



Poder e Indefensión

Visión general: Esta actividad está diseñada para iniciar una discusión sobre el poder, a través de explorar las experiencias de las personas en torno al poder y la indefensión. Sirve como introducción al “*poder sobre*” o poder opresivo, y a las fuentes de nuestro propio poder para transformar nuestras vidas y hacer un cambio.

Objetivo: Para poder hacer un cambio, necesitamos comprender el poder al que nos estamos enfrentando y cómo éste nos afecta de distintas maneras, y empezar a explorar cómo nosotras también tenemos poder. Esta actividad ayuda a las participantes a explorar cómo han vivido distintas manifestaciones del poder y la indefensión en sus vidas. Desde esta base, la actividad construye un entendimiento tanto del poder sobre como de las capacidades y fuentes de poder que podemos cultivar para hacer un cambio.

Tiempo: 1 hora

Materiales:

- Hojas de papel cortadas a la mitad o tarjetas de 5-6 colores distintos (unas pocas por participante)
- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Presentación Power Point o papelógrafo con las definiciones incluidas más adelante

Crédito: Desarrollado por JASS a través de los años

Proceso:

Introducción:

Empieza la actividad introduciendo el tema sobre el poder y la indefensión, señalando que todas hemos experimentado las dos cosas – nos hemos sentido poderosas o indefensas - en distintos puntos y de diferentes maneras en nuestra vida. Esta actividad nos permitirá entender el poder más profundamente y empezar a develar aspectos de nuestro propio poder.



WERISE-TOOLKIT.ORG





Nota a la facilitadora: Es importante no dar definiciones de estos conceptos al inicio de la actividad, ya que la idea es iniciar con las experiencias vividas de las personas.

En pequeños grupos: (10 -15 minutos)

- Reparte una hoja de papel a todas las participantes.
 - Individualmente, cada una dibuja una raya por la mitad de la hoja. En un lado dibujarán algo que ilustre una situación que les hizo sentir poderosas. En el otro una situación que les hizo sentir indefensas. Este es un ejercicio de dibujo rápido. Anima a las participantes a dibujar algo que estén dispuestas a compartir con otras, y no algo que quieran mantener privado.

Nota a la facilitadora: Muchas personas no sienten la confianza de dibujar. Explica que no importa la calidad de los dibujos, y que incluso dibujos sencillos nos ayudan a reflexionar y a comunicar nuestras experiencias con ojos frescos.

- Pide a las participantes que compartan y expliquen sus dibujos en sus pequeños grupos, contestando las siguientes preguntas:
 - ¿Qué te hizo sentir indefensa? ¿Cómo fue ejercido el poder para controlar tu vida o suprimir tu voz?
 - ¿Qué te hizo sentir poderosa y por qué? ¿Cómo usaste tu poder individualmente o con otros y otras para mejorar tu vida, hacer que tu voz fuera escuchada o para cambiar una situación?
- Cada grupo debe identificar algunos ejemplos para cada pregunta.

En plenaria:

- Pide ejemplos para cada categoría – poderosa e indefensa
- Pregunta: ¿Qué nos dicen estos ejemplos sobre los usos negativos y positivos del poder?
 - Estamos mirando dos tipos de poder muy distintos: Poder Sobre y Poder Transformador.
- Poder Sobre:
 - *Definición:* pide a una participante que lea la definición de “poder sobre” en voz alta (que se encuentra en el material de apoyo incluido a continuación) ¿Cómo se vincula esta definición con lo que describieron en sus dibujos?



- El Poder Sobre nos afecta en todos los aspectos de nuestras vidas:
 - En el ámbito “privado” del hogar y la familia, en el ámbito “público” de la comunidad, las instituciones, los gobiernos y otros lugares fuera del hogar, y también dentro nuestro – el ámbito “personal”.
 - Revisando los dibujos y pensando en sus experiencias, pide a las participantes que nombren formas en que el “poder sobre” es ejercido en cada uno de estos ámbitos.
 - *Nota a la facilitadora: el ámbito personal es dónde normalmente somos impactadas y sentimos miedo, vergüenza, falta de confianza y falta de confianza en nosotras mismas.*

- Afirma que a pesar de que todas hemos vivido el poder sobre, ninguna de nosotras carece completamente de poder.

- Poder Transformador: Ver la definición incluida abajo.
 - Entrega a las participantes el texto de apoyo: “Fuentes de Poder Transformador” y recórranlo juntas.

 - Haz conexiones entre las definiciones y los ejemplos del poder positivo y transformador en sus dibujos. (Por ejemplo, pueden haber descrito sentirse poderosas al: alzar la voz, negarse o resistir, resolver problemas, adquirir información, hacer algo ético, organizarse con otras y otros, confrontar a alguien, trabajar con otras para conseguir que algo se logre, etc.).

 - Resalta que estos tipos de poder también nos ayudan en los ámbitos privado, público y personal de nuestras vidas.

- *Cierre:* Sintetiza algunos de los puntos clave mencionados. Afirma que el poder es complejo y dinámico, que puede ser tanto positivo como negativo, opresivo o liberador, y que es tanto individual como colectivo.



Poder Sobre vs Poder Transformador

“El poder entendido correctamente no es más que la habilidad para alcanzar un propósito. Es la fuerza requerida para generar un cambio social, político y económico”. - *Martin Luther King; Líder del Movimiento de Derechos Civiles de EUA*

“El **poder sobre** es la habilidad de controlar y tomar decisiones por otros, con o sin su consentimiento. El poder *sobre* puede tomar formas opresivas y destructivas, perpetuadas por la amenaza o el uso de violencia. Esta visión de suma cero está basada en la percepción de que sólo existe una cantidad finita de recursos o acceso a los mismos y sigue el lema de “si tú tienes más, yo tengo menos”.

“El **poder transformador**”, por otro lado, refiere a las relaciones de poder que rechazan la dominación y exclusión de algunas personas a otras. El poder transformador nace del respeto por una misma y la igualdad con otras – en toda su diversidad de identidades, experiencias y habilidades. Es el poder que tenemos dentro (“*poder desde adentro*”), el poder colectivo que tenemos con otros (“*poder entre*”), nuestra habilidad para alzar la voz y actuar (“*poder para hacer*”) y en el poder para trabajar para el cambio que queremos (“*poder para*”). Estas alternativas ofrecen formas positivas de expresar el poder que nos permiten crear relaciones y estructuras más equitativas y transformar el *poder sobre*.



WE RISE



Fuentes del Poder Transformador

Poder desde adentro: Se refiere al sentido de autoestima y autoconocimiento que tiene la persona, la comprensión que tiene del poder, su capacidad para tener esperanza, imaginar, pensar críticamente, cuestionar supuestos, decir sí o no, respetar a otros, colaborar; poder que está enraizado en los valores de nuestros derechos humanos y dignidad fundamental. A veces referido como “empoderamiento personal” – muchas veces es manifestado en actos de confianza y valentía.

Poder para hacer: Hace referencia al potencial único que cada quien tenemos para darle forma a nuestras vidas y el mundo, la habilidad para levantar la voz y tomar acción, por ejemplo, uniéndonos a una protesta, haciendo una pancarta, organizando una reunión, gritando, manteniéndonos en silencio o retando aquello que está nos está siendo dictado. El “*poder para hacer*” trata de lo que a veces es llamado *agencia* – la voluntad y capacidad para actuar – y construye sobre el *poder desde adentro* y el *poder entre*.

Poder entre: Se refiere al poder que suma, actuando juntas y juntos para alcanzar una meta compartida. Trata de la unión de personas a través de las diferencias, al compartir un propósito y multiplicar sus talentos, conocimientos y recursos individuales para tener mayor impacto. Se trata del poder colectivo que encontramos en la comunidad y el terreno común.

Poder para: Se refiere a la combinación de la visión, los valores y la agenda para el cambio que nos inspira y retroalimenta el trabajo que hacemos. Se apoya en las otras formas de poder transformador y nos anima crear estrategias e instituciones, relaciones y formas de vida alternativas que reflejen nuestras creencias y contengan las semillas del mundo que buscamos crear.

Desarrollado por JASS, Asociadas por lo Justo