

CARTILLA PARA LAS GIRAS DE INCIDENCIA DE PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS:

TEJIENDO SOLIDARIDADES

Una experiencia
significativa
para quien
viaja



Cartilla para las giras de incidencia de personas defensoras de derechos humanos: *Tejiendo solidaridades*

Una experiencia significativa para quien viaja

107 páginas

165 x 225 mm

Bogotá, Colombia [PBI Colombia], 2020

Primera edición:

Marzo de 2020

Textos:

Marcela Porras

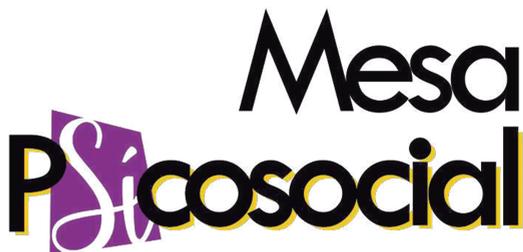
Fundación tejidos del viento

**Beatriz Muñoz y
Roberto Rodríguez**

Colectivo ANSUR

Daniela Rojas

Corporación Claretiana
Norman Pérez Bello



Ilustraciones: Ana Karina Romero Ulloa

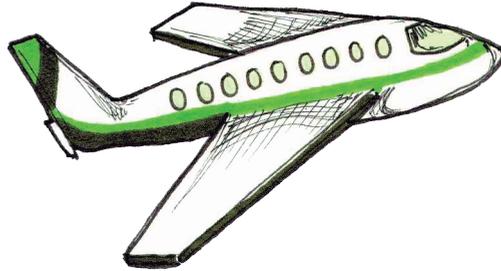
Diseño y diagramación: Ana Karina Romero Ulloa

©PBI COLOMBIA 2020

www.pbicolombia.org

Esta publicación ha sido financiada por el Ministerio de Asuntos Exteriores de Holanda con el apoyo de la Agencia Vasca de Cooperación al Desarrollo. Los contenidos de esta publicación son responsabilidad exclusiva de PBI y no pueden ser entendidos como un reflejo de las opiniones de los donantes.

Impreso en Colombia



EMPEZANDO POR EL PRINCIPIO...

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| ANTES DE VIAJAR..... | 6 |
| 1) Las presentaciones..... | 7 |
| Ficha 1. Postal de presentación..... | 9 |
| Ficha 2. Mis expectativas..... | 10 |
| 2) La documentación y otras cuestiones prácticas..... | 12 |
| Ficha 3. Lo que no puedo olvidar..... | 12 |
| 3) Acordando la estrategia de incidencia con mi organización..... | 15 |
| Ficha 4. Ruta de incidencia: lo que hay que conversar..... | 16 |
| 4) Descubrir el país o países donde voy a viajar..... | 19 |
| Ficha 5: usa tus binoculares..... | 19 |
| Ficha 6: compartir tesoros..... | 20 |

| | |
|--|-----------|
| 5) Prepararte física y emocionalmente..... | 22 |
| Ficha 7. Leyendo nuestras emociones y actuando..... | 23 |
| Ficha 8. ¡Cuidarse es revolucionario!..... | 26 |
| 6) Cuidando las despedidas..... | 31 |
| Ficha 9. Armonizando nuestras despedidas..... | 31 |
| | |
| DURANTE LA GIRA DE INCIDENCIA..... | 33 |
| | |
| 1) El gran viaje: aviones y migración..... | 33 |
| Ficha 10. Llegó el gran día..... | 33 |
| 2) La llegada a tu destino..... | 39 |
| 3) Los espacios formales y de incidencia:..... | 42 |
| Ficha 11. ¡Qué nervios, hoy tengo reuniones formales!..... | 42 |
| 4) Espacios de ocio y descanso:..... | 45 |
| Ficha 12. ¡A conocer y descansar!..... | 45 |
| 5) Autocuidados: kit de autocuidado..... | 47 |
| 6) Manejo de dificultades/conflictos:..... | 48 |
| Ficha 13. Ponle ritmo al cambio..... | 49 |
| Ficha 14. ¡A expresarme!..... | 51 |
| 7) Medidas de prevención para tu protección, durante la gira..... | 52 |
| A) <i>durante charlas abiertas</i> (donde acude gente que no conocemos)..... | 53 |
| B) <i>lo digital: las redes sociales y correos electrónicos.....</i> | 54 |
| C) <i>medios de comunicación.....</i> | 56 |
| 8) Cuidando las despedidas..... | 57 |
| Ficha 15. Despedida..... | 57 |
| Ficha 16. ¿Qué me llevo a casa?..... | 59 |

| | |
|--|-----------|
| DESPUÉS DEL VIAJE: DE REGRESO A CASA..... | 60 |
| 1) Evaluamos: la incidencia como un proceso acumulativo..... | 60 |
| 2) El regreso y la acogida de familiares y mi organización..... | 61 |
| 3) Seguimiento de acuerdos y compromisos..... | 63 |
| Ficha 17. Cuestionario de evaluación..... | 64 |

ANEXO 1:

| | |
|---|-----------|
| LISTADO DE COSAS QUE NO PUEDO OLVIDAR..... | 66 |
| Dos meses antes..... | 67 |
| Un mes antes..... | 68 |
| Durante..... | 69 |
| Después..... | 70 |

EMPEZANDO POR EL PRINCIPIO

Te damos la bienvenida a este viaje de aprendizajes, experiencias y compromisos en el marco de la defensa de los DDHH y la resistencia de los procesos organizativos.

Invitándote a pensar las giras de incidencia política como una oportunidad donde realizarás actividades y encuentros con la finalidad de influir en actores, organizaciones y/o instituciones que tienen la capacidad de incidir sobre las problemáticas a exponer y veeduría sobre las mismas.

Es una forma de mostrar la solidaridad entre organizaciones y entre personas defensoras. Así mismo, la posibilidad de salir de la cotidianidad para retomar fuerzas, narrar lo que ocurre en tu región, mejorar la protección de tu organización y fortalecer las alianzas o crear nuevas relaciones.



Esta cartilla está escrita pensando en abarcar todos estos componentes que son parte de estas giras, tomando en cuenta todo el mundo de emociones que suscita. Encontrarás algunas sugerencias para que la gira sea una experiencia satisfactoria personal y organizativamente.

Está enfocada en ser una herramienta útil para las personas “principiantes” en este tipo de aventuras, con la esperanza de que aquellas personas con una larga trayectoria en giras de incidencia, les pueda servir como actualización oportuna.

Se proponen en formato ficha, para que puedan utilizarse de manera ágil y práctica. Escoge las que creas que son más pertinentes para tu momento.

ANTES DE VIAJAR

La preparación del viaje empieza desde que se decide que tú eres la persona que realizará la gira: ¡Felicidades!, significa que vivirás una experiencia enriquecedora.

A partir de este momento empiezan los preparativos. La mayor parte de ellos van a implicar una buena comunicación y coordinación tanto con tu organización como con quienes están promoviendo la gira.

¡Revisemos lo que hay que preparar!:

Junto con otros y otras:

1. Las presentaciones e intercambio de expectativas con la organización que te invita a la gira
2. La documentación y otras cuestiones prácticas
3. Construcción de la agenda y de la estrategia de incidencia de la gira

De manera más personal:

4. Descubrir el país o países donde viajarás durante la gira.
5. Prepararte físicamente y emocionalmente.
6. Cuidar las despedidas con tus familiares y tu organización.

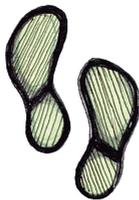
1) LAS PRESENTACIONES

La organización que va a acogerte quiere saber quién eres tú y tu organización. Incluso si se trata de una relación larga con la organización que te invita a la gira, es conveniente no pasar por alto una buena actualización sobre la organización y sobre todo, de la persona que viajará, o sea tú.



el primer paso puede ser enviar información sobre tu organización:

- + Una presentación de su labor. Esto puede ser mediante un video, una presentación de texto y fotografías, o el link de la página web.
- + Explicación de los temas o regiones específicas sobre las que se está enfocando.
- + Pueden también incluir relaciones en el presente o en el pasado, con agencias de cooperación internacional, ong's u otras, de los países a los cuales se va a viajar durante la gira.
- + Lo que podría aportar la gira, para fortalecer la organización.
- + Las dificultades y situación de protección de la organización: amenazas o agresiones sufridas.



el segundo paso será presentarte tú. Una presentación de quién eres, que permita a la persona o personas que te acompañarán conocerte y pensar cómo podrán acompañarte mejor.

¡Dale la importancia que merece y tómate tu tiempo para ello!

- ✦ Presentación de tu trayectoria personal y en la organización
- ✦ Labor que desarrollas en tu organización.
- ✦ Tus necesidades y preocupaciones frente al viaje. Es el momento de mencionar si prevés dificultades en tu salud emocional o física, en tu organización o familia con tu salida de gira (si tienes algún familiar enfermo, hijos o hijas pequeños o si en tu organización eres la única persona que hace un trabajo específico). Esto permitirá tomarlo en cuenta a la hora de ajustar mejor tiempos y actividades.



PARA LAS MUJERES suele ser más difícil viajar por las responsabilidades familiares.

No dudes en exponerlas y tratar de llegar a soluciones satisfactorias.

RECUERDA: Si tú puedes viajar, abrirás la posibilidad de que otra pueda hacerlo después.

FICHA 1. POSTAL DE PRESENTACIÓN

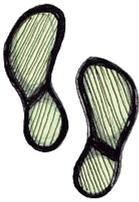


Pista clave: ¿Qué deseo compartir? ¿Qué quiero que sepan de mí?

Es mejor cuando la presentación es divertida, así que si puedes, aventúrate a crear. Te invitamos a abrir el sobre de la página, sacando de su interior la postal en blanco, toma un lápiz o colores:

Sugerencias para construir tu postal:

- Nombre de la organización a quien va dirigida
- presentación creativa y personal.



el tercer paso será revisar las expectativas, tanto organizativas como personales.

Plantea en una reunión ¿Qué esperamos de la gira?

Tómalas en cuenta a la hora de elaborar la agenda

Y llega el momento de revisar tus propias expectativas que has proyectado desde tu sentir y pensar: ¿Qué esperas?

FICHA 2. MIS EXPECTATIVAS



Pista clave: Dejar salir mis deseos y necesidades

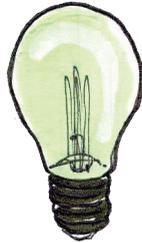
Identifica los deseos internos sobre cómo visualizas que se lleve a cabo la gira, escríbelo en la tarjeta, ordenando la lista de expectativas de 1 a 5, según tu prioridad:

MIS EXPECTATIVAS

Una experiencia significativa para quien viaja

Trata de conversar sobre estas expectativas con tu organización y con quienes te están proponiendo la gira. Tenlas presente hasta que inicies el viaje, sobre todo si consideras que no están claras en la agenda o en las conversaciones que vas teniendo. Expresarlas te ayudará a ajustarlas y no llevarte sorpresas desagradables.

Pregúntate en el caso de cada una de las expectativas: *¿Qué ocurriría si no se cumpliera esta expectativa?*. Esto puede ayudarte a hacer frente a la frustración si no se cumplen todas ellas.



2) LA DOCUMENTACIÓN Y OTRAS CUESTIONES PRÁCTICAS

Preparar la documentación siempre es algo pesado. Trata de organizar tus tiempos para resolverlos, sobre todo pasaporte y visado. Recuerda que son asuntos que únicamente puedes resolver en persona y seguramente suponen más tiempo de lo previsto.

A veces ayuda elaborar por escrito listas de lo que tienes por hacer, en lugar de tenerlas en la cabeza. A continuación, una lista que te ayudará a chequear que cuentas con todo lo necesario antes de viajar.

FICHA 3. LO QUE NO PUEDO OLVIDAR



LISTADO DE COSAS QUE NO PUEDO OLVIDAR

- ✓ Están claras las fechas y países. Tengo los boletos de avión y otros transportes.
- ✓ He revisado la vigencia de mi pasaporte y cédula de ciudadanía.
- ✓ Se ha enviado una copia del pasaporte y mis datos biográficos (nombre completo, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, número de teléfono, correo electrónico...) que necesita la organización que invita a la gira.

Una experiencia significativa para quien viaja

- ✓ Si voy a necesitar visado, ¿cuento con los papeles y tiempos necesarios?.
- ✓ He verificado si es necesario cualquier otro requisito migratorio
- ✓ Me han aplicado las vacunas obligatorias
- ✓ He informado sobre mi situación de salud y especificado necesidades en cuanto a alimentación y dieta
- ✓ Tengo impresa la carta de invitación
- ✓ Se ha enviado la información general sobre mi organización (objetivos, ejes o áreas de trabajo, lugares de trabajo...)
- ✓ Se ha enviado la información sobre amenazas y agresiones sufridas en la organización.
- ✓ Se ha firmado el convenio de colaboración entre la organización que promueve la gira y mi organización
- ✓ Hemos acordado objetivos, metas y peticiones.
- ✓ Conozco las posibles actividades que voy a tener. Un perfil de las organizaciones y personas con las que me reuniré. *esto es solo una posibilidad, pues en ocasiones no será podrá conocer con anticipación la agenda o incluso si la conozco esta pueda cambiar durante el viaje.
- ✓ Tengo anotados los datos de contacto en cada lugar donde voy, incluyendo la persona que me recoge y/o acompaña
- ✓ Tengo anotados los datos de mi alojamiento en cada lugar
- ✓ He calculado el dinero que necesito y dispongo de la moneda necesaria

Es importante que conserves y guardes todos los comprobantes de gastos que realices: facturas, recibo, entre otros.

- ✓ Tengo preparados los informes, publicaciones o cualquier material que voy a llevar.
- ✓ He realizado el checkin, en la aerolínea. Esto es confirmar que vas a tomar el vuelo. Lo puedes realizar en internet a través de la página web de la aerolínea. O directamente en el aeropuerto (debes asegurarte que tu aerolínea no te cobre un dinero extra por realizar el check in en el aeropuerto)
 - 👂 Es importante que conserves y guardes tus tarjetas de embarque, pues serán el comprobante para la relación de gastos.

ELABORA TU PROPIA LISTA:

Otras cosas que no puedo olvidar:



A la hora de pensar en la ropa que debes llevar, ten en cuenta el clima y el tipo de actividad que tendrás que realizar. Déjate asesorar por las personas que lo conocen.

Y toma en cuenta el número de días que pasarás fuera de casa y las posibilidades de lavar ropa que vas a tener.

3) ACORDANDO LA ESTRATEGIA DE INCIDENCIA CON MI ORGANIZACIÓN

Una vez conozcas la agenda de viaje, el siguiente reto es involucrar al equipo de trabajo de tu organización, en la estrategia de incidencia política.

A veces no resulta sencillo que te presten la atención que requiere tu gira...



PENSAR EN COLECTIVO ES MEJOR:

- ✦ Prepara bien lo que quieres decidir entre toda la organización y lo que puedes resolver personalmente, para no sobre cargar a tus compañeros y compañeras.
- ✦ Si no es posible que todo el equipo se reúna, trata de hacerlo con una parte o de manera particular con unas pocas personas.
- ✦ Se sugiere que la planeación de la ruta de incidencia sea acompañada por la organización que invita, con el fin de que el proceso de formación sea un dialogo de saberes y permita un conocimiento conjunto. ¡Acuérdalo con ellos/as!
- ✦ Preparar una gira requiere un gran trabajo. Haz un balance con tu organización de todas las ganancias que supone preparar esta gira: incidencia, aprendizajes, alianzas y articulaciones. Esto ayudará a que tenga más sentido reservar un tiempo para que se reúnan y se destine el tiempo de preparación.

FICHA 4. RUTA DE INCIDENCIA: LO QUE HAY QUE CONVERSAR...



Pista clave: Trabajo en equipo

INICIANDO EL DIÁLOGO

👂 Inicien el diálogo tratando de responder a la pregunta: ¿Qué queremos conseguir de la gira de incidencia?

👂 Clarifiquen qué tipo de incidencia desarrollarás en representación de tu organización. Los tipos de incidencia pueden ser:

- ✦ Educación: Realizar foros o talleres para sensibilizar o capacitar.
- ✦ Tejido de redes: Formalizar alianzas y redes de apoyo en resolución de la problemática, con otras organizaciones, universidades, comunidades...
- ✦ Visibilización pública: Ruedas de prensa, publicación de artículos o campañas.
- ✦ Cabildeo: Dialogar con actores estratégicos.
- ✦ Movilización: Marchas, plantones o vigiliats.

Dialoga con tu organización si tienes dificultades respecto a alguna de las tareas de incidencia que se esperan de ti, y lo que necesitas para sentirte con las habilidades suficientes.

LA CONSTRUCCIÓN DE BATERÍAS DE MENSAJES

👉 El objetivo será la construcción de mensajes claros, concretos y reales sobre las problemáticas que afectan los intereses de la comunidad y/o organización.

👉 Construyan una batería de mensajes. Para esto es necesario hacer una lista de los problemas que quieres abordar, eligiendo los datos y argumentos necesarios.

👉 Identifiquen qué les pueden solicitar en términos de apoyo a las personas o instituciones con los que te encontrarás, en razón de sus responsabilidades o posibilidades. Siempre es útil tener "peticiones" claras y ajustadas a sus responsabilidades.



| ORGANIZACIÓN, PERSONA O INSTITUCIÓN CON LA QUE TE REUNIRÁS | RESPONSABILIDADES O POSIBILIDADES DE APOYO | Objetivo | Mensajes | Peticiones |
|--|--|----------|----------|------------|
| | | | | |

👉 Elaborar un documento escrito que retome las problemáticas que afectan a la comunidad y las solicitudes puntuales que se deseen compartir en la gira, las cuales fueron dialogadas previamente. Se sugiere llevarlo impreso y entregarlo a la organización, persona o institución con la que te reunirás.

👉 Construir diapositivas con mensajes claros, fotografías o videos que se puedan visualizar en reuniones, ruedas de prensa u otros espacios de incidencia. Te recomendamos que la presentación tenga una duración como máximo de 5-7 minutos. **¡EL TIEMPO ES ORO!**



PARA LAS MUJERES a veces es más complicado hacerse escuchar en reuniones. Tómalo en cuenta y conversa con tu organización y la organización anfitriona sobre ello, para tomar las medidas necesarias.

Acuerda con tu equipo el seguimiento que puedes requerir durante tus actividades de incidencia: envío de documentación que te van solicitando, que puedas enviar un resumen de acuerdos después de algunas reuniones, consensuar durante la gira fechas disponibles en la organización para realizar actividades que se van acordando, consultar los cambios e imprevistos que se den durante la gira...

REVISANDO EXPECTATIVAS Y SENTIRES COLECTIVOS



Además de las cuestiones estratégicas, es una oportunidad para compartir cómo vemos y sentimos.

Algunas de estas preguntas pueden ayudar a iniciar la conversación colectiva:

- ✓ ¿Qué expectativas tenemos de la gira?
- ✓ ¿Cuáles pensamos que pueden ser las implicaciones de la gira para nuestra organización? (para las personas que nos quedamos y la persona que viaja). En términos de carga de trabajo y de riesgos
- ✓ ¿Qué nos gustaría conseguir de la gira de incidencia?
- ✓ ¿Cómo nos sentimos respecto a los retos y compromisos que hemos asumido?

4) DESCUBRIR EL PAÍS O PAÍSES DONDE VOY A VIAJAR

Si es la primera vez que visitas un país o una región, trata de tener suficiente información con anterioridad.

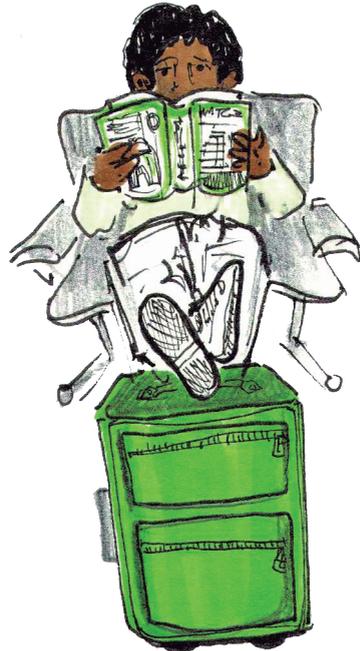
Puedes empezar por utilizar internet para investigar por tu cuenta, e ir anotando las dudas que quieras resolver con la organización que te está invitando a hacer la gira.

FICHA 5: USA TUS BINOCULARES



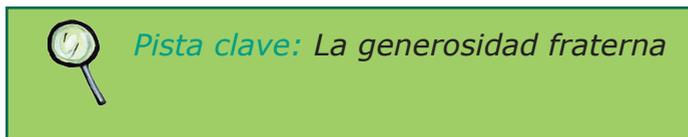
Pista clave: La curiosidad

- ✦ Ubica el país o países que vas a visitar en el mapa, investigando el clima, cultura, lenguaje y comida.
- ✦ Conoce la situación política, social y cultural del país.
- ✦ Ten en cuenta la moneda del país de destino para cambiar el dinero antes de viajar. A veces es necesario cambiar a dólares o euros, antes de poderlo cambiar a otras monedas. Si este es el caso, asegúrate de tener previsto dónde cambiar de dólares o euros a la moneda local (aeropuerto, casas de cambio...)



- ✦ Revisa y lleva un presupuesto personal por si deseas comprar o comer algo. Y para los momentos en que no estés acompañado/a. ¡HAGAMOS CUENTAS!
- ✦ Revisa los horarios durante el viaje, teniendo en cuenta que en otros países no es el mismo horario.
- ✦ Puedes llevar tu celular a que “abran las bandas” es un procedimiento fácil, que realiza cualquier técnico en celulares. Esto te permitirá utilizar una sim en el país de destino, para poder recibir y realizar llamadas a las personas que te acompañen. Incluso recibir llamadas de tu familia u organización. Pregunta con anterioridad si te facilitarán una sim y cuál es su costo si debes comprarla tú (generalmente son muy económicas y vale la pena). También puedes acceder a wifi gratuito para usar tu whatsapp y redes sociales.

FICHA 6: COMPARTIR TESOROS



Desde este descubrimiento del país o países que visitarás, y de acuerdo a esta investigación pregúntate: **¿hay algún espacio para ubicar algo que queramos entregar y compartir?**

Recuerda cuáles son nuestros tesoros colectivos como defensores y defensoras de derechos humanos, guardianes de la tierra y nuestro territorio: símbolos, libros, informes entre otros.

Te invitamos a identificar algo simbólico para entregar y compartir con la organización que te recibe. Este símbolo de fraternidad te permitirá generar un ambiente de confianza y de reconocimiento con la otra persona/organización.

Recuerda que no hay que gastar dinero necesariamente.

Una experiencia significativa para quien viaja

A continuación, proponemos algunos ejemplos:

📁 Elaboraciones colectivas: Folletos, informes, vídeos... elaboraciones de mi organización de las que nos sentimos orgullosos.

📁 Nuestras huellas: Artesanías o elementos propios elaboradas por la comunidad y/u organización, en memoria de la ancestralidad y la resistencia de la preservación cultural.

📁 Piedras protectoras: Símbolo de fraternidad, estabilidad, cuidado y bienestar.

📁 Fotografía: Compartir el recuerdo de momentos, lugares, espacios del lugar donde vives o de tu comunidad.

*NOTA: Esto es solo una sugerencia. No te sientas en la obligación de llevar algo.



5) PREPARARTE FÍSICA Y EMOCIONALMENTE

LO PRIMERO LA SALUD...

Si tienes algún inconveniente de salud, asegúrate de hacer lo necesario para poder viajar y llevar lo que necesites para estar por fuera el tiempo previsto.

Comenta tu situación de salud a la organización que prepara la gira, incluso si te parece que no es tan importante o de gravedad.

Si tienes alguna necesidad específica respecto a tu dieta, no olvides comentarlo.



La organización que prepara la gira se asegurará de contar con un seguro médico para ti durante el viaje.

Si tienes inconvenientes de salud, prevé una ruta de salud junto con la organización que te está invitando.

LA SALUD INTEGRAL: NO PIERDAS DE VISTA TU SALUD EMOCIONAL...

El acercamiento directo a las situaciones de vulneración de derechos humanos y la presión que se asume en el marco de las giras de incidencia, genera impactos en la salud física, mental y emocional, las cuales pocas veces se identifican o se les da la importancia debida.

Por tanto, es fundamental que realices una lectura emocional, escuchando a tu cuerpo cómo se siente y la intensidad de la emoción,

para que seas consciente del comportamiento de tu cuerpo y las medidas de autocuidado a tener en cuenta. Este ejercicio lo puedes hacer previamente y también durante la gira.

¡Ahora a escuchar!

FICHA 7. LEYENDO NUESTRAS EMOCIONES Y ACTUANDO



Pista clave: Me escucho, me conecto conmigo y actúo

TERMÓMETRO DE EMOCIONES

Esta es una herramienta que te puede acompañar desde antes de iniciar la gira, pero también durante la misma

INDICADORES

ROJO: tengo dolores intensos y frecuentes. Sensación de "no soy capaz" (de levantarme, de hablar) que me paraliza e impide mis tareas habituales. Miedo o ansiedad que me paraliza.

AMARILLO: Tengo algunos dolores nuevos o más intensos, dificultades de sueño, irritabilidad y emociones negativas. Me cuesta estar con otras personas. Pensamientos recurrentes, negativos y confusión. Dudas, ansiedad y miedos que empiezan a interferir en mi vida.

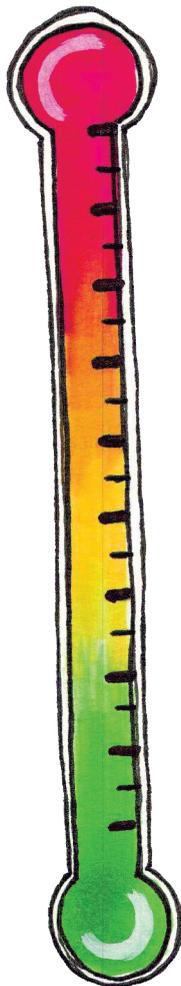
VERDE: disfruto de las cosas salud, mi salud, ritmo de sueño y preocupaciones, están en los márgenes que reconozco habitualmente en mí.

LO QUE ESTOY VIVIENDO

ROJO: me siento fatal física y emocionalmente la mayoría del tiempo. No sé si podré ir o continuar con la gira.

AMARILLO: Comienzo a sentir que algo no va bien y me preocupa. Identifico señales diferentes y tengo dudas sobre qué hacer.

VERDE: me siento bien, seguro/a de mis capacidades. Con las preocupaciones cotidianas de trabajo y familia y los nervios propios de una gira de incidencia.



PASANDO A LA ACCIÓN:



Si tu termómetro está en **ROJO**, es el momento de HACER ALGO, es urgente!!.

-Explica claramente la situación con tu organización. No suele ser una tarea sencilla! Cuando esto sea necesario te invitamos a la valentía de expresar a otras personas tus necesidades. Si te resulta muy difícil hablarlo, trata de escribirlo

-Seguramente estar en la gira no es una buena idea. No pasa nada, tienes derecho a cuidarte.

-Acude a un médico o profesional para que te ayude. Todas las personas en algún momento necesitamos pedir ayuda.

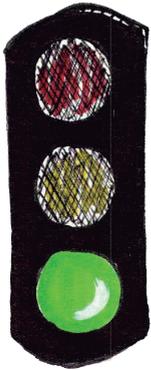


Si tu termómetro está en **AMARILLO**, es el momento de HACER ALGO, no lo dejes pasar!!.

-Tomate en serio lo que te está pasando. Es importante que no se vuelva algo más grave.

-Toma las medidas que estén a tu alcance y háblalo con alguien de confianza, que pueda acompañarte. Siempre es bueno no sentirse solo o sola en estas situaciones.

-Coméntalo con alguien de tu organización.



Si tu termómetro está en **VERDE**, no pierdas de vista que es importante cuidarse!!.

Ten en cuenta las recomendaciones de autocuidado generales, y presta atención a cómo vas viviendo las diferentes situaciones de la gira.

FICHA 8. ¡CUIDARSE ES REVOLUCIONARIO!



Pista clave: Hacer sagrado lo cotidiano

Las formas de cuidarse no son iguales para todo el mundo, no hay una receta que funcione para todas las personas por igual.

Ten en cuenta algunas cuestiones cotidianas que te ayudan a regular, cuidar y prevenir que tus emociones no lleguen al color rojo del termómetro.

- ✦ Regula horarios de sueño y alimentación.
- ✦ Reconoce las emociones, sentir las y conversarlas con una persona de confianza.
- ✦ Evita el aislamiento.

Una experiencia significativa para quien viaja

✦ Coloca límites, no te sobrecargues de trabajo, debes ser consciente de los compromisos asumidos en el marco de la gira de incidencia.

💡 Evita llevarte trabajo para realizar durante la gira (no suele ser realista en cuanto a tiempos o es demasiado exigente porque supone dormir poco o tener preocupaciones constantes).

💡 Antes de asumir nuevas responsabilidades, piensa unos minutos sobre tus posibilidades reales

💡 Aprende a decir "No puedo", "no es posible para mi" sin que esto te haga sentir culpable. Todas las personas tenemos límites y lo importante es conocerlos y respetarlos.

✦ Busca, en la medida de lo posible, espacios de silencio o de conexión con la naturaleza o tu entorno para conectarte con lo que estás viviendo y con tus necesidades.

✦ Separa los espacios personales de los laborales: evita los famosos "almuerzos de trabajo", y busca temas de conversación diferentes al trabajo con las personas con las que tengas más confianza.

✦ Participa en espacios que nos inviten a reconocer y valorar nuestras capacidades.

Autocuidados Físicos

- Dormir plácida y reparadoramente
- Tomar una buena ducha
- Desayunar
- Almorzar
- Cenar
-
-
-
-

Autocuidados Emocionales

- Agradecer por tres cosas cada mañana
- Felicitarte por un logro que hayas obtenido (puedes revisar la lista de expectativas que creaste)
- Respirar detenidamente
- Darme un pequeño masaje (manos, pies, cuello o cara)
-
-
-

Autocuidados Sociales

- Conversar con una persona
- Sonreír
- Decir buenos días
- Dar y recibir un abrazo
- Decirle a alguien que le estimo
-
-
-
-

Otros Autocuidados

- Caminar
- Alguna actividad que me apasione
-
-
-
-
-
-
-

Cartilla para las giras de incidencia de personas defensoras de Derechos Humanos

Puedes viajar con un *kit de autocuidado* o ir construyendo el tuyo para esta gira

- ✓ Una libreta para anotar lo significativo
- ✓ Una imagen
- ✓ Una piedra que consideres especial
- ✓ Una esencia, o aroma que te guste
- ✓ Palabras de fortaleza
- ✓ Las palabras que te compartió tu familia y/u organización en el momento de la despedida



6) CUIDANDO LAS DESPEDIDAS

El viajar a otro país de forma temporal durante la gira de incidencia implica un cambio en las relaciones familiares y organizativas, puesto que la separación en tiempo y distancia invita a una reorganización de tareas y actividades, por lo cual es fundamental que como defensores/as de derechos humanos prepares tu viaje junto con tu familia y organización, con el objetivo de disminuir ciertos temores o tensiones existentes con relación al viaje, recordando las despedidas como recargas de energía y fortalecimiento de los vínculos.

FICHA 9. ARMONIZANDO NUESTRAS DESPEDIDAS



Pista clave: Claridades en tareas y celebrar el viaje

A continuación, te invitamos a identificar algunos consejos para armonizar las despedidas:

- 🔍 Realizar una lista de palabras y frases motivadoras con tu familia y organización que inviten a ver la despedida como un acto celebrativo y logro colectivo para la resistencia y defensa de derechos.
- 🔍 Organizar con tu familia y compañeros un espacio de encuentro, donde puedas compartir de una comida y ritual para el buen viaje (música, danza, oración, símbolos u otros), celebrando la oportunidad de llevar nuestras voces en defensa de la vida y nuestro territorio.



👉 Acordar con tu familia y organización el tipo de comunicación que podemos establecer mediante llamadas o video-llamadas para compartir tus descubrimientos, aprendizajes y sentimientos. Recuerda la diferencia horaria y la agenda seguramente llena, así que **ise realista y flexible!**

DURANTE LA GIRA DE INCIDENCIA

1) EL GRAN VIAJE: AVIONES Y MIGRACIÓN

Las horas antes a sentarte en el avión suelen ser las más estresantes. Te resultará útil conocer lo que puedes esperar... el resto es disponerte i para aprender y disfrutar de la aventura!

FICHA 10. LLEGÓ EL GRAN DÍA



Pista clave: Confianza y organización

SI ES LA PRIMERA VEZ QUE TOMAS UN AVIÓN, TEN EN CUENTA...



Haz personalmente tu maleta para saber lo que llevas y dónde puedes encontrarlo. Trata de que sea cómoda de manejar y trasportar. Si alguien te la ha prestado, trata de poner un distintivo que te permita reconocerla (un lazo, una etiqueta...).

Asegúrate de los kilos permitidos por cada maleta si no quieres pagar de más. En el caso de querer llevar más peso habla con los organizadores para saber si te cubren el gasto extra. Por lo general en los viajes internacionales el peso permitido es una maleta de máximo 23 kg.

Cartilla para las giras de incidencia de personas defensoras de Derechos Humanos

Esta maleta irá en la bodega del avión.

Sin embargo en los viajes entre ciudades del mismo país, o destinos más cercanos, el peso permitido es mucho menor. Así que te sugerimos revisar esto con anterioridad.

Deja espacio y kilos libres para que puedas traer cosas a tu regreso, como regalos o recuerdos. Recuerda que durante las reuniones y encuentros te pueden dar libros o materiales de distintas organizaciones y esto ocupa espacio y peso.

Además de la maleta puedes llevar una bolsa o mochila más pequeña que puedes subir al avión, y donde llevarás tu documentación. Ten en cuenta que esta maleta de mano, no debe ser muy grande (existen medidas según aerolíneas).



Si no alcanzaste a realizar tu check in con anterioridad, recuerda acercarte al punto de atención de la aerolínea con que viajas y realizar el check in o registro. Allí te indicaran la puerta de salida y el asiento asignado en el vuelo.



Debes saber que las cosas que puedes llevar en el equipaje de mano, son más restringidas que las que embarcas:

Revisa antes si llevas algo que contenga más de 100ml. Todo lo que pese más, deberás empacarlo.

Eso significa que no podrás llevar contigo (en tu equipaje de mano) botellas con agua, excepto las que compres una vez pasado el control de seguridad.

No te preocupes porque generalmente hay agua potable antes de subir al avión.

EL MOMENTO DE LAS DESPEDIDAS...



Prevé qué tipo de despedidas prefieres y exprésalo... Es importante que te sientas reconfortado/a:

- 🔊 Prefiero que me acompañen al aeropuerto alguien de la organización /o familiar.
- 🔊 Prefiero ir solo/a al aeropuerto o pasar rápido migración.

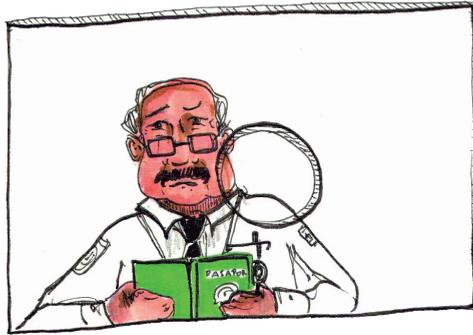
Después de las despedidas, te quedarás solo o sola. ¡Puedes sentir la soledad incluso aunque viajes con otras personas! Es un momento duro donde llegan todas las dudas, temores, tristezas o culpabilidad.

Date permiso para hacer lo que necesites en ese momento (estar solo/a, llorar o beber agua...)

Luego respira hondo varias veces y dedicarte un pensamiento positivo que te anime a iniciar esta aventura: "serán unos días y soy bien capaz de afrontar esta gira".

Cartilla para las giras de incidencia de personas defensoras de Derechos Humanos

Lo primero que te vas a encontrar después de despedirte, es el control de pasaportes de tu país de origen, debes tener previsto:



- 1) Tu pasaporte
- 2) Tu carta de invitación
- 3) El país al que vas a llegar en ese primer vuelo porque te lo preguntarán. Si es un nombre difícil de pronunciar, ensáyalo con anterioridad.
- 4) El nombre de la persona y la dirección donde vas a llegar, mejor si está anotada.
- 5) Ten pensado el "discurso" o lo que vas a decir cuando te pregunten para qué viajas o qué vas a hacer allí.



Una experiencia significativa para quien viaja

Toma el siguiente ejemplo y adapta tu discurso a tu situación concreta. Este discurso te servirá para la salida de tu país y la entrada al país de destino, así que es importante recordarlo.

"...Viajo a Madrid durante 2 semanas.

He sido invitada por la organización Amnistía Internacional que viene apoyando a organizaciones locales de mujeres (campesinas, indígenas...).

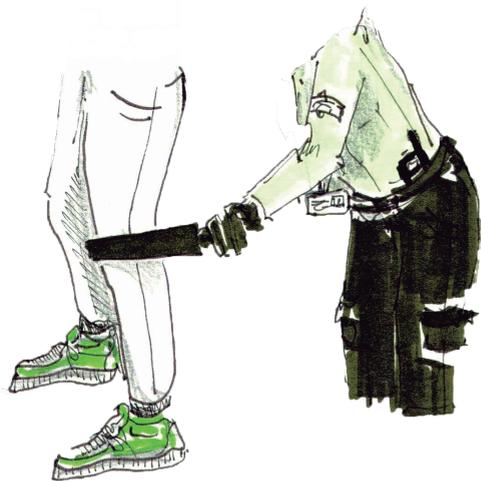
Durante este tiempo tendré varias reuniones con organizaciones y autoridades, además de visitar el país..."

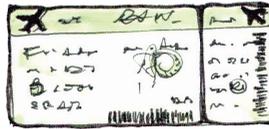


Si tienes cualquier inconveniente hasta tu llegada al avión, ten previsto a quién llamarás de tu organización para informarle lo sucedido. La idea es resolverlo y prevenir nuevos inconvenientes.

Después de migración vas a pasar por los filtros de seguridad donde pasas tanto el bolso como tú por detectores de metales. Además te pueden revisar el bolso o pequeña mochila que vas a subir al avión. Es normal que te hagan abrir la bolsa o te manden quitarme los zapatos.

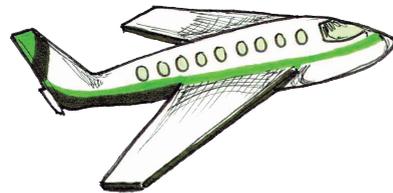
RECUERDA que, si eres **MUJER**, será una mujer quien te pase el detector de metales





EN EL AVIÓN...

Una vez hayas pasado migración y el filtro de seguridad, ubica la sala donde deberás esperar el abordaje de tu avión. Hay pantallas grandes que informan del número de vuelo y la sala. Y los pasillos señalan la dirección (derecha, izquierda o todo derecho) donde puedes encontrar tu sala. Verás su número y en una pantalla el número de vuelo y destino. Toma asiento y espera a que vayan llamando a los pasajeros, por los asientos que ocupan. Si tienes dudas, pregunta al personal uniformado del aeropuerto o la aerolínea con la que viajas.



En el avión, ocuparás tu asiento asignado y te irán dando instrucciones sobre todo durante el despegue y aterrizaje. Cualquier duda, puedes preguntar al personal del avión.

Recuerda que en el pasaje suele decirte el tipo de comida que te darán en el avión (desayuno, snack, cena o almuerzo). Pasarán ofreciendo la comida y bebida que puedes elegir de manera gratuita. En el caso de tener alguna dieta específica consulta también con anterioridad para hacer la petición.

Cuando estés próximo a llegar al país de destino, en algunos casos te solicitarán rellenar un formulario: donde te preguntarán datos de llegada y si llevas algún equipaje especial. Debes rellenarlo y guardarlo porque te lo pedirán a tu llegada.

2) LA LLEGADA A TU DESTINO...

Cuando llegues a tu destino, pasarás nuevamente por migración, donde debes tener previsto los mismos documentos (pasaporte, carta de invitación, dirección del lugar donde te vas a alojar, persona de referencia) y tu discurso básico de presentación.



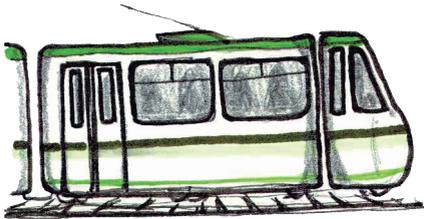
Después recogerás tu maleta, (puede demorarse la entrega de tu equipaje) y podrás salir hacia la parte del aeropuerto donde te recibirán las personas de la organización que te invitó a la gira.

Si tu maleta no sale por la banda una vez que ya han terminado de salir todas, pregunta cómo proceder. Generalmente te la hacen llegar uno o dos días después. Sal a encontrarte con las personas que te van a buscar y cuéntales el asunto de la maleta, recuerda que te pueden ayudar porque están en su país.

Al llegar a tu destino notarás el cansancio del viaje y la diferencia horaria.

A estas dificultades de sueño cuando hay varias horas de diferencia entre países, se le llama "Jet lag".

¡Pues a descansar!



SEGURAMENTE HABRÁ MÁS VIAJES, TEN EN CUENTA...

Si viajas en bus o tren, recuerda:

Llevar anotada la ciudad, estación y dirección donde termina tu viaje y/o donde debes hacer trasbordo.

Esto será especialmente útil si se trata de un país extranjero o un lugar de difícil pronunciación, porque podrás preguntar por el lugar mostrándolo por escrito.

Extrema las precauciones si viajas en **tren**, porque suelen hacer varias paradas y es fácil confundirse.

Lleva siempre a mano tu billete y documento de identificación. Te lo pueden requerir en cualquier momento.

YA SÓLO NOS QUEDA: Disfrutar de la bienvenida que recibas!



Si llegas a la casa de una persona o familia, presta atención a la dinámica general de la casa tratando de adaptarte, dialogando también de tus propias necesidades o deseos.

Si hablas diferente idioma, usa el universal: los gestos!

Y riéte de los malos entendidos.

3) LOS ESPACIOS FORMALES Y DE INCIDENCIA:

Las reuniones, charlas o espacios formales de incidencia son momentos importantes que generan nervios y pueden quitarnos el sueño. La siguiente ficha puede ayudarte.

FICHA 11. ¡QUÉ NERVIOS, HOY TENGO REUNIONES FORMALES!



Lo más eficaz para calmar los nervios es:

1. Una buena respiración: Coloca la mano en tu barriga y siente cómo el aire llega hasta tu barriga y mueve tu mano.
2. Una buena preparación de la reunión:
 - ✦ Recuerda la persona con la que te vas a reunir: si es hombre o mujer, el cargo que ocupa, sus funciones...
 - ✦ Recuerda los objetivos, los mensajes y el tiempo del que dispones (que casi siempre es poco)
 - ✦ Revisa la documentación que quieres entregar (si fuera el caso). A veces la documentación permite no tener que explicar todo, para que la persona con la que te reúnes pueda consultar o ampliar la información después si lo considera necesario.

Una experiencia significativa para quien viaja

- ✦ Prepara, si eso te ayuda, un cuaderno o libreta donde puedas anotar los temas a abordar y las principales conclusiones o acuerdos de la reunión.
- ✦ Durante la reunión toma nota de los mensajes, ideas o compromisos que transmiten las personas con las que te reúnes.
- ✦ Puedes ir mirando tu cuaderno para retomar el hilo de lo que pretendes decir.
- ✦ Acuerda con las personas que te acompañarán, la distribución de los temas y asegúrate con ellas de que las peticiones de apoyo que se van a hacer son adecuadas.
- ✦ Ten en cuenta si se trata de otro idioma, los tiempos que toman las traducciones y trata de hablar despacio con interrupciones para dar espacio a la traducción.
- ✦ Inicia por una buena y breve presentación de ti y tu organización
- ✦ Continúa con los mensajes que has preparado. Tomate unos segundos para pensar tus respuestas o consultar tu cuaderno. Trata de poner ejemplos o experiencias propias que refuercen tus argumentos y opiniones.
- ✦ Termina con las peticiones, propuestas o solicitudes que esperas de la persona con la que te reúnes.
- ✦ Puede ocurrir que las personas con quienes estén hablando te pidan aclarar tus ideas, o no estén de acuerdo en lo que estás exponiendo. Recuerda mantener la calma, confía en tu palabra y transmite los mensajes con tranquilidad.
- ✦ No olvides despedirte con agradecimientos e intercambio de formas de mantener la relación (celulares, correos electrónicos...)



En muchas de estas reuniones vas a estar acompañado por personas que han preparado la gira. La clave estés solo/a o acompañado/a es preparar la reunión previamente.

Cuando salgas de la reunión, toma unos momentos para asegurarte de que cuentas con la información que necesitas para compartir con tu organización.

Puedes conversar sobre la reunión con quienes te han acompañado, para tener otros puntos de vista.

A veces no terminamos tan satisfechos/as de las reuniones...

Piensa en los aprendizajes y posibilidades de mejorar en la siguiente ocasión, sin dejar que eso te afecte demasiado. Recuerda que estás ahí porque tienes todas las capacidades para cumplir con los objetivos.

Da un cierre personal a la reunión con un pensamiento positivo.



4) ESPACIOS DE OCIO Y DESCANSO:

Una gira implica un gran compromiso que conlleva trabajo intelectual y físico. Por esto es importante tener espacios libres, que te permitan descansar, despejar tu mente y revisar lo caminado hasta el momento.

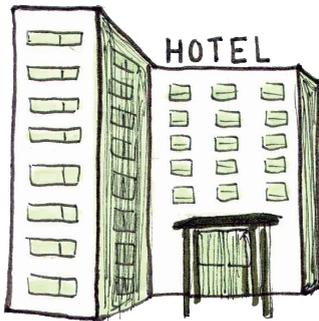
Desde el cuidado psicosocial recomendamos que en la agenda estén previstos espacios de ocio o tiempo libre. Acuerda este espacio y revisa si hay la oportunidad de que estés acompañado, o si prefieres estar solo/a y tener mayor autonomía.

FICHA 12. ¡A CONOCER Y DESCANSAR!



Pista clave: sorprenderse

Una vez tengas este espacio garantizado te recomendamos, antes de salir:



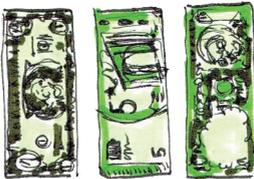
- ✓ Lleva la dirección del lugar en el que te hospedas anotada.
- ✓ Lleva el nombre y el número telefónico de la persona que te ha acompañado en las reuniones.
- ✓ Lleva tu documentación o una fotocopia de tu pasaporte

Cartilla para las giras de incidencia de personas defensoras de Derechos Humanos

✓ Lleva tu celular con batería. Este te servirá para mostrar las fotos de los lugares que estás buscando y que deseas conocer. Y aún mejor si lograste adquirir una sim del país en el que te encuentras. Esto te permitirá estar en contacto y en caso de sentirte perdido/a llamar a la persona acompañante.



✓ Ten disponible dinero (en la moneda correspondiente al país en el que te encuentres).



✓ Distribuye de una manera adecuada el dinero que tienes para tus gastos personales. Haciendo un cálculo del dinero con el que dispongas y cuántos días estarás en el lugar. Así sabrás cuánto puedes gastar en los ratos libres y tal vez comprar algunos recuerdos y regalos.

- ✓ Disfruta cada momento que tengas de tranquilidad.
- ✓ Aprovecha para caminar y sorprenderte de nuevos escenarios.
- ✓ Si el idioma te permite, conversa con nuevas personas (que no supongan un problema de seguridad para ti) y pregunta con curiosidad por sus prácticas y costumbres.
- ✓ Anímate a probar comida nueva.



LAS MUJERES vivimos el espacio público como un espacio más hostil e inseguro por las violencias contra las mujeres. Por eso solemos tener más miedo a caminar solas por lugares que no conocemos.

Si no te gusta caminar sola, solicita que te acompañen hasta que te sientas segura o muévete únicamente por los lugares que te resulten seguros. ¡Sigue tu instinto!

5) AUTOCUIDADOS: KIT DE AUTOCUIDADO

El autocuidado es una forma de apapacharse, tratarse con cariño, nutrirse y atender las necesidades propias. El autocuidado es político. Es un acto revolucionario y cotidiano, que se nutre de pequeñas acciones.

¡Esto debe de estar presente en tu agenda, igual que el resto de responsabilidades!

Para que estas acciones surtan efecto, debes estar muy conectado/a tus necesidades, identificando qué requieres para sentirte bien, y cómo puedes subir tu energía día a día.

RECUERDA tener identificado lo que necesitas traer hasta acá para tu bienestar y tener en verde tu termómetro emocional.



Muchas de estas acciones las puedes conseguir por ti mismo/a. Y también, hay algunas para las cuales necesitarás pedir ayuda. Cuando esto sea necesario te invitamos a la valentía de expresar a otras personas tus necesidades. Le puedes comentar a la persona que te está acompañando en esta gira.

6) MANEJO DE DIFICULTADES/CONFLICTOS:

Todo espacio está vivo. Esto implica que aún con la existencia de una agenda o cronograma contruidos previamente, incluso con semanas o meses de anticipación, pueden suceder imprevistos. Y se pueden presentar cualquiera de estos escenarios:

- 🔗 Las citas o reuniones deben ser reprogramadas, enterándote de cambios y modificaciones, incluso de camino al evento.
- 🔗 La persona que nos va a atender es distinta a la que inicialmente estaba prevista.
- 🔗 El tiempo para hacer tu presentación es más corto del acordado, o por el contrario, las reuniones se extienden mucho y ocupan parte del tiempo que en un principio estaba libre.
- 🔗 Tener menos tiempo para las comidas o para dormir.
- 🔗 Retrasos o cambios en los horarios de avión o transportes.

FICHA 13. PONLE RITMO AL CAMBIO



Pista clave: Improvisación y Paciencia

👉 Ten siempre algo a la mano para escribir. Y lleva apuntado los básicos que planeaste, objetivo de lo que vas a comunicar, mensaje que deseas dejar, qué quieres lograr, acuerdos y compromisos. Así te sentirás preparado/a, incluso ante los cambios.

👉 Cuando los tiempos cambian de improvisto se puede presentar la frustración, la rabia o la desconfianza. Está bien sentir enojo o incluso desconcierto ante éstos, pues estás ante escenarios nuevos, que son retos y exigen de ti mucho compromiso y responsabilidad.

Para esto te proponemos que procures mantener aún tu termómetro de emociones en verde y cuando sientas que este color va cambiando a amarillo o incluso a rojo, te será muy útil reconocer que en cada dedo existe una conexión con una emoción.

Puedes abrazar el dedo y bombearlo por varios minutos, masajeándolo suavemente. Y mientras respiras, vas siendo consciente de que estás desbloqueado una emoción.

Pulgar: es para las lágrimas, el dolor y la angustia emocional. Agarrar el pulgar permitirá que te calmes y sientas que puedes manejar la preocupación, hasta sentirte más seguro/a.

Índice: Te permite escuchar el miedo como consejero, y no paralizarnos ante las situaciones que nos atemorizan.

Corazón: Te permite reconocer la rabia y cólera ante una situación que te parece injusta o indignante. Y ayuda para que canalices esa rabia no hacia la violencia sino hacia la acción y el cambio.

Anular: Para el nerviosismo y la ansiedad. Cuando sientas que pierdes el control. Te ayudará a recuperar la paz y la seguridad.

Meñique: Te ayuda a aumentar la autoestima y sentirte más digno/a y merecedor/a de los espacios en los que estas.



A mucha gente esto le resulta muy útil: ¡Inténtalo! y decide.

A VECES LAS DIFICULTADES SON CON LAS PERSONAS QUE NOS ACOMPAÑAN...

Cuando compartes mucho tiempo o convives con otras personas, se pueden presentar desencuentros. Esto es normal y pasa en todas las relaciones humanas. Cada quien es un universo y tenemos experiencias e interpretaciones distintas frente a las situaciones.

Es por esto vital e importante que tengas en cuenta la comunicación y la expresión de emociones con tu acompañante o con las personas con las que estás compartiendo tiempos.

FICHA 14. ¡A EXPRESARME!



Pista clave: Diálogo

Haz el ejercicio de expresarte sin culpar a la otra persona, no victimizarte. Prueba de la siguiente manera: poniendo tu emoción de manifiesto. Cuando nos conectamos con las emociones sin juzgar se abre una puerta de empatía que permite la comunicación fluida y el querer encontrar entre las partes una solución.

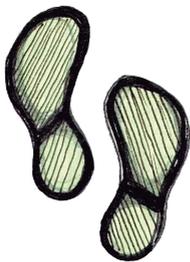
- ✓ Cuando tú haces esto _____ me siento así _____
- ✓ Me he sentido _____, por esta situación _____
- ✓ La manera en que me hablaste cuando me dijiste _____ me hizo sentir _____
- ✓ Expresar lo que necesitas:
Necesito _____
- ✓ Cuando pase esta situación quisiera _____

7) MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA TU PROTECCIÓN, DURANTE LA GIRA

Generalmente las giras son espacios de libertad y seguridad donde se puede sentir el apoyo de personas y organizaciones que estando lejos, se interesan y quieren apoyar nuestra lucha.

Es por eso, que no es habitual tener problemas de protección. ¡No obstante hay que estar pendiente!

Estar pendiente y anotar cualquier incidente de seguridad



PASO 1: Si hay cualquier situación que te parece incómoda o extraña, anótalas:

- + El lugar, fecha y hora
- + ¿Qué y cómo sucedió?
- + ¿Quiénes y cuántas personas estuvieron presentes?

+ Si pasó algo que involucra a otras personas: anota la ropa que la persona llevaba puesta, sus características físicas, tono de voz; acento y todo lo que recuerdes.

+ Si involucra un automóvil, anota sus características (modelo, placa...).

+ Si se trata de un SMS (mensaje de texto en tu teléfono celular) o un mensaje en el correo electrónico, no lo borres.

PASO 2: Coméntalo con la organización que te está acompañando con confianza. Incluso si no tienes la seguridad de que sea algo digno de mencionar.

PASO 3: Analízalo con la organización que te está acompañando y tomen conjuntamente las medidas que consideren oportunas.

A continuación, algunas situaciones que se pueden presentar durante tu gira y que es importante que sepas prevenir o gestionar:

a) Durante charlas abiertas (donde acude gente que no conocemos)



A veces damos charlas donde se ha realizado convocatoria abierta, es decir, que puede acudir cualquier persona a quien le interese el tema del que se va a hablar.

En estos casos, puedes encontrarte con personas que no opinan como tú o que quieren boicotear tu charla.

En general al final pueden hacerte preguntas complicadas o expresar abiertamente opiniones contrarias a las que tú acabas de mencionar.

- 🔗 Trata de preparar argumentos y/o cifras objetivas y que otras organizaciones de prestigio avalan.
- 🔗 Prepárate para hacer frente a preguntas difíciles que contradicen tus argumentos. Pregúntate sobre qué te pueden cuestionar y ten prevista tu respuesta.

🔗 No entres en la pelea verbal, hazte fuerte en tus argumentos y tu experiencia. Nadie va a cuestionar tu experiencia personal.

🔗 Si ocurre que al final de tu charla te sientes fuertemente cuestionado o agredido por alguna persona asistente, mantén la calma, agradece su intervención y pide a la persona que, por favor, se exprese sin violencia. Solicita a las personas organizadoras o moderadoras que intervengan.

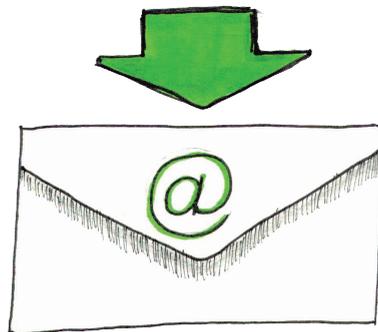
🔗 Al final de la charla, evalúa junto con las personas organizadoras lo sucedido y toma medidas para prevenirlo la próxima vez.

b) Lo digital: Las redes sociales y correos electrónicos

La mayor parte de las agresiones durante una gira, pueden venir por las redes sociales que utilizamos. Así que hay que ser muy responsable sobre la información que compartimos en estos medios.

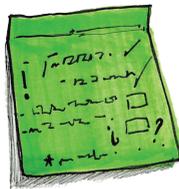
Algunas pistas:

🔗 Diferencia los espacios digitales que son de trabajo de los que son personales y trata de separar la información en cada uno de estos espacios.



Una experiencia significativa para quien viaja

- 🔗 Piensa cómo pueden leer tus comentarios aquellas personas críticas con tus actividades (que estás de vacaciones, que estás fuera de casa, que tienes mucho dinero...), y tómalolo en cuenta a la hora de colgar fotos o comentarios. En general, evita dar información personal (fotos de tus hijos o hijas, tu dirección...)
- 🔗 La clave es colgar lo que quieres visibilizar o denunciar según la estrategia de incidencia acordada (queremos subir el perfil de la organización y/o alguna persona, de un caso particular, la situación de las personas defensoras..;)
- 🔗 Piensa si es más útil que se conozca esa información en este momento o en unos días, cuando ya haya pasado esa actividad. Por ejemplo, si cuelgas una foto en París y dices "Hace unos días conocía París", no se sabrá con exactitud dónde te encuentras ahora.
- 🔗 Evita emitir opiniones fuertes sobre el país que estás visitando.
- 🔗 Cualquier "ataque" por redes sociales compártelo con las personas aliadas en la gira y junto con tu organización plantea una respuesta.
- 🔗 En general ante ataques y campañas de difamación no hay que contestarlas directamente, entrando en la guerra mediática. Hay que plantear respuestas presentando la labor de tu organización con respaldo de otras organizaciones



c) Medios de comunicación

Los medios de comunicación te permiten tener una gran difusión e impacto social. Pero debes tener algunos cuidados generales:

🔗 No aceptar entrevistas en medios que no conozcas ni tú ni las organizaciones que preparan la gira o te acompañan.

🔗 Pregunta antes a los organizadores.

🔗 Prepara adecuadamente los mensajes que quieres dar. Es mejor tener por escrito estos mensajes

🔗 Trata de saber con anterioridad las preguntas que te harán

🔗 Si te hacen preguntas difíciles, ten prevista una respuesta adecuada del tipo: "Perdona, pero no puedo contestar esa pregunta"



Y para terminar:

Anota cualquier otra situación que te haya ocurrido y sobre la que no contabas con suficiente preparación.

¡Así otras personas podrán tomarlo en cuenta!

8) CUIDANDO LAS DESPEDIDAS

Todos los momentos son importantes, tanto el inicio, el desarrollo y no menos importante y fundamental es la despedida. Es el momento para agradecer, para anudar los vínculos, para recordar acuerdos y hacer redes.



FICHA 15. DESPEDIDA



Pista clave: Agradecimiento

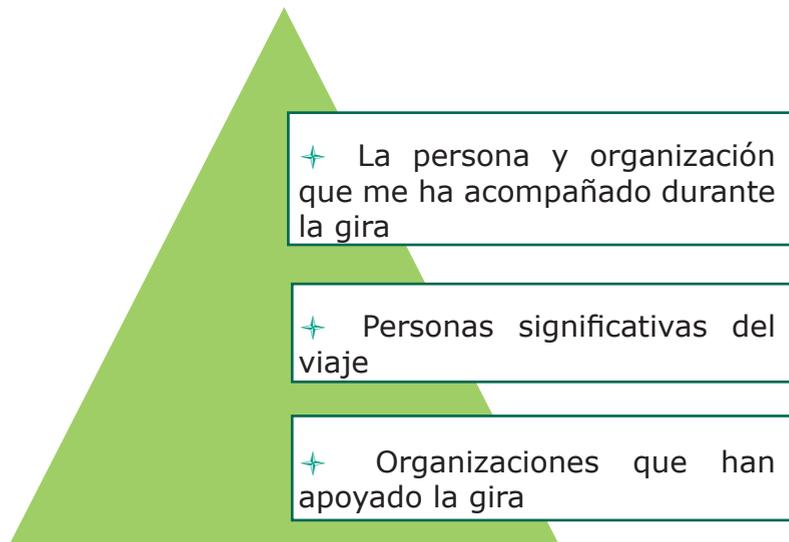
Agradece a tu acompañante, recuerda y resalta los detalles que ha tenido contigo y el tiempo que ha dedicado y destinado para cuidarte.

Para hacer especiales las despedidas no es necesario que haya un objeto material de por medio, las palabras, los gestos y agradecimientos tienen un gran valor y se quedan instalados en nuestros cuerpos y memoria emocional.

Para preparar la despedida, recuerda cuando estabas alistando tu viaje, como cuidaste y te cuidaron para tu despedida.

- 🔊 Realizar una lista de palabras y frases motivadoras
- 🔊 Organizar un espacio de encuentro para compartir una comida, una canción, una charla, lejos del afán de cada día de trabajo. Festejando la oportunidad de haber alzado la voz, de hacer presencia e incidencia. Celebrar los triunfos.
- 🔊 Intercambiar datos de contacto. Es el momento de recordar o hacer los compromisos.
- 🔊 En caso de que hayas traído algún TESORO, puedes compartirlo, entregándolo como un ritual y contándole a la persona la historia de este tesoro que hoy le entregas.

Te damos unas ideas para que tengas presente personas para despedirte. Puedes poner más o quitar personas de la lista. Según lo sientas.



FICHA 16. ¿QUÉ ME LLEVO A CASA?



Pista clave: Mirada positiva

Cada viaje es una experiencia llena de aprendizajes. Este no ha sido un viaje común.

Al ser una gira de incidencia, hay muchas expectativas, puestas en ti y en las organizaciones que visitaste. Igualmente las personas de tu organización y/o familia, aunque no viajaron, enviaron contigo muchos sueños, palabras y deseos.

Es por esto importante que hagas una evaluación de lo que has vivido, aprendido, conseguido y que te llevas a casa. Para hacer esta evaluación puedes utilizar la ficha que construiste anteriormente de expectativas, y objetivos. Así puedes hacer un balance más objetivo de lo avanzado.

Antes de viajar a tu país de origen, cuando todavía estás con las personas que han organizado la gira, intenta sacar un tiempo para hacer una evaluación más o menos formal.

1. Lo Que He Aprendido Sobre Mi
2. Aprendizajes Para Mi Organización
3. Acuerdos Y Compromisos A Los Que Dar Seguimiento, ¿Cómo?
4. Para Mis Próximas Giras, Tener En Cuenta...
5. Sugerencias Para Quienes Han Organizado La Gira



DESPUÉS DEL VIAJE: DE REGRESO A CASA

1) EVALUAMOS: LA INCIDENCIA COMO UN PROCESO ACUMULATIVO.



Una parte de los esfuerzos que hace tu organización es la incidencia y la gira forma parte de esto. Tú has aportado tu granito de arena a esta labor que beneficia la actividad de la defensa de los derechos humanos y fortalece a la organización.

Para que los esfuerzos de incidencia no caigan en saco roto, es necesario realizar evaluaciones de las acciones realizadas. No sólo de las reuniones que hemos tenido sino también de las relaciones que hemos tejido.

Si no has tenido tiempo antes, evalúa la gira con las personas que han organizado la gira y con el resto de organizaciones que participaron a través de skype o cualquier forma de comunicación virtual.

- 1.** ¿Cómo nos fue?
- 2.** Seguimiento a lo acordado y tareas.



- ✓ Acuérdate de entregar los pasajes de embarque del avión y otros justificantes de gastos.
- ✓ Al regreso convoca una reunión con tu organización para contar lo sucedido durante la gira: reuniones, contactos, relaciones, acuerdos, cómo te has sentido. Acá puedes compartir las fotos y recuerdos que fuiste recogiendo.

2) EL REGRESO Y LA ACOGIDA DE FAMILIARES Y MI ORGANIZACIÓN.

Aunque haya sido un viaje más o menos corto has dejado durante unos días tu lugar de trabajo y residencia, has dejado la cotidianidad de tu trabajo. Al regreso tal vez sientas diferentes emociones que pueden oscilar entre ¡Qué bien volver a casa! hasta el agobio por retomar el trabajo y el ritmo habitual de vida.

¡Incluso sentir todo a la vez!



- ✓ Aprovecha el viaje de vuelta para hacer síntesis de lo ocurrido. Coloca las experiencias vividas como aprendizajes para ti y tu organización.

- ✓ Al llegar llama, visita a tu familia y en la medida de lo posible tómate el día para llegar a casa, deshacer maleta, descansar.
- ✓ Cuida el regreso a tu organización y/o oficina. Pide que te expliquen qué ha pasado en estos días y te ubiquen en los trabajos y pendientes. Plántate tareas posibles, haz un plan para los próximos días. Y narra aunque sea de manera informal cómo te ha ido en el viaje.
- ✓ No dejes pasar los días y pide una reunión para explicar qué se ha hecho durante la gira y las tareas surgidas. Promueve que haya un espacio para contar cómo te has sentido.

**en este espacio puedes compartir tus notas, las fotografías que has tomado, contar tus experiencias, aprendizajes y emociones.*

- ✓ Asegúrate de plantear la importancia de los espacios de ocio y descanso como parte de toda la gira. Eso abrirá la posibilidad de que todo tu equipo lo vea como algo necesario y positivo.





pbi
abriendo espacios para la paz

Documento financiado por:



Ministry of Foreign Affairs of the
Netherlands

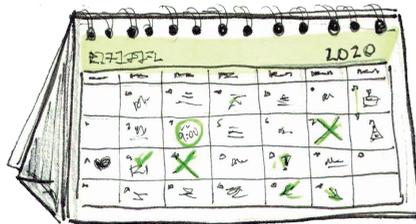
Con el apoyo de:

En colaboración con:

3) SEGUIMIENTO DE ACUERDOS Y COMPROMISOS.

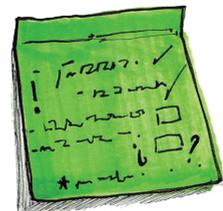
A las reuniones mantenidas durante la gira hay que darlas seguimiento: enviando información, manteniendo los contactos.

- ✓ Organiza tus notas, acuerdos y contactos surgidos en el viaje. En la medida de lo posible escribe un informe al cual se le pueda dar seguimiento.
- ✓ Es importante socializar las relaciones y contactos que se han creado para que estos se vuelvan institucionales. Si tienen un directorio (si no lo tienen sería una buena oportunidad para comenzar) apunta correos electrónicos y teléfonos de las personas que has conocido.



- ✓ En una reunión con las personas responsables de incidencia de tu organización informa de las personas e instituciones que has conocido, de los acuerdos y compromisos alcanzados. Elaboren una pequeña ruta con fechas y responsabilidades para dar seguimiento a la gira.
- ✓ Comparte fotos, escribe una nota de agradecimiento a las personas que te han acogido y acompañado en la gira.

Has tenido la oportunidad de participar en una gira pero esto es gracias a tu pertenencia a una organización. Socializa, comparte los aprendizajes.



FICHA 17. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN



Pista clave: Hagamos Memoria / Lista post gira

1.- PREPARACIÓN PREVIA.

- ✓ Conocimiento de la agenda, contactos previos.
- ✓ Preparación de la gira en tu organización.
Revisa las respuestas que diste con tu organización a la **ficha 2**.

2.- LAS RELACIONES CREADAS

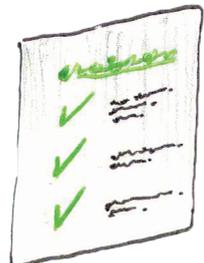
- ✓ Con organizaciones pares y amigas
- ✓ Instituciones

3.- REUNIONES DE INCIDENCIA

- ✓ Temas abordados
- ✓ Mensajes transmitidos
- ✓ Ritmo y tono de la reunión.
- ✓ Compromisos adquiridos

4.- COORDINACIÓN Y COMUNICACIÓN

- ✓ Con quienes prepararon la gira
- ✓ Con mi organización



5.- HACER SEGUIMIENTO A LOS GASTOS: conservando las tarjetas de embarque al avión y todos los comprobantes de los gastos que se tuvieron.

6.-¿Cómo me he sentido? ¿Cómo nos hemos sentido?

7.-¿Hemos tenido espacios para momentos de cuidado?

8.- Lo que he aprendido sobre mi

9.- Aprendizajes para mi organización

10.- Acuerdos y compromisos a los que dar seguimiento, ¿cómo?

11.- Para mis próximas giras, tener en cuenta...sugerencias para quienes han organizado la gira

ANEXO 1:

**LISTADO
DE
COSAS
QUE NO
PUEDO
OLVIDAR**



CHECK LIST

DOS MESES ANTES

| | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Definir objetivos y temática de la gira | Proyecto |
| <input type="checkbox"/> Identificar la persona defensora a la que se invitará. | Proyecto |
| <input type="checkbox"/> Coordinar con Grupos Nacionales-GN países y posibles actividades a realizar | Proyecto y GN |
| <input type="checkbox"/> Verificar vigencia del pasaporte y cédula de ciudadanía. | Proyecto y GN |
| <input type="checkbox"/> Se ha enviado una copia del pasaporte y datos biográficos (nombre completo, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, teléfono, correo electrónico...) y necesidades de salud, alimentación de la persona que asiste a la gira. | Proyecto. Persona defensora |
| <input type="checkbox"/> Sacar tiquetes de avión | GN |
| <input type="checkbox"/> Contratar seguro médico. | GN |
| <input type="checkbox"/> Preparar y enviar carta de invitación | GN |
| <input type="checkbox"/> Verificar si es necesario cualquier otro requisito migratorio | GN |
| <input type="checkbox"/> Acordar objetivos y agenda completa, con todas las actividades previstas. (incidencia, ocio y tiempo libre, cuidado..) | GN. Proyecto. Defensora |
| <input type="checkbox"/> _____ | |

UN MES ANTES

| | |
|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Listado con todos los datos de contactos de las personas que acompañarán a la persona defensora. | GN |
| <input type="checkbox"/> Confirmar reservas de viajes, alojamiento. | GN |
| <input type="checkbox"/> Acordar objetivos y agenda completa, con todas las actividades previstas. (incidencia, ocio y tiempo libre, cuidado) | GN. Proyecto. Defensora |
| <input type="checkbox"/> Promover que la persona defensora envíe una presentación a los y las compañeras que la van a recibir. | Proyecto. Defensora |
| <input type="checkbox"/> Envía la postal de presentación de todas las personas que van a acompañar en la gira | GN |
| <input type="checkbox"/> Se ha firmado el convenio de colaboración con la organización de la persona que asistirá a la gira. | GN. Proyecto |
| <input type="checkbox"/> Preparación con la persona defensora antes de viajar | Proyecto |
| <input type="checkbox"/> Confirmar que personas recogerán y acompañarán a las personas defensoras. | GN |
| <input type="checkbox"/> _____ | |

DURANTE

| | |
|---|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> Recibe a la persona defensora en el aeropuerto. | GN |
| <input type="checkbox"/> Informa al proyecto de la buena llegada | GN |
| <input type="checkbox"/> Realiza una reunión inicial con el defensor(a) de derechos humanos para revisar la agenda de incidencia política recordando acuerdos y compromisos que se esperan conseguir durante la gira. | GN |
| <input type="checkbox"/> Prepara cada reunión con el defensor (a) invitándolo a opinar sobre cómo le gustaría exponer, intercambiando sugerencias o adaptaciones sobre el contenido, con el fin de resolver dudas. | GN Persona defensora |
| <input type="checkbox"/> Ten una comunicación permanente con el defensor(a) estando alerta a su estado de salud física y emocional. ¡Recuerda que tú serás un apoyo principal! | GN Defensora |
| <input type="checkbox"/> Cuando salgas de la reunión, toma unos momentos para revisar cómo ha ido y convérsalo con el defensor o defensora. | GN Defensora |
| <input type="checkbox"/> Organizar para que se pueda tener tiempo para llamar a organización/familia. | GN |
| <input type="checkbox"/> Asegurar tiempos de ocio y tiempo libre. Si hay la posibilidad, explicitar que quiere la persona defensora. | GN Defensora |
| <input type="checkbox"/> Espacio para evaluar conjuntamente las reuniones, compromisos y tareas pendientes. | GN |
| <input type="checkbox"/> Coordinar con el siguiente grupo nacional la salida y llegada. | Defensora |
| <input type="checkbox"/> _____ | GN |

DESPUÉS

| | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> Los grupos nacionales un informe al proyecto sobre actividades realizadas, informaciones importantes, compromisos, tareas pendientes y sentires. Seguir ítems de evaluación. | GN |
| <input type="checkbox"/> El proyecto buscará una reunión con la persona participante de la gira para recoger impresiones y sentires y organizar el seguimiento y cumplimiento de tareas | Proyecto |
| <input type="checkbox"/> _____ | |



pbi

