



R-A Training Materials for Milan Training

7-11 November 2016, Milan

SPANISH

“AFTER Against FGM/C Through Empowerment and Rejection”
Project JUST/2014/RDAP/AG/HARM/8001

This document includes some of the Reflect-Action methodology tools.

This document has been produced with the financial support of the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union. The contents of this website are the sole responsibility of ActionAid International Italia Onlus and the project partners and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.

El Mapa del Cuerpo

Para analizar temas relacionados a sexo y salud, derechos de las mujeres y violencia contra las mujeres.

Pasos del proceso

- Dibuje el contorno de una mujer en el suelo o en un papel bastante grande. Una manera rápida para hacerlo sería pedirle a uno de los participantes que se tumbe en el suelo y luego dibujar su contorno. Si no es posible, dibujen el cuerpo a mano.
- Empiece el ejercicio con una pregunta de carácter general, por ejemplo: “¿Cómo impacta su vida en la comunidad sobre su cuerpo y salud?”. Los participantes tendrán que indicar en el mapa los impactos positivos y negativos que han vivido. Por ejemplo, el dolor de cabeza tras el transporte de contenedores de agua.
- Se puede usar el mapa también para discutir de conceptos abstractos como las calidades, las habilidades y las emociones; los participantes necesitarán discutir de como colocar las cartas – no hará falta la posición exacta. Por ejemplo, alguien podría pensar que la carta que representa el miedo debe ser colocada en la mano, mientras otra persona podría elegir el estómago o el corazón.

Sugerencias de uso

- El mapa del cuerpo puede ayudar a observar los varios problemas de salud que afectan las diferentes partes del cuerpo. Los participantes deberían discutir de temas de prevención y tratamientos, y también de fuentes de informaciones y ayuda. Para mejorar la conversación, se puede elegir un problema de salud específico.
- Reflexionando sobre el cuerpo de las mujeres, el grupo puede discutir del tema del embarazo. ¿Qué debería o no debería hacer una mujer?, ¿Qué debería comer?, ¿Qué tipo de soporte y ayuda hay?
- El mapa del cuerpo puede también facilitar la exploración de calidades diferentes que estén percibidas como necesarias para encontrar un empleo y para focalizarse en las habilidades y las experiencias que tienen los participantes.
- El grupo puede utilizar el mapa del cuerpo para analizar las calidades que representan al ciudadano/maestro/estudiante/etc. ideal. Los participantes podrían seguir contrastando el modelo ideal con el mapa del cuerpo que represente la realidad. ¿Qué diferencia hay entre los mapas?, ¿Es posible alcanzar el modelo ideal?, ¿Es deseable?, ¿Se puede encontrar ayuda en cada situación?
- Los mapas se pueden, además, utilizar para observar como los conflictos y los desastres hayan impactado sobre la vida de los niños y de los jóvenes, y también para analizar sus capacidades de resiliencia. Otro uso podría ser lo de describir como las violaciones de los derechos más básicos afectan a los niños y a los jóvenes.

Retos

- Algunas personas podrían estar avergonzadas por hablar de temas relacionados al cuerpo. Dependiendo del contexto, podría ser apropiado dividir el grupo entre mujeres/varones y jóvenes/mayores, para que los participantes se sientan más a gusto en compartir sus experiencias.



El árbol de los problemas

Para analizar causa y efecto y problema y solución se puede usar un árbol. Los elementos diferentes del árbol forman una metáfora:

- El tronco simboliza la situación en examen;
- Las raíces representan las causas;
- Las ramas son las consecuencias.

¿Cómo construir el árbol?

1. Usando materiales locales (ramitas, hojas), se puede empezar la construcción del árbol (si los materiales no están disponibles, dibujen el árbol).
2. El tronco simboliza la situación en examen – se coloque una carta con el problema en el tronco (esto ayuda a mantener el enfoque de la conversación).
3. Las raíces representan las causas y los inputs. Tras llegar a un acuerdo sobre cada causa, se escriban las causas en la carta que se va a colocar entre las raíces. Las más importantes deben ser colocadas en las raíces más grandes.
4. Las ramas representan las consecuencias, los efectos, los resultados. Como en precedencia, cada vez que los participantes estén de acuerdo sobre un resultado, se coloque la carta en las ramas. (Las ramas más grandes representaran los elementos más importantes).
5. Se pueden añadir frutos para representar soluciones y acciones.
6. También se pueden añadir pimpollos detrás del árbol, para representar las expectativas, los planes y las oportunidades.

Sugerencias para el uso

- Un árbol puede ser utilizado para analizar los gastos y los ingresos domésticos
- Un árbol puede ser utilizado para analizar las causas y los efectos del conflicto
- Un árbol puede ser utilizado para analizar las causas y los efectos de HIV y AIDS
- Un árbol genealógico puede ser utilizado para observar las relaciones familiares y las identidades, donde las ramas representan a los miembros de la familia y las raíces simbolizan los predecesores.



Río

Se usa para explorar la historia de un individuo, de una comunidad o de una organización. Las características del río (el cambio de anchura, de corriente y dirección y otros elementos como islas, cascadas, remolinos) pueden representar los cambios y los eventos en el tiempo.

Los ríos pueden ser utilizados también para planear, por ejemplos, nuestra campaña.

La imagen de una calle (con semáforos, charcos, intersecciones, etc.) puede tener la misma función, y podría ser preferible en algunos contextos (como por ejemplo en una ciudad o áreas donde hay más calles que ríos).

El proceso – el río personal

1. Una manera útil para empezar el proceso es la de crear un río personal; los participantes tendrían que sentarse juntos en silencio con los ojos cerrados, mientras el coordinador les invita a pensar en diferentes momentos de sus vidas, desde que nacieron hasta el presente, aportando sugerencias y preguntas abiertas.
2. Después, cada persona habrá que dibujar el camino de su vida en la forma de un río, a veces en un papel y otras veces en el suelo, empleando los materiales disponibles. Es importante meter en el río solo los eventos que se quieren compartir con el grupo.
3. En cuanto cada uno haya completado su río, los participantes pueden discutir sus trabajos en grupos pequeños con un coordinador. Cada persona tiene que elegir cuantos detalles aportar a la conversación: es posible focalizarse en un episodio particular, o recorrer todo el camino de la vida.
4. Después de cada historia personal, los participantes pueden hacer preguntas, respetando la privacy de los demás.
5. Puede que el coordinador quiera discutir de temas de poder y control, causa y efecto, o focalizarse en aspectos más representativos. El objetivo no es lo de escuchar historias, sino lo de encontrar una relación entre las experiencias personales y las habilidades, y como estamos influenciados por el ambiente en el que hemos crecido y vivido. Es posible hacer comparaciones entre personas de diferentes clases sociales, contextos culturales, sexo y edad, para descubrir influencias y analizar como las fuerzas ambientales nos plasman a todos.

El proceso – ríos grupales

Cuando se utilice el río para marcar los puntos de viraje y eventos llaves en la historia de una organización o comunidad, los participantes tendrán que trabajar juntos, negociando cuales son los puntos que hay que representar y los símbolos que hay que usar. En este caso, el proceso de construcción de la imagen, va a generar discusión y debate, dado que, se supone saldrán percepciones diferentes de las situaciones en examen.

Sugerencias para el uso

- El río puede ser utilizado al principio de un workshop, para unir el grupo y explorar experiencias personales
- El río se puede utilizar para analizar la historia de una escuela, organización o comunidad.
- El río puede ser utilizado para planear una actividad, como por ejemplo una campaña, pensando en los retos y oportunidades posibles.



El mapa del cuerpo – poder interno y poder para

Para facilitar un análisis crítica sobre los cambios de “poder interno y poder para”, con un enfoque sobre temas sensibles como la autonomía sexual y el control de las mujeres sobre sus cuerpos. Las herramientas ayudan a las mujeres a explorar los diferentes elementos del poder relacionados a sus cuerpos, tanto la dimensión emocional y personal del “poder interno”, cuanto la voluntad de actuar sobre el control de sus cuerpo (el poder para).

- Poder interno: auto-voluntad, confianza en sí mismo, fuerza interior, sentido de identidad, dignidad, etc.
- Poder para: capacidad de actuar, de controlar, potencial para hacer la diferencia y moldear vidas, capacidad de decidir y llevar a cabo las decisiones.

Esta técnica participativa permite discusiones interactivas, y la visualización de los cambios en los conocimientos, habilidades, actitudes, confianza en sí mismo, y capacidad de negociar y controlar las decisiones. El uso del mapa del cuerpo fomenta la creación de una conciencia para las personas envueltas, motivando y politizando la experiencia.

Mientras se usa el método del mapa del cuerpo, puede que los participantes se sientan más a gusto en grupos del mismo sexo/orientación de género, y con personas de la misma edad o estado conyugal, etc. en sitios donde haya privacy. El uso de esta técnica puede levantar recuerdos traumáticos – por ejemplo, es importante que los coordinadores tengan en cuenta la sensibilidad de los que han sido abusados o que hayan sufrido violencia.

Pasos

1. Se presente a los demás, e introduzca el tema y el objetivo del ejercicio, y el tiempo necesario. Mientras se discute del objetivo del ejercicio, el coordinador debe ser claro sobre como se utilizaran las informaciones recogidas (por ejemplo, para una reflexión común, para monitorizar y resumir, para informar PRRPs, para desarrollar nuevas estrategias de acción grupal). El grupo tiene que ser claro sobre como los participantes pueden utilizar la información y como la organización tiene planeado usarla.
2. El coordinador tiene que explicar que el grupo es un ambiente seguro y que los participantes no deben compartir los temas fuera del grupo – es importante explicarlo antes de empezar. También, el coordinador tiene que recordar que las respuestas son anónimas, y que no se incluyeran los nombres de las mujeres en los reportajes, etc.
3. En cuanto empiece el ejercicio, pida a un voluntario del grupo de tumbarse en un rotafolio, y a otro voluntario de trazar el contorno del cuerpo. En algunos contextos, esta práctica podría no ser apropiada: el contorno puede ser dibujado a mano.
4. Empiece la discusión con una pregunta general, como “¿Qué cambios han sido experimentados por el grupo durante su experiencia en el proyecto?”. Las preguntas deben convertirse en preguntas más específicas sobre el control del cuerpo por las mujeres; mientras cuenten sus historias, deberían usar el mapa del cuerpo para enseñar los cambios percibidos en las diferentes partes del cuerpo. Fíjese que los cambios pueden ser positivos o negativos. Por ejemplo:
 - Cambios en los conocimientos, conciencia, manera de pensar y ver los problemas pueden ser dibujados en torno a la cabeza. (Poder interno)
 - Cambios en la actitud y en el comportamiento, o en la confianza, podrían ser representados cerca del pecho (corazón). (Poder interno)
 - Cambios en las habilidades y prácticas, o en la capacidad de actuar, se pueden representar en las manos y en los pies. (poder para)



- La habilidad de comunicación y negociación, podría ser encarnada por la boca. (Poder para)
 - Cambios en el control sobre las decisiones y las elecciones relacionadas a la reproducción sexual (autonomía sexual), pueden ser representadas por los órganos sexuales y reproductivos. (Poder para)
5. Use las preguntas guías que se encuentran abajo para profundizar la discusión grupal y ayudar el grupo a completar el mapa del cuerpo.
 6. Para analizar cómo han cambiado las relaciones de poder (power shift), el grupo puede repetir el ejercicio en el pasado (análisis retrospectiva) para invitar a reflexionar sobre cómo ha cambiado el poder, y con una perspectiva futura, para estudiar los niveles de cambio de poder deseados. Es buena idea utilizar bolígrafos de color distintos para representar pasado, presente y futuro. El mapa del cuerpo puede ser aprovechado al principio del proyecto para establecer un punto de partida, repitiendo el ejercicio varias veces para analizar lo que va cambiando.
 7. En cuanto se acabe, eche una foto del mapa del cuerpo y concluya la discusión agradeciendo a los participantes, pidiendo que reflexionen en lo que hayan aprendido de las discusiones y se identifiquen maneras para utilizar las informaciones recogidas a nivel comunitario. Si es necesario, explique de nuevo como la organización va a utilizar estas informaciones y análisis, y como sus intimidades estarán protegidas. Además, sería mejor preguntar otra vez si los participantes estén a gusto con el hecho de que se usen sus historias.

Preguntas guía

Las preguntas siguientes se pueden utilizar para guiar y profundizar el debate. Las preguntas son ejemplos, y los participantes deberían adaptarlas al contexto. Las preguntas son amplias y genéricas, pero se pueden hacer a medida para aplicarlas al programa/trabajo en examen.

- ¿Qué ha cambiado en su vida y en su cuerpo con respecto a los temas siguientes?
 - Cambios en su conocimiento, conciencia, manera de pensar y mirar hacia los problemas.
- ¿Qué ha cambiado desde el punto de vista de sus conocimientos y conciencia sobre:
 - Métodos contraceptivos y derechos a usarlos
 - Su derecho en decidir cuantos hijos tener y como cuidarlos
 - Relaciones entre hombres y mujeres en su familia, y dentro de la pareja
 - Derechos de las mujeres en elegir sus parejas
 - Derechos de las mujeres en decidir si tener relaciones sexuales, con quien, donde y cuando
 - ¿Qué has hecho usted para concretizar sus nuevos conocimientos y conciencia? ¿Qué piensa hacer?
- ¿Qué ha cambiado con respecto a su actitud y comportamiento, confianza, y emociones en relación a:
 - Confianza/intención en que se escuchen sus opiniones en caso no esté de acuerdo con algo/ negociación de decisiones relacionadas a sus hijos y sus cuerpos
 - Actitud para sus propia sexualidad, normas y comportamiento
 - Cambios en su (y de su pareja) comportamiento desde el punto de vista del uso de contraceptivos, etc.
 - Actitud/aceptación de la violencia contra las mujeres o restricciones de la posibilidad de desplazarse de las mujeres
- Cambios en sus habilidades y prácticas, posibilidad de actuar:



- ¿Cómo se gestionan estos elementos en su espacio?
- Actuar para reportar violencia/ dejar a su pareja si es violenta
- Cambios en su habilidad de comunicar y negociar:
 - Tener la posibilidad de que sus opiniones sean tenidas en cuenta por su familia/pareja
 - Rechazar prácticas, valores y normas relacionadas con la sexualidad y la reproducción
 - Posibilidad de reportar y rechazar la violencia
 - Posibilidad de negociar relaciones sexuales, de usar contraceptivos y decidir si tener hijos con su pareja
- Cambios en su control de las decisiones y elecciones con respeto a temas sexuales y reproductivos (anatomía sexual). Hasta qué punto su persona es considerada igual que la de su pareja, con respeto a:
 - ¿Cuándo y cómo tienes relaciones sexuales con su pareja?
 - ¿Puede usted tener una relación sexual sin estar casada?
 - Con quien casarse
 - ¿Quiénes son sus parejas sexuales?
 - ¿Tiene usted la posibilidad (o su pareja) de usar contraceptivos para controlar posibles embarazos?
 - ¿Cuántos hijos tiene?
- ¿Cómo ha ocurrido este cambio? ¿Qué ha contribuido al cambio?
 - ¿Qué le ha pasado a su persona para que cambiara? ¿Que ha impulsado el cambio? ¿Qué le ha dado la fuerza/la confianza/la idea?
 - ¿Cómo ha convencido a su pareja? ¿Y a su suegra? ¿A su familia?
 - ¿Quién le ha dado soporte? ¿Cómo ha encontrado este soporte?
 - ¿Quién ha rechazado su visión/opinión/decisión? ¿Cómo ha reaccionado usted? ¿Qué ha hecho?

Documentar y reportar

Las discusiones y las respuestas se pueden recoger y documentar para facilitar a las personas, pero es importante que se incluyan y se analicen las palabras críticas, las metáforas, los ejemplos y los testimoniales.

La manera más simple para examinar el mapa del cuerpo es la de hacerle una foto o de transferirlo al rotafolio. Sin embargo, es también útil documentar las informaciones de manera escrita, para asegurarse que todo sea incluido en el informe. Se puede usar una tabla:

Cambios identificados	¿A qué tipo de poder se asocia el cambio? (Poder interno, poder para o ambos)	Retos afrontados y estrategias de mitigación	¿Qué factores han contribuido al cambio?	¿Cuáles son las estrategias para continuar a aumentar el poder interno y el poder para?

Mientras se analizan los resultados de los diferentes mapas del cuerpo creados por los varios grupos de mujeres (por ejemplo con edades/ambientes/culturas/historias diferentes) y otros géneros, sería útil focalizarse sobre las diferencias en las opiniones, perspectivas y experiencias compartidas con respeto a estos antecedentes.



Anotaciones comunitarias

Para ayudar a los grupos a evaluar los servicios, programas o proyectos actuados por el gobierno, las ONG y otras organizaciones, y para clasificarlos según estándares reconocidos. Se puede preparar un informe con los resultados y utilizarlo en un posible diálogo con las autoridades u organizaciones, para lanzar una campaña.

Pasos del proceso

1. Determine su enfoque – las anotaciones comunitarias funcionan mejor si se recogen informaciones sobre una instalación específica, como una escuela, hospital o estación de policía. Es mejor utilizarlas para un sector a la vez (como la educación, la sanidad, no ambos juntos)
2. Involucrar a los proveedores de servicios – la participación de proveedores de servicios y de políticos del gobierno local o miembros de la comunidad es de vital importancia. Involucrar a las autoridades gubernamentales en el proceso podría necesitar el soporte del departamento de gobierno.
3. Concordar los criterios – un informe contiene varios criterios para evaluar cada servicio y hacer comparaciones de temáticas diferentes. El grupo debería elegir los criterios, que podrían resultar de las conversaciones iniciales. Podrían incluir: fiabilidad del servicio, su calidad, las dificultades encontradas en las relaciones con las agencias, capacidad de respuesta en situaciones de emergencia, costos ocultos asociados al servicio, nivel de corrupción del servicio. El criterio exacto dependerá del servicio mismo. Por ejemplo, un informe sobre las escuelas locales podría mirar a la presencia de los profesores, la calidad del edificio, disponibilidad de textos, dimensión de la clase, el costo para los padres, el número de niños excluidos, la eficacia de las asociaciones de los padres, etc.
4. Entender los derechos y las expectativas – es importante clarificar cuales son los compromisos y los estándares que existen, para asegurar que los miembros de la comunidad y los proveedores de servicios sean conscientes de sus derechos y deberes con respeto al servicio. Los miembros de la comunidad deberían definir sus expectativas con respeto al proveedor del servicio - ¿las prioridades y los estándares decididos por el gobiernos, son relevantes para las necesidades de los usuarios?
5. Recoger las respuestas – Tras decidir el formato del informe, el grupo puede usarlo para recoger datos sobre los usuarios del servicio. El informe se puede usar también para estructurar entrevistas orales con usuarios locales, o se pueden distribuir copias (por ejemplo en las escuelas o centros sanitarios), para que sean compilados directamente por los usuarios. Usted podría organizar un encuentro con la comunidad, donde los participantes discutan de las preguntas y lleguen a unos resultados compartidos. En muchos casos, los niveles de satisfacción se pueden representar de manera visual.
6. Recoger los resultados – En cuanto el proceso de recogida de datos se haya cumplido, es necesario compilar de manera concisa el informe. Una manera interesante de presentar el material, es la de utilizar los formatos que se usan en las escuelas para evaluar el rendimiento de los niños. El proceso de consolidación de las respuestas, y la discusión que provoque, deberían poner las bases para un debate futuro. Los resultados claves y las recomendaciones que surjan de este proceso, pueden ser incluidos en un comunicado de prensa. Además, el grupo podría concebir una estrategia de comunicación a un público diferente.



Circulo de poder de las 3P

Para profundizar el análisis sobre como las relaciones de poder actúan a 3 niveles diferentes, dependiendo de cómo interactuamos con el mundo:

- Personal e íntima – confianza en sí mismo, consciencia de los derechos, relación con el cuerpo, etc.
- Privada – relación con la familia, amigos, parejas sexuales, marido, etc.
- Pública – comunidad, mercado, vida pública, derechos legales y espacios globales, etc.

Esta técnica es útil para comparar el pasado con el presente, para comprender como intervenciones diferentes hayan facilitado cambios en los poderes, en cada nivel.

Usar un grupo mixto podría no ser apropiado en este contexto, dada la natura muy íntima del tema. Los participantes podrían estar más a gusto en un grupo del mismo género, con personas de la misma edad o estatus, y en lugares que garanticen la privacy.

Pasos del proceso

1. Presentarse a los demás, presentar al grupo el objetivo del ejercicio y el tiempo necesario. En discutir los objetivos, el coordinador debe ser claro sobre como se recogerán las informaciones (por ejemplo para una reflexión comunitaria, para monitorizar el proceso, para informar PRRPs, para desarrollar nuevas estrategias de acción). El grupo debe tener claro como pueden usar las informaciones y como Action Aid va a usarlas.
2. Empiece el ejercicio con una pregunta general como: ¿Qué queremos decir con personal, privado y público?
3. En el proceso de construcción de las respuestas, es necesario explorar cada uno de los tres niveles (Personal, Privado y Público), y discutir unos ejemplos.
 - Personal/Intimo: el espacio individual, como por ejemplo la percepción de la propia voluntad, la confianza en sí mismos, las relaciones con el cuerpo, como es nuestro papel en las cotidianidad (habilidad de comandar, el placer sexual, etc)
 - Privado: el espacio familiar. Por ejemplo, las relaciones y el papel dentro de la familia, con los amigos, las parejas sexuales, etc. Este espacio esta gobernado por la cultura y las tradiciones familiares, aunque la ley intente proteger a los derechos de las mujeres.
 - Publico: el área fuera de la familia, como la comunidad, el estado, el mercado, el espacio colectivo, etc..
4. Dibuje tres círculos concéntricos en el suelo y divídelos con una línea recta. Titule un lado “pasado” y el otro “presente”. Titule los tres niveles “personal”, “privado” y “publico”; el personal en el círculo interno, privado en el medio y público en el exterior. Los títulos se pueden escribir o dibujar con símbolos, dependiendo del nivel de alfabetización del grupo.
5. Pida a los participantes de reflexionar de manera individual sobre sus experiencias de como el poder cambia y se usa en los tres niveles. Les pida pensar en como era la situación antes y si hay diferencias con la actual.
6. Pida a los participantes de dibujar símbolos en el suelo o en las cartas y de meterlas en el círculo relevante. Algunas cartas podrían estar relacionadas con dos niveles distintos, dado que la línea entre personal y privado es poco nítida.
7. Compare las respuestas con respeto al presente y al pasado. Fomente un debate más detallado, utilizando las preguntas de abajo para profundizar el análisis de cambios en el proceso.
8. En cuanto se llenen los círculos, pida a los participantes si quieren añadir algo.

9. Eche una foto de los círculos y concluya la discusión agradeciendo al grupo y comentando con los participantes como se van a utilizar estas informaciones en las comunidades, y cuáles son los pasos siguientes para continuar los cambios de poder en cada nivel.

Preguntas guías

Durante el desarrollo del ejercicio, esquematice los cambios en los tres niveles, usando las siguientes preguntas para profundizar el análisis. Las preguntas deben servir como guía, y se pueden adaptar al contexto.

Poder personal:

- ¿Qué tipo de cambios de poder han ocurrido a nivel personal y por qué razón?
- ¿Cómo se ha mejorado el proceso de toma de decisiones en contextos pobres? ¿En qué tipo de situaciones los participantes perciben más control?
- ¿Cómo han usado este aumentado poder para pedir más derechos?

Poder privado:

- ¿Qué tipo de cambios de poder han ocurrido a nivel privado?, ¿Por qué?
- ¿Qué cambios han ocurrido en ámbito patriarcal y en la percepción?
- ¿Cómo ha permitido a las mujeres afirmar sus derechos y levantar sus problemas?

Poder público:

- ¿Qué tipo de cambios de poder han ocurrido a nivel público? Por qué?
- ¿Cómo se han podido incluir mensajeros relevantes? ¿Cómo han cambiado sus comportamientos?
- ¿Cómo se ha podido desafiar el poder de los más potentes?

Reflexión a través de los niveles:

- ¿En qué manera el poder individual y el poder colectivo (grupos, organizaciones, alianzas, etc.) han ayudado a cambiar las reglas a niveles diferentes?
- ¿Cómo están relacionados los cambios en los tres niveles?
- ¿Cómo se han utilizado las estrategias y cuanto piensa sean efectivas?
- ¿Qué obstáculos y retos se han superado? ¿Qué estrategias han ayudado a superar estas dificultades, estos retos y obstáculos?

Se pueden añadir preguntas adicionales para examinar el poder..

Documentar y reportar

Las discusiones y las respuestas pueden ser recogidas y documentadas; si los participantes lo consideran conveniente, asegurándose que las palabras críticas, los ejemplos, las metáforas y los testimonios sean incluidos en el análisis.

La tabla siguiente puede ser utilizada para facilitar la actividad de reportaje, y es posible adaptar el análisis con respeto al debate.

	Antes	Ahora
Personal / íntima	¿Cuál era el punto de partida?	Cambios de poder identificados: Explicaciones de los cambios (¿por qué?) Ejemplos de control sobre las decisiones
Privado	¿Cual era el punto de partida?	Cambios de poder identificados: Explicaciones de los cambios (¿por qué?) Ejemplos de derechos reclamados
Public	¿Cuál era el punto de partida?	Cambios de poder identificados: Explicaciones de los cambios (¿por qué?)



		Ejemplos de respuestas de los mensajeros
Estrategias / retos /Aprender a hacer cosas de manera diferente	Retos afrontados	Papel individual vs poder colectivo: Estrategias utilizadas:

Uso alternativo de estas técnicas

La misma técnica se puede adaptar y utilizar para profundizar el análisis de poder con respeto a tres formas de poder: visible, invisible y escondido. Se vea también la técnica de Pelar la Cebolla (Peeling the Onion) para más informaciones sobre estas formas de poder.

Poder visible (circulo externo): es el poder tangible, especialmente relacionado al ambiente público y político donde se toman decisiones formales – e incluye las normas, las estructuras, las autoridades, las instituciones y el proceso de toma de decisiones. Por ejemplo, este poder podría estar relacionado con el gobierno local o nacional, hasta la estructura gubernamental de grandes organizaciones.

- ¿Quiénes son los individuos y las instituciones que tienen el poder para cambiar las leyes, las políticas y las prácticas relacionadas al tema en examen?
- ¿Quiénes son los decisores?

Poder Escondido (circulo mediano): el poder que no se puede ver, como los intereses de las elites que dominan las agendas de los decisores:

- ¿Quién prepara la agenda?
- ¿Cómo se influyen las decisiones entre bambalinas?
- ¿Quién está incluido o excluido del proceso decisional?
- ¿Quién podría tener un interés en el tema y lo influencia de afuera (el papel de la economía, de los bancos, de grupos de interés, etc.)

Poder Invisible (circulo interior): las normas y las limitaciones culturales que hemos internalizado e influyen sobre nuestra visión y reacción a los problemas, como por ejemplo la sumisión de las mujeres en las sociedades patriarcales.

- ¿Hasta qué punto las personas sin poder pueden afrontar los problemas, simplemente aceptando la situación en la que se encuentran?, ¿Por qué?
- ¿Cómo los medios de comunicación plasmas sus opiniones y educación?



Mapar las actividades

Para analizar las actividades diarias de hombres y mujeres, y como estas contribuyen a la economía local.

Se pregunta a los participantes de pensar en las actividades que han hecho el día anterior y de mapearlas en cartas. Estas actividades podrían incluir la preparación del desayuno, la recogida de agua, dormir, trabajar en los campos, vender bienes en el mercado, o participar a un encuentro de la comunidad.

Objetivos

- Los participantes aprenden que el cuidado para el ambiente o para las personas, es una parte importante de la economía, aunque no sea remunerado.
- Los participantes empiezan a discutir de la división de las ocupaciones entre hombres y mujeres, y por qué las mujeres se ocupan de algunas actividades y los hombres de otras.

Pasos del proceso

1. En un grupo de discusión (puede ser un grupo pequeño), los participantes hacen un listado de todas las actividades que hicieron ayer.
2. Los participantes dibujan, o escriben si pueden, una actividad en cada carta. Hombres y mujeres tendrán cartas de colores distintos – por ejemplo cartas verdes para los hombres y amarillas para las mujeres.
3. Después, el coordinador pregunta: “¿Cuáles de estas actividades le ayudaron a cuidar de su familia y amigos?”
4. Los participantes luego juntaran estas actividades en cuatro categorías – tareas domésticas, recogida de agua y leña, cuidado de los niños, cuidado de los mayores. El coordinador les pone una tarjeta encima de estas actividades que titula “Cuidado de las personas”
5. Después el coordinador pregunta: “¿Cuáles de estas actividades le ayudaron a cuidar de los recursos naturales en su entorno?”
6. Los participantes luego juntaran estas actividades y el coordinador les pondrá una tarjeta encima de estas actividades, que titula “cuidado del medioambiente”.
7. Después el coordinador pregunta: “¿Cuáles de estas actividades son pagadas y producen un ingreso?”
8. Los participantes luego juntaran estas actividades y el coordinador les pondrá una tarjeta encima de las actividades que titula “trabajo pagado”.
9. ¿Qué actividades contribuyen a la vida de la comunidad?”
10. Los participantes juntan las actividades y el coordinador le pone una tarjeta encima que titula “actividades sociales y culturales”.
11. “¿Cuales actividades se consideran ocio?”
12. Los participantes juntan las actividades y el coordinador le pone una tarjeta encima que titula “ocio y descanso”.

Preguntas para el análisis

- ¿Falta algo en la esquematización de las actividades?
- ¿Este proceso de esquematización, captura las actividades principales de su comunidad?
- Identifique las actividades a las que usted dedica más tiempo
- Dado que las cartas tienen colores diferentes para hombres y mujeres, estará claro cuales actividades empeñan mas a los hombres y cuales a las mujeres.



- ¿A cuales actividades se dedican tanto las mujeres como los hombres?
¿Qué actividades son diferentes y por qué?
- ¿A qué actividades participan los chicos y las chicas?
- ¿Cuánto tiempo pasan hombres y mujeres haciendo cosas distintas?
- ¿Las actividades de cuidado podrían ser llevadas a cabo tanto por las mujeres cuanto por los hombres?
- ¿Hay algunas actividades que ocupan más a las jóvenes?
- ¿Hay algunas actividades que ocupan más a las mujeres mayores?
- ¿Cuánto influye su riqueza sobre el tipo de actividades desarrolladas?
- ¿Cuáles actividades les ocupan a usted al mismo tiempo?

Problemas de poder que hay que considerar

Género: El hecho de que haya dos colores diferentes para hombres y mujeres, nos ayudará a visualizar las similitudes y las diferencias entre las actividades. En la mayoría de los casos, las mujeres y las chicas estarán más envueltas en actividades de cuidado que los hombres. Lo más probable es que se encuentre que los hombres tienen más tiempo para ocupaciones pagadas como trabajos agrarios, en empresas o en ámbito comercial. Es probable que muchas mujeres se ocupen de agricultura de subsistencia, gratuitamente o pagadas. De esta manera los coordinadores quieren demostrar como las mujeres estén ocupadas en trabajos pagados o no, además de ocuparse de actividades de cuidado.

Para profundizar el análisis los coordinadores pueden preguntar:

- ¿Cuál es el valor de las actividades no pagadas?
- ¿Cómo impacta esto en la opinión que tenemos sobre la contribución de chicas y mujeres a la economía/comunidad?

Edad: Los niños y los jóvenes podrían desarrollar actividades diferentes que los mayores, porque podrían ir a la escuela en vez que trabajar. Sin embargo, para algunas chicas y mujeres jóvenes, la edad podría implicar que tienen que soportar una carga de trabajo más grande, dado su estatus más bajo en la familia. De hecho, es posible que las mujeres jóvenes no puedan pedir ayuda a sus parejas para que les suporten con las tareas domésticas. Además, las jóvenes podrían tener niños pequeños que requieren mucho cuidado. Las mujeres mayores, también tendrán que soportar mucho trabajo de cuidado, especialmente en estos países afectados por HIV y AIDS.

Estatus: Viudas y mujeres solteras se encontraran con más trabajo que las otras mujeres, a menos que no tengan un soporte en casa. Es probable que viudas y solteras estén envueltas en trabajo pagado, o agricultura de subsistencia para sustentarse, además de los trabajos de cuidado en casa.

Discapacidades: las personas con discapacidades, o que tengan problemas físicos y mentales, y los más propensos a enfermarse (por la edad o problemas generales), necesitarán el ayuda de otros miembros de la familia. Esto implica más trabajo no pagado, y es probable que los individuos necesiten el soporte de la comunidad.

Clase: algunas personas en la comunidad están propensas a pagar para servicios de cuidado, mientras otras no. Por ejemplo, los miembros más dinerosos tendrán la posibilidad de pagar para electricidad y sirvientes que les ayuden en cocinar y cuidar a los niños. En consecuencia, estas personas se ocuparan menos tiempo de actividades de cuidado, que las personas más pobres.



Pelar la cebolla

Para descubrir y facilitar un proceso de análisis más profundo sobre diferentes formas de poderes, con respeto a un problema específico.

Poder visible: proceso decisional que se puede observar

Está relacionado, en particular, a la esfera pública o política, donde ocurre el proceso decisional – e incluye las normas formales, las estructuras, las autoridades, las instituciones y los procesos decisionales. Esto podría estar relacionado al gobierno local o nacional – o a la gobernanza y la toma de decisiones de cualquiera organización.

Los cambios relacionados al poder visible podrían incluir la lucha para procesos más democráticos y transparentes, observando como estamos representados por los decisores y por quienes influyen el proceso decisional – y como las mujeres y los grupos excluidos podrían usar estos espacios de manera eficaz.

El poder visible podría ser influenciado a través de lobbies, monitorizando, haciendo reportajes, con demostraciones, o usando nuestro voto.

Poder escondido: preparar la agenda política

Muchas veces son las elites o las instituciones las que mantienen el poder, controlando quien participa a la toma de decisiones y al programa político. Algunos intereses podrían controlar la escena – tanto en la política, cuanto en las organizaciones – excluyendo o quitándole valor a los problemas de las mujeres y de los que viven en situaciones de pobreza.

Los cambios, con respeto al poder escondido, podrían encontrarse en el empoderamiento de organizaciones y movimientos de personas que viven en situaciones de pobreza, dándole un carácter democrático a sus liderazgos, mejorando sus responsabilidades, aumentando sus visibilidades y la legitimación de sus temas y peticiones.

Las estrategias podrían ser las de enseñar la manipulación que hay entre bambalinas; pedir una revisión de las normas o un contexto alternativo para los debates, o la petición de un proceso transparente.

Poder invisible: darle forma a lo que es aceptable

El poder invisible plasma la manera con la que se mira a los problemas, también con respeto a los individuos, que interiorizan algunos aspectos y aceptan límites de natura ideológica. Estos factores no se pueden ver. Esto se refiere al establecimiento de algunas normas, que al final plasman nuestras creencias, y nuestra manera de actuar, reforzando el estatus quo.

Los cambios relacionados al poder invisible podrían implicar un proceso de concientización – para cambiar la manera con la que los individuos miran a sus personalidades y al mundo, reconociendo que algunas actitudes y creencias bloquean el proceso de cambio.

Las estrategias podrían concentrarse en levantar una conciencia crítica, usando el proceso Reflexión-Acción a niveles diferente. Podríamos construir la confianza de los individuos para que se oigan sus voces, hacer una investigación estratégica para explicar las bases ideológicas universalmente reconocidas, que podrían ser alternativas creíbles.

Pasos

1. Se presente a los demás e introduzca al grupo el objetivo y el tiempo necesario. Mientras se discute del objetivo del ejercicio, el coordinador debe ser claro sobre como se utilizaran las informaciones recogidas (por ejemplo para una reflexión común, para monitorizar y resumir, para desarrollar nuevas estrategias de acción grupal). El grupo tiene que ser informado sobre como los participantes pueden utilizar las informaciones y como la organización ha planeado usarlas.



2. Introduzca al grupo el concepto de cebolla y de sus estrados: se puede ver el estrado exterior pero no lo que hay dentro. Usando las informaciones de arriba, explique al grupo que estos estrados representan las relaciones de poder.
3. Dibuje los tres estrados de la cebolla en la siguiente manera:
 - El estrado exterior representa el poder visible, que puede ser visto públicamente.
 - Debajo se encuentra el poder escondido, o sea el poder para influenciar la agenda política y las decisiones, que es difícil de ver.
 - Finalmente, hay el poder invisible, que opera a nivel personal y puede limitar la capacidad de desafiar los demás tipos de poder.
4. Pida al grupo de tomar el tiempo necesario para pensar y reflexionar individualmente sobre los cambios (en el poder) que hayan experimentado como personas o como partes de un grupo, con respeto a las tres formas de poder que hemos visto.
5. Distribuya cartas y marcadores a los participantes y les pida de pensar y escribir/dibujar los cambios experimentados. Para romper el hielo, el coordinador puede dibujar unos símbolos, basándose en las respuestas del grupo.
6. En cuanto las cartas estén listas, pida a los participantes de ponerlas en el diagrama-cebolla, con respeto a las formas de poder identificadas.
7. Use las preguntas guía para el debate y para profundizar el análisis de los cambios y del proceso.
8. En cuanto la cebolla esté llena, pida al grupo de mirarla y si quieren añadir algo.
9. Eche una foto a la cebolla, concluya la discusión agradeciendo al grupo, preguntando como ellos plantean usar estas informaciones en las comunidades, y explicando como se van a utilizar en el análisis.

Preguntas guía

Las preguntas siguientes se pueden utilizar para guiar y profundizar el debate. Las preguntas son ejemplos y los participantes deberían adaptarlas al contexto. Las preguntas son amplias y genéricas, pero se pueden hacer a medida para aplicarlas al programa/trabajo en examen.

Para investigar sobre el poder visible:

- ¿Cuáles son los espacios más importantes para la toma de decisiones, tanto en público cuanto en el privado?
- ¿Cuáles son los actores que tienen el poder decisonal o de influenciar el proceso de toma de decisiones en estos espacios?
- ¿Cuáles estrategias se han utilizado para influenciar el poder visible? ¿Qué es lo que hemos aprendido de estas estrategias? ¿Podemos pensar en otras estrategias?
- ¿Qué cambios de poder hemos experimentado?

Para investigar sobre el poder escondido:

Es difícil contestar a estas preguntas; dada la natura escondida de este tipo de poder, la reflexión sobre este tema puede ser limitada.

- ¿Tenemos el sentido de que haya tipos de poderes que no se pueden ver? ¿Podemos pensar en algunos ejemplos?
- ¿Qué tipos de grupos pueden usar sus poderes escondidos para impulsar sus agendas?
- ¿Existen algunas estrategias para influenciar estos poderes? ¿Hemos usado alguna estrategia para influenciar el poder escondido? ¿Qué hemos aprendido utilizando estas estrategias?
- ¿Hemos visto algunos cambios a este nivel?

Para investigar sobre el poder invisible:

- ¿Qué elementos influyen en nuestra manera de entender nuestro poder? ¿Existen algunas fuerzas difíciles de percibir, que influyen en nuestra manera de visualizar nuestro poder, como por ejemplo nuestra cultura y nuestro pasado?
- ¿Qué estrategias hemos utilizado para afrontar las fuerzas invisibles que limitan nuestro poder? ¿Qué hemos aprendido de estas estrategias? ¿Podemos pensar en otras estrategias?
- ¿Qué cambios de poder hemos experimentado?

Preguntas generales para investigar formas diferentes de poder.

- ¿Qué tipo de cambios de poder han ocurrido? ¿A qué nivel y por qué?
- ¿Cómo las personas han podido pedir más derechos después de estos cambios? ¿Qué derechos? ¿Qué han obtenido? ¿Cómo ha impactado sobre la vida de las mujeres?
- ¿Los cambios de poder dentro de un nivel, como han afectado nuestra capacidad de influenciar cambios en los demás niveles?

Documentar y reportar

Las discusiones y las respuestas pueden ser recogidas y documentadas, si los participantes lo consideran conveniente, asegurándose que las palabras críticas, los ejemplos, las metáforas y los testimonios sean incluidos en el análisis.

La tabla siguiente puede ser utilizada para facilitar la actividad de reportaje, y es posible adaptar el análisis con respeto al debate.

	Cambios (cambios de poderes)
Visible	Tipos de poderes identificados: Estrategias usadas para influenciar el poder: Lo que hemos aprendido: Cambios de poder experimentados:
Escondido	Tipos de poderes identificados: Estrategias usadas para influenciar el poder: Lo que hemos aprendido: Cambios de poder experimentados:
Invisible	Tipos de poderes identificados: Estrategias usadas para influenciar el poder: Lo que hemos aprendido: Cambios de poder experimentados:
¿Qué podemos mejorar en el futuro?	

Usos alternativos

Estas técnicas se pueden adaptar y usar para explorar espacios diferentes y los niveles de poder. Los nombres de estos niveles también podrían ser adaptados, con respeto al contexto, a las personas envueltas y al objetivo del análisis. Por ejemplo:

- Espacios de poder – cerrado, invitado, creado
- Niveles de poder – local, nacional, global



Diagrama de Chapatti

Para explorar las relaciones entre cosas – en particular, la importancia relativa, la influencia o el poder de las personas, de las organizaciones y de los grupos.

Pasos del proceso

Prepare cartas de diferentes tamaños. Ponga la carta de la persona/organización/grupo de la que estamos hablando en el suelo.

Haga un listado de las personas/grupos/organizaciones que existen y tengan influencia sobre la persona, el grupo, la organización de la que estén hablando.

Decidan si las personas, grupos, organizaciones o las comunidades tienen algo de/bastante/mucho poder sobre esta persona/grupo/organización.

Elijan un círculo con tamaño apropiado (pequeño = poca influencia, mediano = bastante influencia y grande = mucha influencia), y escriban las personas, grupos u organizaciones en los círculos relevantes.

Los participantes discutan de sus percepciones de la importancia relativa o de la influencia de las personas/grupos/organizaciones para ustedes, sus comunidad, familia u organización. Dispónganse los círculos a distancias diferentes del uno al otro, para enseñar la natura de las relaciones entre ellos.

El grupo discuta del diagrama que se ha construido, de las relaciones, de los efectos para la comunidad, etc.

En cuanto el diagrama esté completo, clasifiquen cada círculo como “aliado”, “neutral”, “amenaza” (usando símbolos visuales dibujados encima de cada círculo). Estrategias y acciones están planeadas para transformar y mejorar la situación. La visualización podría ser extendida desarrollando versiones ideales y analizando como lograrlas.

Sugerencias para el uso

El diagrama de Chapatti se puede utilizar para explorar la influencia relativa de las organizaciones de una comunidad (el concilio, grupos de mujeres, SMC, grupos juveniles, etc.), con respeto a temas particulares como la educación. Temas para explorar podrían ser si las organizaciones están bastante fuertes y bien estructuradas, hasta que punto son accesibles y suportan a las personas más marginadas dentro de la comunidad, y que tipo de relaciones tienen con las otras organizaciones de la comunidad. Se vea “Reflect Mother Manual”, paginas 195-197. Además, el diagrama de Chapatti, es interesante para analizar las relaciones de poder informal dentro de una comunidad, para observar los tipos de poderes detenidos por los individuos y sus relaciones con los demás. Los temas que se pueden estudiar incluyen: como las personas ganan o pierden el poder, como se puede usar el poder de manera positiva o negativa, y como se desarrollan los cambios. Se vea “Reflect Mother Manual” paginas 201-203.

El diagrama de Chapatti, se puede usar para analizar las relaciones de poder dentro de la familia. Un ejercicio que merece la pena hacer es lo de dibujar un diagrama de Chapatti de las familias de los participantes cuando eran niños. Después de completar este diagrama,



se puede crear un esquema que represente la situación familiar actual – observando los poderes que los participantes tengan de adultos.

También, el diagrama de Chapatti podría ser útil para evaluar un workshop o para mostrar las relaciones de poderes interpersonales entre participantes y coordinadores. Se pueden construir individualmente, para luego compartirlos y analizarlos; de otra forma, se podría preparar un diagrama que capture el consenso del grupo entero (sin conflictos!). El diagrama es además útil para estudiar las relaciones de poder institucional, o las prácticas de poderes a nivel nacional e internacional.

El proceso de construcción de dicho diagrama es a menudo útil para los participantes que tengan perspectivas diferentes, con la finalidad que se lleve a cabo un intercambio de opiniones y conocimientos. Asimismo, se podría explotar para recoger conocimientos e informaciones sobre determinados temas, como los partos o la agricultura. Argumentos para explorar pueden incluir: ¿Quiénes son los participantes?, ¿Cuánto son fiables las fuentes de informaciones?, ¿Los participantes son capaces de distinguir entre creencias y opiniones, y hechos reales?, ¿Cuáles fuentes se consideran más importantes, las tradicionales o las modernas?, etc.



La flor del poder

Para observar cambios en diferentes formas de poder.

La técnica de la flor del poder, aporta una lente crítica y una manera simple de recoger, consolidar y analizar las informaciones, observando los cambios en las diferentes formas de poder, que incluyen:

Poder interno: autoestima, confianza en sí mismo, fuerza interior, sentido de identidad, dignidad. Mejorando sus poderes interiores, los individuos forman sus capacidades de imaginar y aspirar al cambio. El cambio ocurre en la consciencia de los derechos, en la capacidad, en la organización y en la movilización que resultan de los procesos de concientización.

Poder con: Poder colectivo y fuerza, apoyo mutuo, cooperación, solidaridad y acción conjunta. El “poder con” ayuda a construir puentes entre intereses diferentes, experiencias y conocimientos, e intenta juntar recursos y estrategias. Los cambios ocurren gracias a la organización y movilización de la sociedad para soportar a las personas.

Poder para: Capacidad de actuar, potencial para hacer la diferencia y cambiar vidas, capacidad de decidir acciones y llevarlas a cabo. Los cambios ocurren en las condiciones de las personas que viven en la pobreza.

Habilidad individual para actuar: se encuentra en la creencia que cada individuo tenga el “poder para” hacer la diferencia.

Poder sobre: Dominación o control de una persona, grupo o institución sobre otra. Actores como los policías, los jueces, los maestros, los políticos, tienen poderes sobre nosotros. Las personas pueden utilizar este poder para un cambio positivo o negativo, por esto intentamos influenciarlos. Cambios ocurren en los policías, en los presupuestos y en las prácticas de los actores estatales y no.

Pasos

1. Se presente a los demás e introduzca al grupo el objetivo y el tiempo necesario. Mientras se discute del objetivo del ejercicio, el coordinador debe ser claro sobre como se utilizaran las informaciones recogidas (por ejemplo para una reflexión común, para monitorizar y resumir, para desarrollar nuevas estrategias de acción grupal). El grupo tiene que ser informado sobre como los participantes pueden utilizar las informaciones y como la organización ha planeado usarlas.
2. Discuta la idea de la flor y sus componentes diferentes, con la base en el centro y un círculo grande de cuatro pétalos, cubiertos por pétalos más pequeños.
3. Pida al grupo de dibujar el centro de la flor, que les representa a ellos mismos.
4. Comparta ideas y explique la idea de las cuatros formas de poder (interno, con, sobre, para) y les pida a los participantes que dibujen los cuatros pétalos, para representar los poderes.
5. Coja un pétalo a la vez y pregunte al grupo de discutir qué cambios (shifts in power) han realizado como individuos, familiares y comunidad. Fomente el grupo a compartir ejemplos de cambios que hayan experimentado en sus vidas. Use las preguntas debajo para guiar la discusión y las respuestas.
6. Dibuje símbolos o escriba los cambios como pétalos pequeños conectados al pétalo grande que representa las formas de poder. (Estos pétalos podrían tener un tamaño diferente, dependiendo del impacto del cambio)
7. Repita el proceso para cada uno de los cuatros pétalos.
8. Pida a las personas que discutan de sus flores y comparta las experiencias explicando:
 - ¿Qué parte de la flor es más saludable (tiene más pétalos) y por qué?
 - ¿Qué parte es más débil y por qué?
 - ¿Cosa podría ayudar la flor a ser más fuerte?



9. Eche una foto a la flor y concluya la conversación agradeciendo al grupo para haber compartido sus experiencias de cambios de poder, y discuta con ellos como podrían usar estas informaciones para crear nuevas estrategias.

Preguntas guía

Estas herramientas se pueden usar en contextos diferentes. Por lo tanto, el contexto y las preguntas son necesariamente genéricas. Detalles específicos pueden ser añadidos, basándose en la natura y contenido del programa en examen.

Poder interior:

- ¿Qué cambios en sus personalidades, en la confianza en sí mismos, y en la consciencia de sus derechos, han experimentado los individuos?
- ¿Cómo estos cambios han motivado a las personas a actuar de manera nueva?
- ¿Cómo estas acciones han cambiado los poderes (aunque sea de manera muy sutil)?

Poder con:

- ¿En que manera los individuos han trabajado juntos hacia el cambio?
- ¿Cómo se han reforzado las alianzas existentes y como se han creado nuevas alianzas?
- ¿Qué cambios han sido influenciados por esta acción colectiva?
- ¿Cómo estos cambios reflejan cambios de poder?

Poder para:

- ¿Que acciones han desarrollado las personas?
- ¿Qué cosas nuevas han podido hacer que no lograron hacer antes?
- ¿Cómo estas diferencias reflejan cambios de poder?

Poder sobre:

- ¿Qué personas, grupos o instituciones tienen algo de poder sobre usted? (Podría ayudar el hecho de especificar de qué asuntos estamos hablando)
- ¿Qué estrategias hay para influenciar sus agendas y acciones?
- ¿Qué cambios ha visto en sus modos de actuar el poder?

Reflexiones sobre las diferentes formas de poder:

- ¿Cuáles han sido las estrategias para conseguir cambios de poder, y cuanto efectivas piensa hayan sido?
- ¿Qué retos y obstáculos han sido superados? ¿Qué estrategias han ayudado a superar estos problemas?
- ¿Qué es lo que hemos aprendido?

Sugerencias para documentar y reportar

Las discusiones y las respuestas deberían ser recogidas y analizadas, para dos razones: i) para permitir a los grupos de volver a observar sus reflexiones en el futuro, y volver a analizar los cambios de poder; ii) para suportar un aprendizaje más amplio sobre como una organización actúe cambios de poder.

Es importante que la documentación de los procesos ocurra de manera simple, para no crear una carga de trabajo ulterior. Debería centrarse en capturar las palabras críticas, los ejemplos, las metáforas, y los testimonios para incluirlos dentro del análisis.

La tabla siguiente se puede utilizar para facilitar el reportaje y el análisis futuro; se adapte al enfoque del contexto en examen.

	Cambios (Shifts in Power)
Poder Interno	Cambios documentados:



	Nuevas acciones: Ejemplos de cambios de poder:
Poder con:	Ejemplos de trabajo grupal hacia el cambio: Estrategias para fortalecer o crear nuevas alianzas: Ejemplos de cambios de poder:
Poder para:	Acciones desarrolladas: Nuevas habilidades: Ejemplos de cambios de poder:
Poder sobre:	Fuentes de poder identificadas: Estrategias para influenciar: Ejemplos de cambios de poder:
Estrategías exitosas:	
¿Retos afrontados y como se ha podido mitigarlos?	
¿Qué cosa tenemos que mejorar en el futuro?	



Representación (Role play)

Para analizar los problemas y ensayar un dialogo en nuevas situaciones o sobre temas diferentes.

Cada uno tiene un papel distinto en las diferentes esferas de su vida, como colega, empleado, madre, hija, mujer, político o amigo. Alguien podría ser un participante pasivo dentro de un contexto, activo en otro, con poder en una esfera pero victima en otra. La representación nos ayuda a explorar las diferentes relaciones de poder y los elementos de comunicación entre papeles diferentes. El “role play” es una manera eficaz para que los individuos piensen en perspectivas diferentes en una particular situación, y en el impacto sobre la comunicación – un paso importante en el proceso de desafíos y cambios en la relaciones de poder.

Permitir que las personas reflexionen sobre sus identidades múltiples en la vida puede ayudar a aumentar la conciencia de los papeles y de las dinámicas de los papeles, facilitando la acción, Algunos participantes podrían estar nerviosos al principio, pero el uso de soportes y máscaras podría asistirles en desarrollar sus personajes.

Las representaciones pueden tener formas diferentes, por ejemplo:

- Segunda representación: los participantes podrían volver a representar un incidente real, evidenciando las dinámicas de poder y los momentos cruciales del conflicto.
- Simulación: Los participantes tienen la posibilidad de representar una situación que podría presentarse en la realidad o que normalmente ocurra en la vida real.
- Ensayo: Los participantes desarrollan una situación que quieren que se presente – para practicar sus papeles. Por ejemplo, si un grupo ha decidido enviar una delegación a las oficinas gubernamentales, es posible ensayar el escenario del encuentro para preparar sus papeles, definir los argumentos, o acordarse sobre las diferentes responsabilidades.
- Proyección/inversión: Los participantes invierten o cambian los papeles definidos, proyectándose en el papel de otra persona: los hombres se convierten en mujeres, los jefes actúan como empleados, los campesinos se fingen terratenientes etc. para así entender las reacciones de los demás y sus comportamientos. Este ejercicio puede ayudar a observar puntos de vistas diferentes e identificar maneras para cambiar las relaciones.

En cada caso, la representación debe ser el punto de partida de un debate y puede ser revisada en las diferentes etapas de la discusión, para explorar respuestas alternativas o resultados.

Con respeto al grupo y a la reflexión individual, podría ser interesante fomentar a los participantes para que elaboren varios estereotipos y etiquetas sobre el comportamiento de los individuos en las discusiones grupales. En las situaciones donde se haya utilizado este tipo de enfoque, las etiquetas han sido: trotamundos, hablador, sabio, colonizador, agresor, jugador, soñador, pontificador, vaquero silencioso. Las etiquetas permiten a los participantes reflexionar sobre sus papeles y retos de manera humorística.