

## Poder e indefensión

Todas las personas han experimentado la dinámica del poder de diversas maneras en su vida. En esta actividad exploramos lo que el poder significa para nosotras y descubrimos algunos aspectos de nuestro propio poder antes de presentar información e ideas nuevas.

### Paso 1. El poder en dibujos

**Materiales:** Hojas de papel tamaño carta /A4, lápices de colores, papelógrafos, material didáctico: *¿Qué es y dónde está el poder?*

**Individualmente:** Distribuye una hoja de papel y lápices a cada participante, pide lo siguiente:

- Traza una línea vertical en el centro.
- De un lado de la línea dibuja una situación en la que te sentías fuerte.
- Del otro lado de la línea dibuja una situación que te hacía sentir indefensa.
- Escoge momentos y situaciones específicas en vez de un “momento en general cuando...”.
- Concéntrate en algo que quieras compartir con las demás personas sin sentirte incómoda.

Recuérdales a todas las personas presentes que la calidad del dibujo no es importante. Un dibujo sencillo, trazado en líneas, puede ayudarnos a ver nuestras experiencias desde una nueva perspectiva. Dibuja o encuentra imágenes que reflejen un sentimiento de poder/ indefensión, puesto que éstas pueden ser muy evocadoras. O escoge algunas palabras que capten tu experiencia.

**En grupos pequeños:** Cada una de las tres o cuatro personas que forman un grupo tiene cinco minutos para explicar sus dibujos o imágenes, compartir sus experiencias y compartir sus reflexiones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo era sentirse indefensa?
- ¿Qué te hizo sentirte indefensa?
- ¿Cómo se utilizó o experimentó el poder para controlar tus acciones o suprimir tu voz?
- ¿Qué te hizo sentir poderosa y por qué? ¿Cómo utilizaste o expresaste tu poder individualmente o con otras personas para mejorar tu vida, hacer que se escuchara tu voz, o cambiar una situación?

**Plenaria:** Cada grupo cuelga sus dibujos e imágenes en la pared para hacer un recorrido por la galería. A su vez, cada uno presenta una breve síntesis de sus reflexiones. Luego, todos los grupos juntos discuten los sentimientos que las personas han compartido, identifican las diversas experiencias de poder, indefensión, o sentimientos de fuerza. Extrae las interpretaciones y significados propios de las personas. Invítalas a compartir conceptos o definiciones de poder o empoderamiento de su experiencia previa. Como facilitadora, grábalas para que todas las personas puedan ver la evolución de las ideas. Plantea preguntas de orientación:

- Después de dar un vistazo a todos los dibujos y las reflexiones ¿cómo piensas que se siente la indefensión o la pérdida de poder? ¿Cómo es sentirse poderosa?
- ¿Qué nos enseñan estos dibujos sobre las distintas maneras en que actúa el poder?

- ¿Qué conclusiones sacas sobre el poder a partir de este proceso? ¿Qué perspectivas has adquirido?

**Individualmente:** Reflexiona acerca del poder, la indefensión y el sentimiento de poder. Cada participante escribe en una tarjeta, en letra grande, con un marcador grueso, una breve frase o unas cuantas palabras para describir cada uno de estos términos.

**Plenaria:** Los grupos se turnan para presentar sus ideas y solicitar respuestas rápidas. Mantén el ritmo acelerado. Facilita una discusión, y anota puntos clave:

- ¿Qué nos muestran nuestros dibujos acerca de la naturaleza del poder?
- ¿Qué tipos de poder negativo y positivo vieron? ¿Cuáles son algunas de las fuentes y usos del poder a partir de estos ejemplos?
- ¿Cuáles son las distintas maneras en que el poder actúa en nuestros contextos?

## **Paso 2. Recreen un sociodrama o personifiquen una escultura**

Este puede ser un paso adicional o una alternativa al Paso 1. Si el tiempo lo permite, realiza ambos pasos. Utiliza este proceso para ampliar y personificar las interpretaciones del poder, basándote directamente en los dibujos e historias compartidas en el Paso 1.

**Pequeños grupos:** Elijan un dibujo, historia o una combinación de elementos de más de una historia. Que su meta sea transmitir el sentimiento de experimentar el poder y/o la indefensión mediante una escultura corporal o un sociodrama.

Una escultura corporal puede ser silenciosa o incluir movimientos o sonidos repetidos. Diseñen el posicionamiento de las personas que integran los grupos mediante la improvisación.

- Para hacer una escultura corporal, colóquense de una manera que simbolice o refleje mejor su experiencia de poder o capte un momento.

O, si utilizan un sociodrama o escena actuada:

- Representen una parte de la historia.
- Elijan si utilizar mímica (actuación silenciosa) o incluir un diálogo breve o algunos sonidos.
- Asignen papeles, diálogos (cuando proceda) y acciones.
- Mantengan la escena corta.

La utilización de nuestros cuerpos de esta manera puede suponer un reto, sobre todo si hemos experimentado traumas en nuestras vidas. Explica que si alguna persona no se siente cómoda con actuar en una escena o participar en una escultura corporal, puede limitarse a observar. Pide a las personas que sean conscientes de sus acciones y movimientos y de cómo otras personas pueden experimentarlas. Cualquier contacto físico debe ser iniciado lenta y cuidadosamente, y se deben dejar espacios entre las personas que actúan (a menos que su grupo tenga experiencia en teatro y se sienta cómodo con el contacto físico). Tengan en cuenta las diferencias culturales y de género, y lo que es aceptable para la interacción y el contacto físico entre las personas en un ejercicio o presentación.

**Plenaria:** Designa un área de escenario en un lado del salón donde los grupos se turnan para representar sus escenas y personificar esculturas. Después de cada presentación, pide a la audiencia que exprese – con una o dos palabras – qué sintió al ver el sociodrama o la personificación de la escultura. Luego, pídeles a algunas personas que compartan lo que pensaban que sucedía. Por último, pide al grupo que hizo la presentación que explique la escena o escultura.

Las sesiones informativas después de cada presentación deben mantenerse cortas. Recoge las experiencias personificadas y los sentimientos de las personas que actúan y de la audiencia. Posterga para después una discusión más analítica o conceptual, hasta que todos los grupos hayan actuado.

Después de todas las presentaciones y reflexiones, invita a los grupos a resumir los sentimientos que expresaron y experimentaron al actuar y ver. Luego, identifica los distintos tipos de experiencias de poder, indefensión o empoderamiento que se presentaron, basados en la interpretación y los significados de las propias personas participantes. Invítalas a compartir cualquier concepto o definición útil del poder o del empoderamiento que se base en sus experiencias y conocimientos anteriores.

### **Paso 3: ¿Qué es el poder?**

Distribuye copias del material didáctico: *¿Qué es y dónde está el poder?* para que lo lean todas las personas participantes.

**Plenaria:** Con referencia a las presentaciones de los grupos en los Pasos 1 y/o 2, discutan:

- ¿Qué resuena con su interpretación?
- ¿Qué hay de nuevo o diferente?
- ¿Qué conclusión sacan de este proceso sobre el poder?
- ¿Qué otros conocimientos o perspectivas han adquirido?

Resume los puntos clave y comparte que regresaremos a estos significados de poder para enriquecerlos con más definiciones en actividades posteriores.

