



# Fuentes de Fortaleza

**Visión general:** Esta actividad es útil para crear espacios seguros y afirmar la fortaleza individual y colectiva.

**Objetivo:** Esta actividad puede ser utilizada de muchas maneras, para conectar a las participantes con su sentido de resiliencia. Las exigencias del activismo son intensas y muchas veces aislantes y, en algunos contextos, la represión y los riesgos pueden ser abrumadores. y atemorizantes. Siempre es bueno tocar base en nuestras fuentes de fortaleza y nuestro sentido de comunidad para reafirmarnos.

**Nota:** Recomendamos este ejercicio como actividad de inicio para la serie: “**PARA ENCARAR AMENAZAS, RIESGOS Y SEGURIDAD**” o como parte de cualquier proceso que aborde riesgos y seguridad, ya que puede ayudar a preparar a las participantes a lidiar con aspectos sensibles y emocionales.

**Tiempo:** 45 minutos

**Materiales:**

- Tarjetas de colores
- Marcadores
- Papelógrafos
- Cinta adhesiva
- Espacio en la pared para la “colcha” de papel

**Crédito:** Adaptado de JASS Sur de África y JASS Mesoamérica.





#### Proceso:

- Presenta la actividad.

#### En parejas:

- Empieza con una afirmación sobre el poder y la fortaleza individual de las personas – haz que las participantes reflexionen sobre las fuentes a las que recurren para sentir valentía, fuerza, perseverancia, energía, alegría, conexión, etc.
  - Haz que compartan con una pareja algunas Fuentes – por ejemplo ¿Qué te hace sentir fuerte, capaz, poderosa, feliz, inspirada, valiente?
  - Pide a las participantes que anoten 2-3 palabras o frases cortas que reflejen esas fuentes en tarjetas de distintos colores.

#### En plenaria:

- Haz que todas compartan y coloquen sus tarjetas en un espacio designado en la pared, pegándolas muy cerca unas de las otras para formar una “colcha” multicolor.
- Pide a las participantes que comenten - ¿Qué les resalta de esta imagen y sus contenidos? ¿Qué les dice sobre nuestras fuentes de poder y fortaleza?
- Resume los puntos clave y los elementos coincidentes, reconociendo que dada la naturaleza del trabajo en derechos humanos, estas fuentes se vuelven claves para nuestra supervivencia y salud, señalando aquellas relacionadas con la solidaridad, las formas en que podemos apoyarnos mutuamente, etc. Utilizando la imagen de la colcha, puedes mencionar que estas fuentes forman algunas de las piezas de una colcha protectora a la que recurrimos para ayudar a mantenernos seguras y fuertes.

#### Nota a la facilitadora:

- *Puedes terminar pidiéndole a las participantes que se tomen un minuto para pensar en la siguiente pregunta y anotar sus respuestas ¿Qué quisiera del grupo para sentirme fuerte, inspirada y capaz? Al final del minuto, pide a todas compartir sus respuestas. Anótalas y pégalas a la pared.*
- *Deja montada la “colcha” en el salón como un recordatorio y símbolo de la fuerza y poder individual y colectivo de las personas.*
- *Este ejercicio de apertura brinda un ejemplo de una actividad inspiradora/energizante que puedes utilizar al inicio de cada sesión para equilibrar el reto de lidiar con temas tan difíciles.*