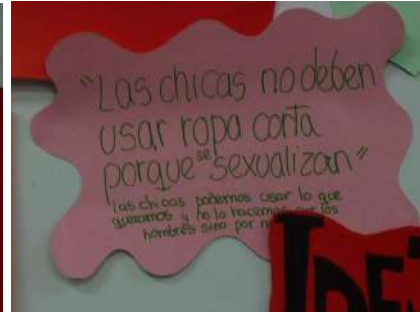
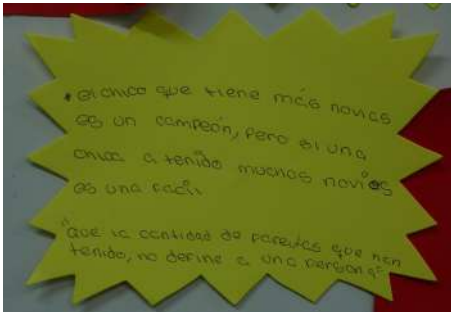
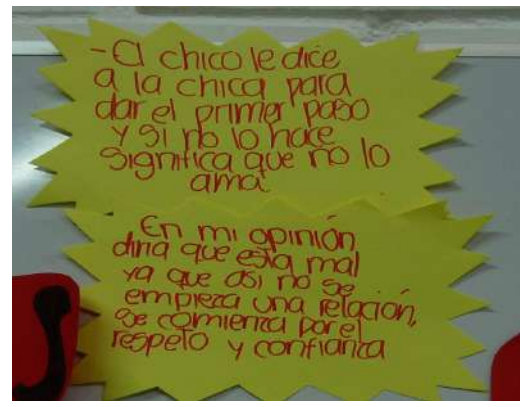
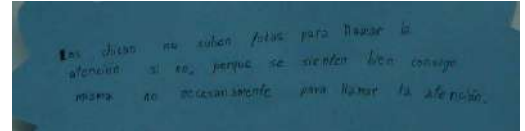
FRENTE AL PALACIO DE JUSTICIA
JUEVES 21 DE AGOSTO 5PM

CONVOCAN: FAMILIARES DE LAS VÍCTIMAS DE LOS 1980-2000, DEL RÉGIMEN MERINO Y RÉGIMEN BOLUARTE

¡POR LA JUSTICIA, CON FUERZA Y ESPERANZA, VOLVEREMOS A TRIUNFAR!



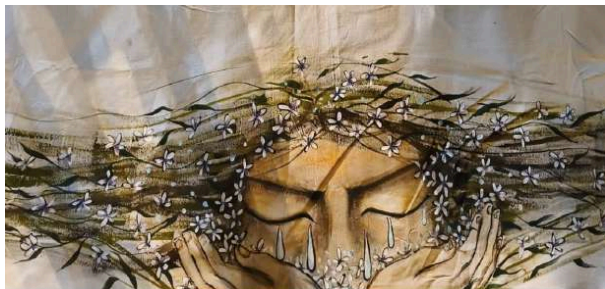
26 de Agosto - San Juan de Miraflores, Casa del Bien-Estar



27 de Agosto, Jueves - El Ojo Que Llora



2 de septiembre , Martes - Taller de adolescentes y Vigilia feminista





9 de septiembre, Jueves - La Casa del Bien-Estar 4.ª sesión - Taller de Adolescentes



17 de septiembre, Miércoles- Institución Educativa 7087 El Nazareno



18 de septiembre, Jueves - La Casa del Bien - Estar, Último Taller Adolescentes



19-21 de septiembre, Miércoles - Campamento Feminista, Chosica (Lima)





1. La Tía de Martha denunció el hecho y solicitó el aborto terapéutico en el hospital de Puyo.

2. La respuesta fue tardía y negligente. La Junta médica negó el procedimiento exigiendo requisitos no contemplados en la normativa. Finalmente se llegó a realizar el aborto terapéutico. El agresor permanece en libertad.

3. Se siente una impotencia al ver que no hay justicia.

"CASO MARTHA"

CASO - TERESA

1. La hermana se acercó a denunciar en la comisaría y el fiscal se negó, indicando no hay riesgo en su salud.

2. Le negaron el acceso del aborto terapéutico.
• No fue escuchada por las autoridades.

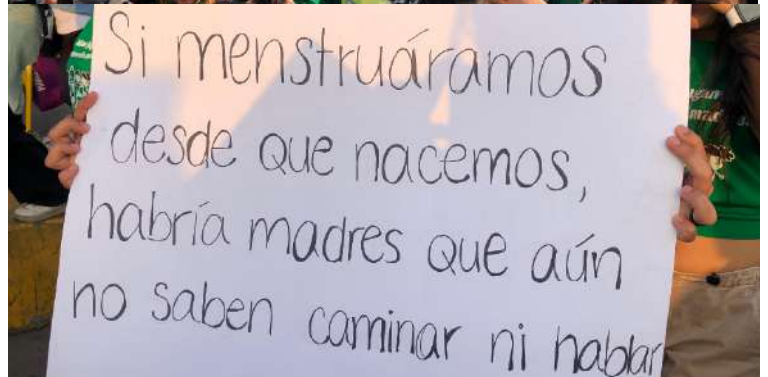
3. Necesitamos que los menores sean protegidos
- Buscar ayuda y confiar en personas que más pueden aconsejar y ayudar
- Mayor información de padres e hijos.



25 de Septiembre, Jueves - Coliseo Aldo Chamocho y La Casa del Bien-Estar



28 de Septiembre, Domingo - Marcha "Niñas, No Madres"





Cuando Marina me llamó para decirme que este verano podría pasarlo en Perú, no sabía muy bien qué esperar. Aunque había recorrido varias veces la zona de la Casa del Bien-Estar a través de Google Maps, no lograba imaginarme allí realmente, hasta que finalmente llegamos a principios de agosto. Esta experiencia resultó ser una oportunidad para desaprender muchas creencias interiorizadas, tanto en el ámbito personal como en el laboral y académico.

Para empezar, me ha quedado claro lo clave que es en este tipo de contextos y empleos el trabajo en red; contar con aliadas dentro de la comunidad para que la lucha continúe. Por otro lado, he aprendido sobre el gran impacto que tienen los obstáculos institucionales en el bienestar, tanto físico como psicológico, de las personas. Este factor es clave para tener en cuenta a la hora de hacer terapia, pues todo lo que una siente y experimenta a nivel interno es consecuencia del sistema capitalista en el que vivimos. Y durante estas prácticas, lo he reconocido claramente. También me ha recordado la gran responsabilidad que tengo como psicóloga de ser crítica conmigo misma, y revisar desde donde estoy trabajando, qué tipo de privilegios tengo y cómo estos puede afectar al o la usuaria... Podría decir que ha sido una experiencia determinante en mi futuro laboral.

Otra de las cosas que más agradezco de estas prácticas ha sido compartir tiempo con las mujeres de la Casa del Bien-Estar. Durante los meses que estuvimos juntas pudimos conocer las historias de vida y el recorrido de cada una de ellas dentro del movimiento, y todas me parecieron inspiradoras. Son mujeres con un objetivos e ideales claros y que a pesar de todas las dificultades que enfrentan a diario siguen luchando por el avance colectivo. Además, fue muy interesante conocer como el movimiento ha ido evolucionando a lo largo del tiempo y cómo vivieron ellas los primeros años.

A nivel más personal, he disfrutado mucho de la calidad humana que hay en la cultura peruana. Me siento muy agradecida por la tan cálida acogida que hemos tenido, tanto dentro del contexto de prácticas como fuera.

Por otro lado, me ha parecido interesante salir de mi zona de confort, y conocerme en un contexto tan diferente. He tenido la oportunidad de superar miedos y afrontar situaciones que me producían algún tipo de incomodidad en un entorno seguro; permitiendo así crecer como persona.

Por último me gustaría agradecer, de corazón, a Medicus Mundi por contar conmigo y confiar en mí en esta gran oportunidad. También me gustaría agradecer el apoyo y lo compartido con mis compañeras Aratz, Alba y Cecilia ❤️❤️❤️❤️.





Volver a leer el día a día que vivimos en Lima me conmueve a la vez que desconcierta. Lo leo desde la distancia, todavía no he interiorizado que la de las fotos soy yo, creo que tardaré un tiempo en reconocerme en ellas.

Agradezco la bienvenida, la preparación previa a nuestra llegada, la cercanía, el apoyo, la ayuda, el cuidado, la confianza y el cariño con el que nos han mostrado su trabajo, vida y experiencias nuestras compañeras. He conocido un poquito de cómo es la vida en Lima y cuáles son las luchas de su gente a través de la cotidianidad en la que nos han invitado a sumergirnos.

He podido ver en ellas, en la Casa del Bien Estar, en las Ollas Comunes y en cada una de sus formas de hacer red, acompañarse y organizarse, que crear, cuidar y sostener a la comunidad es una forma de resistencia menospreciada e invisibilizada pero radical, porque confronta las estructuras capitalistas, patriarcales, coloniales y racistas que sustentan el sistema y las violencias que las atraviesan. Así, la defensa de la dignidad (individual y colectiva) se convierte en una práctica de resistencia profundamente humana y universal que cuestiona y desestabiliza las jerarquías impuestas, articulando nuestras luchas desde una posición colectiva.

Me pasé los dos meses intentando retener o registrar todo lo posible para poder volver a ello con detenimiento, perspectiva. Recuerdos de conversaciones sobre anécdotas o aprendizajes que alguien me compartía, recuerdos sobre sus raíces de zonas de selva, sierra, reflexiones, imágenes, relatos de tradiciones o creencias, historias familiares, maneras de ver y entender el mundo, la lucha, el feminismo, discusiones sobre política o historia, recomendaciones de libros, música, comida... Todavía no he vuelto a reabrir mi cuaderno, pero lo guardo con mucho cariño y sé que seguiré reflexionando, conmoviéndome y sorprendiéndome cada vez que lo retome.

Sé que lo aprendido de mis compañeras, el entorno, las personas con las que he tenido el placer de compartir y de mí misma me acompañará a lo largo de toda la vida, e iré comprendiendo el efecto que ha tenido en mí con el tiempo.

Mila esker Lorena, Cecilia eta Albari elkarrekin bizitakoagatik, oso berezia izan da <3



MILA ESKER BIHOTZEZ

Tupananchiskama

