



kit de incidencia política

para mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos



"Reactivar la paz: una apuesta de las mujeres y sus organizaciones"



Título original:
**Kit de incidencia política para mujeres lideresas
y defensoras de derechos humanos**



Primera edición, agosto 2025

ISBN: 978-958-8608-45-7

Autoras:

Viviana Bejarano Montoya y Paola Pérez Gómez.

Las reflexiones y metodologías contenidas en este documento son producto del análisis colectivo realizado por el equipo técnico del Área de Movilidad, integrado por: Viviana Bejarano Montoya, Yury Flórez Cubillos, Jeniffer Cristina Córdon López, Gabriela Ramírez Barajas, Mariana Castro Castro, Paola Pérez Gómez y Katerin Jurado Díaz.

También por las organizaciones socias: Sembrando Vida, Asomudem, Vida Digna, Esfuérate, y las organizaciones aliadas: Corporación Social Construyendo Camino, Red Comunitaria de Prevención y Detección de Violencias Basadas en Género, Liga de Mujeres Desplazadas, Asomudescon, Colectiva Montuna, Fundación Arco Iris siglo XXI y Mujeres de Pativaca.

Coordinadora: Jeniffer Cristina Córdon López

Editora de la publicación: Katerin Jurado Díaz

© **Corporación Sisma Mujer**

Calle 40 # 24-33.

Bogotá, Colombia

PBX: (57-1) 2859313

www.sismamujer.org

Instagram: @sismamujer

Facebook: Corporación Sisma Mujer

Twitter: @SismaMujer

Diagramación, adecuación, ilustraciones de portada e interiores: Entropia y Utópico Creativo.

Este material ha sido elaborado con el apoyo de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Corporación Sisma Mujer y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.
Copyright: El presente documento puede ser reproducido en todo o en parte, siempre y cuando se cite la fuente y se haga con fines no comerciales.

kit de incidencia política

para mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos

Estas actividades se desarrollan en el marco de la alianza **Reactivar la paz: una apuesta de las mujeres y sus organizaciones**, resultado de la acción y el esfuerzo conjunto de Sisma Mujer y cuatro organizaciones territoriales: Asociación Mujeres Sembrando Vida en Bolívar, ASOMUDEM en Meta, Esfuérzate en Sucre, y Vida Digna en Valle del Cauca.

Durante más de 8 años estas organizaciones han aunado esfuerzos para la promoción y defensa de los derechos humanos de las mujeres víctimas del conflicto armado; promoviendo una apuesta conjunta de actuación e incidencia en los niveles nacional y territoriales que permitan avanzar en la construcción de paz a partir de la implementación de las medidas de género del Acuerdo Final de Paz, y propiciando entornos favorables para el ejercicio de los liderazgos de las mujeres lideresas y defensoras.



Mujeres Sembrando Vida

La asociación tiene su semilla en un proceso organizativo que se formó en el año 2004 con mujeres víctimas de violencia sexual. Tiempo después, en el año 2017, ese proceso se convirtió en Mujeres Sembrando Vida, que trabaja por la defensa de los derechos humanos de las mujeres en los Montes de María. La organización acompaña a niñas, adolescentes y mujeres víctimas de violencias basadas en género, propende por la protección de sus derechos sexuales y reproductivos efectuando importantes procesos de capacitación en varios municipios de la región de los Montes de María y también tienen un trabajo importante con relación a la exigibilidad de los derechos de las mujeres privadas de la libertad.

Vida Digna

Organización creada en el 2013, conformada principalmente por mujeres afro de zona rural y urbana, que apunta al fortalecimiento de capacidades de las mujeres desde un enfoque de género y antirracista, visibilizando las violencias sexuales, de género y de racismo estructural y reivindicando la construcción de paz con justicia social, en el municipio de Buenaventura, Valle del Cauca.

Asomudem

La organización fue creada hace más de 16 años y defiende los derechos humanos de las mujeres y las personas afectadas por el conflicto armado, por lo que trabaja por su empoderamiento social, económico y político y la construcción de paz. Su cobertura territorial se extiende a la ciudad de Villavicencio y a los municipios de Vistahermosa (rural y urbano), Fuente de Oro, Puerto Rico, Mapiripán y San Martín.

Esfuérzate

La organización se fundó en el 2013 y busca sensibilizar y orientar a mujeres víctimas de violencia sexual y de violencias basadas en género, a través del acceso a la información, la asesoría sobre las rutas de atención, por último, la incidencia con actorías relevantes a nivel local, departamental y nacional tanto del Estado como de sectores privados para la generación de proyectos sociales y económicos dirigidos a mujeres víctimas. Tienen incidencia en Sincelejo, Región Sabana, Montes de María, Corozal y Morroa.

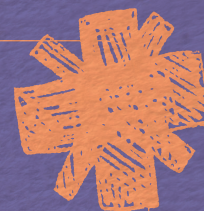
Sisma Mujer

Es una organización de carácter feminista que desde hace 26 años aporta a la consolidación del movimiento de mujeres, trabajando con mujeres víctimas de violencias y discriminación en razón de ser mujeres, en ámbitos privados, públicos y del conflicto armado para la ampliación de su ciudadanía, la plena vigencia de sus derechos humanos y la promoción de su papel como actoras transformadoras de su realidad. Desde un enfoque jurídico y de derechos humanos, integrales e interdisciplinarios, fortalecemos procesos sociales para el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres.





Tabla de contenido



1. Reflexiones previas relevantes de cara a ejercicios de incidencia política
2. ¿Qué es la incidencia desde un enfoque feminista?
3. ¿Por qué incidir? ¿Para qué sirve la incidencia?
4. ¿Cuáles son algunos de los logros históricos de la incidencia para las mujeres?
5. ¿Cuáles son algunas de las acciones de incidencia más comunes?
6. ¿Cuáles son los distintos niveles y/o escenarios de la incidencia?
7. ¿Cómo hacemos incidencia política feminista? Construcción de una agenda de incidencia
 - ¿Cómo construir un Agencia de Incidencia Feminista?
 - a. **Paso 1** Diagnóstico
 - b. **Paso 2** Objetivos
 - c. **Paso 3** Actores y alianzas
 - d. **Paso 4** Construcción de propuestas
 - e. **Paso 5** Comunicar el proceso y la agenda de incidencia, con un enfoque feminista
 - f. **Paso 6** Recursos y cronograma
 - g. **Paso 7** Seguimiento y evaluación
8. ¿Cuáles son las recomendaciones que deberían tener en cuenta las defensoras para hacer incidencia feminista?
 - a. **Antes de la acción o actividad:** Prepárate con estrategia, intención y cuidado.
 - b. **Durante la acción o actividad:** Haz de cada acción un espacio de presencia, claridad y fuerza colectiva.
 - c. **Después de la acción o actividad:** Cerrar el ciclo para aprender, ajustar y seguir avanzando.
9. Herramientas psicosociales para la incidencia política feminista
10. Herramientas jurídicas para la incidencia política feminista
 - a. Acciones jurídicas útiles
 - b. Normativa
11. Formatos útiles para el proceso de incidencia

¡Bienvenidas, compañeras!



Este kit está pensado para mujeres lideresas y defensoras que día a día trabajamos por nuestras comunidades, defendemos nuestro territorio y le apostamos a la construcción de la paz. Aquí encontrarás recomendaciones útiles y sencillas para que puedas planear y ejecutar procesos de incidencia política, desde una perspectiva feminista.

Esta es una **guía práctica**, está pensada para que la adaptes, modifiques y alimentes con tus ideas y las de otras compañeras.

*¡Vamos juntas,
que así somos más poderosas!*





Reflexiones previas relevantes de cara a ejercicios de incidencia política

Las mujeres lideresas y defensoras nos enfrentamos a riesgos diferenciados y desproporcionados en razón de la labor de defensa de derechos humanos que adelantamos y por el hecho de ser mujeres en una sociedad machista. Esta situación se explica porque históricamente, las relaciones en la sociedad se han organizado a través de un sistema que conocemos como patriarcado, el cual conduce a una sobrevaloración de aquello que se vincula con lo masculino y los hombres, y a su vez, a la subvaloración de lo femenino y las mujeres. Bajo esta lógica, surgen los prejuicios y estereotipos de género, que son ideas preconcebidas sobre los atributos, las características, las actividades o los roles que poseen o deberíamos poseer o desempeñar las mujeres y los hombres. Dentro de estas falsas creencias se encuentra aquella que tiene que ver con que los aportes de las mujeres a la sociedad se limitan a la esfera del espacio privado -familia, hogar-, al trabajo doméstico, al cuidado de maridos, compañeros, hijos e hijas y personas a cargo.

En tanto las mujeres defensoras de derechos humanos desafiamos estos patrones patriarcales y los estereotipos discriminatorios de género, que son aceptados mayoritariamente, asociados a la idea de lo que debe ser y hacer una “buena mujer”, resultan incómodas, por lo cual somos perseguidas, agredidas y violentadas. Este tipo de violencia se conoce como **violencia sociopolítica de género**, la cual busca “sancionar, limitar y silenciar el ejercicio político de liderazgo llevado a cabo por las mujeres y es empleada como un mecanismo de “castigo” a la transgresión de las normativas de género tradicionalmente impuestas sobre ellas”¹.

Por todo lo anterior, las mujeres enfrentamos obstáculos adicionales a la hora de hacer incidencia y es esta una de las razones por las que consideramos que la juntanza femenina constituye la alternativa más efectiva para hacer frente a estas dificultades. Asumir el trabajo y la exigibilidad de nuestros derechos desde una

¹ Corporación Sisma Mujer (2020). Patrones de violencia sociopolítica de género contra lideresas y defensoras de derechos humanos: claves conceptuales y metodológicas.

perspectiva horizontal, superando las lógicas patriarcales, desde donde se nos imponen la enemistad y la desconfianza entre mujeres, permite crear una red de mujeres que no sólo será capaz de servir como soporte emocional de sus integrantes en el momento de enfrentar una situación de riesgo compleja, sino que además, permitirá disminuir las situaciones que dan lugar a vulnerabilidades internas, fortaleciendo de esta manera la organización y posibilitando mejores condiciones de respuesta².

El trabajo colectivo de las mujeres, y de manera particular en lo que tiene que ver con los procesos de **incidencia política**, es crucial porque permite transformar las formas de discriminación en razón del género de manera más efectiva. Desde una perspectiva feminista, la acción colectiva no solo es una estrategia práctica, sino también una forma de resistencia política, de ruptura del aislamiento conveniente al patriarcado y de construcción de nuevas formas de relacionarse entre mujeres.

En este sentido, las organizaciones de mujeres se convierten en espacios que potencian la labor de defensa de derechos humanos que las mujeres efectúan y construyen poder colectivo, razones por las que resulta de vital importancia que estas sean fortalecidas. Este fortalecimiento debe tender a promover espacios de encuentro, discusión y deliberación autónomos, que permitan potenciar la estructura organizativa; fortalecer sus conocimientos sobre herramientas de protección, autoprotección y autocuidado que les permitan enfrentar y mitigar los riesgos diferenciados y desproporcionados que enfrentan así como también exigir el cumplimiento de las garantías para el ejercicio seguro de sus liderazgos; a potenciar sus habilidades para replicar sus conocimientos con otras mujeres y procesos organizativos; a fomentar y promover la autonomía económica desde una perspectiva feminista e integral; a impulsar los liderazgos colectivos y las formas de comunicación no violenta; a consolidar los procedimientos administrativos y financieros de la organización y a robustecer sus habilidades de incidencia política y la sostenibilidad de sus agendas de trabajo a mediano y largo plazo, posibilitando la concreción de sus apuestas y la construcción de alianzas y tejido de redes con otras organizaciones de mujeres.

² Corporación Sisma Mujer (2014). Autoprotección integral para mujeres defensoras de derechos humanos. pág 34.

2

¿Qué es la incidencia política desde un enfoque feminista?

“La incidencia política se refiere a los **esfuerzos de la ciudadanía organizada** para **influir** en la formulación e implementación de las políticas y programas públicos por medio de la **persuasión** y la **presión** ante autoridades estatales, organismos financieros internacionales y otras instituciones de poder. **Consiste en un cúmulo de actividades dirigidas a ganar acceso y generar influencia sobre personas que tienen poder de decisión en asuntos de importancia para un grupo en particular o para la sociedad en general**”³.

Desde una perspectiva feminista, la incidencia se refiere al “conjunto de herramientas, habilidades y condiciones que tiene por objetivo lograr transformaciones sobre quienes toman las decisiones en las distintas instancias de poder que tienen competencia en el desarrollo de acciones, políticas o programas relacionadas con la protección de los derechos de las mujeres”⁴. En ese sentido, hacer incidencia es como sembrar una semilla que queremos ver crecer. Es un proceso en el que **nos organizamos, planeamos, ejecutamos acciones y formulamos propuestas** para que quienes toman decisiones escuchen nuestras voces y exigencias, entiendan nuestras necesidades y se comprometan a generar acuerdos de trabajo conjunto y acciones concretas que posibiliten las transformaciones que queremos lograr.



³ Oficina en Washington para Asuntos Latinoamericanos (WOLA). (2005). Manual básico para la incidencia política. Pag. 6.

⁴ Corporación Sisma Mujer (2009) Derechos y participación. Mujeres en situación de desplazamiento. Manual para facilitadoras.

Incidir es exigir, proponer y construir para transformar. No se trata solo de reclamar: es más bien un ejercicio acumulativo, que requiere de distintas estrategias complementarias e implementadas a través del tiempo⁵.

Es, además, un proceso que reconoce y visibiliza la experiencia y la vida de las mujeres, promueve su participación en la construcción de su propia realidad y fortalece su voz y su confianza. Esto tiene un efecto muy poderoso y profundo en su autoestima, en su manera de relacionarse con otras mujeres, personas y con el sentido de la vida.

La incidencia transforma subjetividades, genera empoderamiento y refuerza el sentido de comunidad y organización entre mujeres. Transforma su valor interno, como sujetas políticas⁶.

Por eso, la incidencia no solamente implica la transformación de condiciones materiales y sociales, también implica un cambio en la percepción de sí mismas, en la forma de reconocerse y de verse. Y esto, en un contexto machista y patriarcal resulta poderoso, porque subvierte el lugar de las mujeres en la sociedad, dotándolas de capacidad en la toma de decisiones y en la construcción de su comunidad.

Cada paso, por pequeño que parezca, suma.
Cuando se hace de forma sostenida, junto con otras,
la incidencia sí transforma realidades.



"La gota de agua perfora la roca, no por su fuerza, sino por su constancia"

⁵ Oficina en Washington para Asuntos Latinoamericanos (WOLA). (2005). Manual para la facilitación de procesos de la incidencia política.

⁶ Lagarde, M. (1997). Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. Capítulo VI: Autonomía y Derechos Humanos de las Mujeres.

3

¿Por qué incidir? ¿Para qué sirve la incidencia?

La incidencia es un camino que es posible recorrer solas o acompañadas. Desde nuestra perspectiva, como organización feminista defensora de los derechos humanos de las mujeres y las niñas en toda su diversidad, hemos identificado, que en muchas ocasiones, la segunda opción resulta mucho más apropiada, pues potencia el trabajo colectivo entre mujeres y facilita la transformación de sus realidades tanto individuales como organizativas.

Incidir desde la juntanza y construir acciones en escenarios colectivos permite que las mujeres nos reconozcamos entre sí, nos escuchemos, nos acompañemos y fortalezcamos nuestros liderazgos. Cuando se actúa desde lo colectivo, el poder no se impone: se comparte, se construye y se pone al servicio del bienestar común. Es una forma de hacer sentir nuestra voz como mujeres y de proponer cambios y transformaciones reales. Pero también es un camino para creer en sí mismas, confiar en lo que sabemos y fortalecer nuestro papel como lideresas, defensoras, cuidadoras y constructoras de su comunidad.

Existen diversas razones que nos movilizan a incidir: resolver problemas concretos, promover cambios en políticas públicas, acceder a la oferta institucional del Estado, fortalecer nuestras organizaciones y ampliar nuestra voz en los espacios de decisión.

Por eso, la incidencia es fundamental para:

- * Realizar control político a las y los gobernantes y a las instancias de poder.
- * Fortalecer las habilidades sociales y comunicativas propias y potenciar la confianza en una misma y en otras mujeres.
- * Participar en la toma de decisiones sobre políticas públicas y programas, a nivel local, departamental y nacional.
- * Reconocerse como sujeta política con derecho a participar, proponer y exigir. Obtener una respuesta estatal idónea y efectiva a los problemas sociales.
- * Politizar el dolor, la rabia y las injusticias vividas y convertirlas en propuestas de acción transformadora.
- * Fortalecer la autonomía, las habilidades y capacidades organizativas y de planeación.
- * Resignificar la experiencia personal como fuerza colectiva.
- * Influir en la formulación e implementación de políticas públicas a nivel local y nacional que puedan promover los derechos humanos de las mujeres y las niñas.
- * Exigir y consolidar espacios de participación para las mujeres.
- * Presentar planes, propuesta, estrategias y acciones para solucionar problemas concretos.
- * Construir poder colectivo desde el cuidado, la escucha y la solidaridad, en contraposición a formas de poder autoritarias, jerárquicas y excluyentes.

La incidencia no se agota a través de una sola acción, **sino que se trata de un proceso de largo aliento que se construye con paciencia y haciendo uso de diversas acciones.** Esto muchas veces puede resultar agotador y en ocasiones frustrante, y es justo por esto que es clave el trabajo colaborativo, el trabajo en equipo y la construcción colectiva de las mujeres y/o organizativa desde una apuesta feminista.

Cuando las mujeres incidimos sembramos justicia afuera y cultivamos dignidad adentro. es un proceso de transformación colectiva.

4

¿Cuáles son algunos de los logros históricos de la incidencia para las mujeres?

A lo largo de la historia, muchas mujeres, organizaciones, movimientos sociales y feministas hemos luchado arduamente para vivir en un mundo libre de violencias, más igualitario y justo para todas. Los siguientes son algunos de los logros que se consideran grandes avances en materia de derechos humanos de las mujeres:

- * Violencia sexual como crimen de guerra y crimen de lesa humanidad: Reconocida por la Corte Constitucional (Auto 092 de 2008) y la Jurisdicción Especial para la Paz, gracias a la denuncia de mujeres víctimas y organizaciones feministas. Esto permite que hoy se investigue como crimen autónomo en el conflicto armado.
- * Reconocimiento del trabajo doméstico y de cuidado como trabajo con valor económico y social: La Ley 1413 de 2010 obliga al Estado a medir el trabajo no remunerado de cuidado. También se han logrado sentencias que lo reconocen como aporte económico, y avances en derechos laborales para trabajadoras del hogar.
- * Cuotas de género y paridad en política: La Ley 581 de 2000 garantiza un mínimo del 30% de mujeres en cargos decisorios del Estado. Fue impulsada por redes de mujeres y abrió paso a debates actuales sobre paridad real en la política.
- * Creación de instancias oficiales de participación de mujeres en políticas públicas: Gracias a la incidencia feminista se han creado espacios en todas las entidades públicas para la atención, prevención y sanción de violencias contra las mujeres.
- * Acceso libre a la interrupción voluntaria del embarazo hasta la semana 24: La Sentencia C-055 de 2022, que eliminó el delito de aborto hasta la semana 24. Es un hito histórico que reconoce el aborto como un derecho, no un crimen.



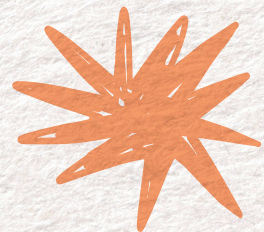
Recuerda:

Cada ganancia que tenemos las mujeres con relación a nuestros derechos es resultado de procesos de incidencia sostenidos en el tiempo. Mujeres con capacidad de agencia, persistentes y organizadas han hecho posibles estas conquistas.

La transformación de las estructuras de poder, el machismo institucional y las formas de exclusión histórica no ocurre de un día para otro, esto requiere un compromiso a largo plazo⁷.

Por eso, desde este kit, te invitamos a asumir la incidencia como una siembra. Es posible que no veas florecer hoy eso que estás defendiendo, pero tu exigencia abonará el camino para que otras —tu hermana, tu prima, tu hija o tu nieta, tu amiga, — lo vean, vivan y disfruten.

*Nuestra recomendación:
insistencia, creatividad... ¡y persistencia!*



⁷ Ayuda en acción, InteRed y Entreculturas. (2009). El hilo de Ariadna, manual de incidencia política para organizaciones de mujeres. p. 23.



¿Cuáles son algunas de las acciones de incidencia más comunes?

La incidencia puede concretarse de muchas formas, algunas más visibles, otras más silenciosas, pero igual de poderosas.

Estos son algunos ejemplos de las acciones de incidencia más comunes:

- * Reuniones con autoridades o entidades públicas o privadas.
- * Campañas públicas a través de redes sociales, afiches, pronunciamientos públicos.
- * Participación en mesas, foros, cabildos.
- * Elaboración y entrega de propuestas escritas.
- * Acompañamiento a casos jurídicos.
- * Vigilancia y procesos de seguimiento o veeduría a la formulación y ejecución de políticas públicas.
- * Alianzas con otras organizaciones.

La incidencia **no solo sucede en espacios o conversaciones formales con entidades estatales**. También sucede en el barrio, en el campo, en las reuniones comunitarias, en nuestras organizaciones y con otras redes de apoyo. Todo eso cuenta. ¡En todos los espacios hay oportunidades para impulsar transformaciones! Para que funcione, podemos hacer uso de diferentes estrategias que se complementen entre sí: reuniones con institucionalidad, peticiones de información, movilizaciones, ejercicios de veeduría, construcción de alianzas, entre otras.

Cada tipo de incidencia tiene sus propios caminos, tiempos y retos. Lo importante es recordar que todas pueden ser útiles si se hacen con estrategia, organización y sentido colectivo. También es clave, la consolidación de acuerdos y el posterior seguimiento.

¡Atención!

La incidencia política no solo exige preparación técnica, esfuerzo organizativo y gestión de recursos. También implica sostenernos emocionalmente, confiar en nuestra propia voz y en la potencia colectiva que respalda nuestras acciones.

Participar en espacios institucionales, interlocutar con actorías de poder, posicionar una demanda pública o mensajes propositivos puede generar incomodidad, ansiedad o inseguridad. No porque no se sepas qué decir, sino porque esos escenarios han sido históricamente hostiles o deslegitimantes para las mujeres. Frente a esto, fortalecer la confianza en una misma y en el grupo es el camino,

- * **Haz memoria de tu recorrido:** Reconoce lo que has logrado, las capacidades que has desarrollado y todo lo que has aprendido. Confía en ti, en tu proceso y en lo que tienes para aportar.
- * **Cultiva un diálogo interno amoroso y comprensivo:** Valida tu experiencia y tu derecho a tomar la palabra, fortalece tu presencia y tu claridad. La legitimidad también se construye desde adentro.
- * **Fortalece la confianza colectiva:** Reafirma entre compañeras que están preparadas, que han sostenido procesos valiosos y que caminan juntas con sentido común, genera un respaldo emocional y político frente a entornos institucionales.
- * **Prepara ideas clave como anclas discursivas:** Escribe tres puntos centrales que quieras expresar y repásalos en voz alta. No para memorizar, sino para contar con apoyos claros que te ayuden a sostenerte si los nervios aparecen o si el ambiente es hostil. Nombrar desde la convicción ayuda a no perder el centro.

Nota: Esta información se amplía de forma detallada en la página 47.

6

¿Cuáles son los distintos niveles y/o escenarios de la incidencia?

Para los ejercicios de incidencia política, es clave además identificar cuáles son los distintos niveles y/o escenarios de participación en los que podemos actuar, lo cual nos permitirá elegir aquellos con mayor potencial frente a las metas, objetivos y propósitos que nos hemos trazado, y los actores sociales y/o políticos mapeados como relevantes. De igual manera, esta actividad resulta importante para determinar, dependiendo del nivel o del escenario, si es preciso invitar a que se sumen a nuestras acciones otras organizaciones de mujeres o entidades, ya sean del nivel local, departamental o nacional, de modo que puedan reunir fuerzas y convertirse en aliadas, teniendo en cuenta que, como se ha venido indicando, trabajar de manera colectiva para las mujeres permite consolidar nuevas redes de apoyo y cuidado, potencia la visibilidad de nuestra labor, y aumenta la presión frente a quienes toman decisiones.

Estos son algunos de los niveles o escenarios en los que puedes participar:

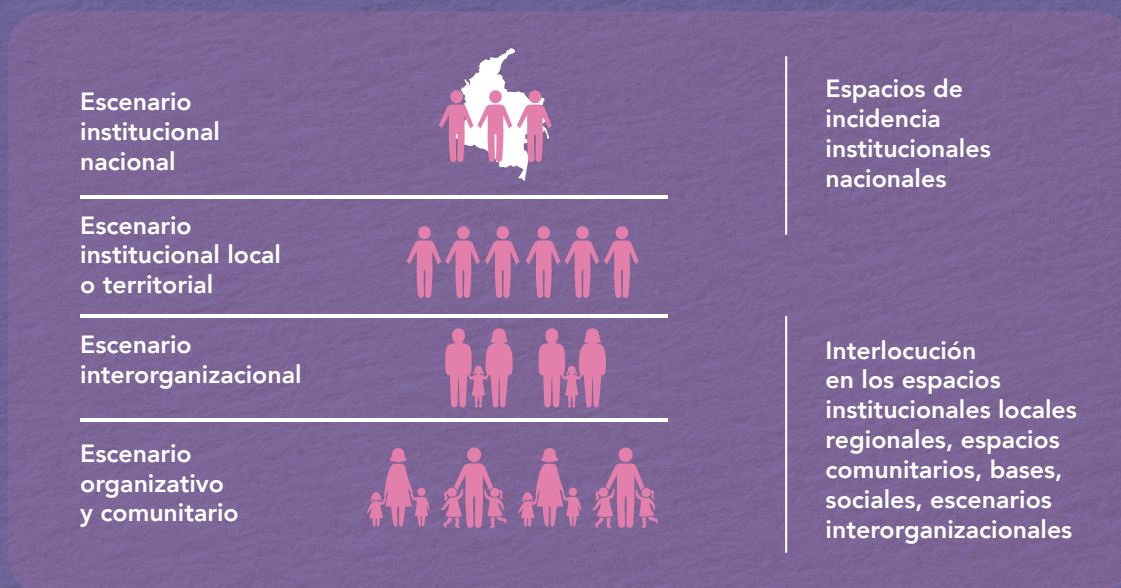


Imagen adaptada de: ¿Cómo incidir en garantías desde los territorios? CSPP, p. 14.

a. Escenario institucional nacional

En este escenario es posible influir en las políticas creadas por iniciativa del **Gobierno Nacional** y las instituciones que conforman la rama ejecutiva, como los Ministerios; en las legislaciones expedidas por el Congreso de la República, ante Senadoras, Senadores y Congresistas y en las decisiones judiciales emitidas por jueces o juezas, magistrados o magistradas de la república.

Ejemplos clave:

- * **Implementación de la Resolución 1325 a nivel nacional:** Esta Resolución de la Organización de las Naciones Unidas, expedida en el año 2000, reconoce formalmente el papel crucial de las mujeres en la prevención y resolución de conflictos, así como en la construcción de paz, y exige su participación plena e igualitaria en todos los niveles de toma de decisiones en estos procesos.

Para hacer incidencia frente a la implementación efectiva de la Resolución 1325 es preciso emprender acciones destinadas a entidades del nivel nacional tales como la Alta Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer, la Unidad para las Víctimas, el Ministerio del Interior, el Ministerio de Relaciones Exteriores, entre otras, solicitando la materialización de las acciones consignadas en el Plan de Acción Nacional de la Resolución 1325.

- * **Proceso Nacional de Garantías:** El Proceso Nacional de Garantías es un espacio de interlocución entre el Estado y la sociedad civil, que cuenta con acompañamiento de la organismos de la comunidad internacional, en el que se discuten y exigen las garantías para el ejercicio de la labor de las personas defensoras de derechos humanos.

Para hacer incidencia con relación a este proceso del nivel nacional, es necesario generar acciones dirigidas a las entidades del gobierno nacional, de la sociedad civil u organismos internacionales que componen la Instancia Nacional de Garantías o Mesa Nacional de Garantías, tales como el Ministerio del Interior, la Unidad Nacional de Protección, el Ministerio de Defensa, algunas plataformas de derechos humanos, como Gpaz y algunos organismos de la comunidad internacional, como ONU Mujeres y la Oficina de la Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos.

- * **Implementación del Programa Integral de Garantías para Mujeres Líderesas y Defensoras de Derechos Humanos a nivel nacional (PIGMLD):** El Programa es un instrumento de política pública que consagra garantías para el ejercicio libre y seguro de los liderazgos de las mujeres y de su derecho fundamental a defender los derechos humanos.

Para hacer incidencia con relación a la implementación efectiva del PIGMLD, pueden generarse acciones dirigidas al Ministerio del Interior, o a alguna de las entidades del nivel nacional con responsabilidades derivadas del Plan de Acción del Programa, tales como la Unidad Nacional de Protección o la Fiscalía General de la Nación, entre otras.

- * **Mesa Nacional de Participación Efectiva de Víctimas:** Es un espacio que el Estado ofrece para garantizar la interlocución de las víctimas del conflicto armado con las entidades, en todos los niveles territoriales (municipal, departamental, distrital y nacional), y asimismo, permite la incidencia en la construcción, ejecución y control de las políticas públicas para las víctimas.

Para incidir en este espacio, es preciso emprender acciones destinadas a las entidades que componen la Mesa, tales como la Unidad Administrativa de Gestión de Restitución de Tierras o la Unidad de Víctimas, o a los y las representantes de la población víctima del conflicto en esa instancia, de las cuales la mitad de ellas, son mujeres.

- * **Construcción de Planes de Desarrollo Nacional:** Es el instrumento legal que define los objetivos y prioridades del Gobierno, incluyendo metas nacionales en lo social, ambiental, productivo y territorial y un Plan Plurianual de Inversiones (PPI) con el presupuesto público destinado a programas y proyectos para cumplir esas metas.

Para hacer incidencia con relación a la construcción del Plan Nacional de Desarrollo, es preciso considerar acciones dirigidas al Departamento Nacional de Planeación (DNP), quien habilita formularios y plataformas en línea para recibir insumos ciudadanos. También es preciso tener en cuenta si se generan espacios de discusión amplia al respecto, similares a los Diálogos Regionales Vinculantes, realizados por el actual gobierno.

- * **Implementación de las Medidas de Género del Acuerdo Final de Paz:** Las medidas de género del Acuerdo Final son compromisos específicos y transversales

que buscan reconocer los impactos diferenciados del conflicto armado sobre las mujeres y las personas LGBTI, promover la participación equitativa en la implementación de la paz, eliminar barreras estructurales que reproducen desigualdades históricas y garantizar que estas personas sean beneficiarias reales de la paz.

Para hacer incidencia con relación a la implementación efectiva de las Medidas de Género del Acuerdo Final de Paz, es necesario proponer acciones dirigidas a la Oficina del Alto Comisionado para la Paz, Unidad para las Víctimas, Unidad de Restitución de Tierras y Agencia de Renovación del Territorio, al Sistema Integral de Verdad, Justicia, Reparación y No Repetición, a la Instancia Especial de Género (IEG) y a la Comisión de Seguimiento, Impulso y Verificación a la Implementación del Acuerdo Final.

b. Escenario institucional local o regional

Este escenario se apunta a generar incidencia frente a políticas expedidas por Alcaldías, Gobernaciones y otras entidades del nivel local o departamental.

En este nivel, puedes **presentar propuestas o hacer control político sobre lo que pasa de manera particular en tu territorio.**

Algunos espacios importantes:

*** Implementación de la Resolución 1325 a nivel local o departamental:**

La incidencia para la implementación de la Resolución 1325 a nivel departamental en Colombia implica lograr que las entidades territoriales integren los principios de la agenda Mujeres, Paz y Seguridad (MPS) de prevención, participación, protección y consolidación de la paz y recuperación en sus planes, programas y políticas. Es un proceso estratégico que requiere acción desde la sociedad civil, apoyo institucional y articulación con el nivel nacional.

*** Mesas Territoriales de Garantías:** Estas mesas son espacios oficiales de interlocución entre el Estado y las organizaciones sociales, creadas como parte del cumplimiento del Acuerdo de Paz y de los instrumentos de política pública en favor de personas defensoras de derechos humanos. Para hacer incidencia en estos espacios, es preciso poner en marcha acciones dirigidas a las entidades territoriales, es decir, Alcaldías y Gobernaciones, y participantes del nivel territorial como Fiscalía, Unidad Nacional de Protección, Defensoría del Pueblo, Procuraduría y

plataformas de derechos humanos o postular directamente defensoras que puedan hacer parte de estas instancias.

- * **Mesas territoriales amplias, Asambleas o Comités de Impulso del PIGMLD a nivel territorial:** Los Comités Operativos Territoriales son espacios donde se coordinan acciones del PIGMLD entre instituciones del Estado y representantes de la sociedad civil a nivel territorial. Para hacer incidencia en este espacio es preciso emprender acciones destinadas Para hacer incidencia en estos espacios, es preciso poner en marcha acciones dirigidas a las entidades territoriales, es decir, Alcaldías y Gobernaciones, y participantes del nivel territorial como Fiscalía, Unidad Nacional de Protección, Defensoría del Pueblo, Procuraduría y plataformas de derechos humanos o postular defensoras o representantes de organizaciones de mujeres para que hagan parte del comité territorial.
- * **Mesas de Participación Efectiva de Víctimas municipales, distritales y departamentales:** A nivel municipal, distrital y departamental las Mesas de Participación Efectiva de Víctimas deben contar con ocho representantes víctimas de desplazamiento forzado y por lo menos la mitad deben ser mujeres, por lo que para incidir en estos espacios será preciso generar acciones ante las y los representantes que conforman estas mesas, o si se considera necesario, considerar la postulación directa para entrar a hacer parte de las mismas.
- * **Construcción de Planes de Desarrollo municipales, distritales o departamentales:** A nivel municipal, distrital y departamental es posible participar en espacios como audiencias públicas para discusión de las versiones preliminares de los Planes, en los Debates de los Concejos y Asambleas para su aprobación y participando en los Consejos Territoriales de Planeación, es un órgano consultivo y participativo que existe en cada municipio, distrito y departamento de Colombia. Su función principal es representar a la sociedad civil en la formulación, seguimiento y evaluación del Plan de Desarrollo Territorial.
- * **Implementación local y departamental de las Medidas de Género del Acuerdo Final de Paz:** A nivel local y departamental es posible incidir en la materialización efectiva de estas medidas a través de espacios como los Consejos Territoriales de Paz, Reconciliación y Convivencia, los Consejos de Planeación Municipal/Departamental y las Mesas PDET si se trata de un territorio que ostenta esta categoría.

c. Escenario interorganizacional

Este escenario se refiere a las **redes y alianzas que pueden tejerse entre procesos sociales y organizaciones**. Juntarnos con otras fortalece nuestras luchas, permite compartir agendas y tener más fuerza para incidir.

Ejemplos:

Redes de derechos humanos o plataformas que agrupen procesos u organizaciones de mujeres defensoras, organizaciones defensoras de los derechos humanos de las mujeres, o de otros derechos sociales y ambientales.

d. Escenario organizativo y comunitario

Este es nuestro **territorio base**: la comunidad, las organizaciones locales, los espacios de formación, diálogo y organización. Aquí construimos propuestas desde abajo y podemos influir tanto en la base social como en instituciones cercanas.

Ejemplos:

Organizar **encuentros, asambleas o procesos de formación comunitarios** en derechos humanos que fortalezcan nuestra organización y capacidad de propuesta.



¡Atención!

En este momento ya cuentas con los elementos necesarios para construir una agenda de incidencia.



¿Cómo hacemos incidencia política feminista?

Construcción de una agenda de incidencia

Pero, ¿qué es una agenda de incidencia y cómo podemos construirla?

Una **agenda de incidencia política** es una herramienta clave que utilizan las organizaciones sociales y comunitarias para promover cambios en las decisiones que toman quienes gobiernan, con relación a ciertos grupos poblacionales. Su objetivo principal es impulsar acciones concretas que respondan a las necesidades y demandas de las personas y comunidades, especialmente aquellas que han sido históricamente excluidas o vulneradas, como las mujeres y las niñas⁸.

Cuando un grupo, colectivo u organización decide trabajar en un tema que afecta sus derechos o su bienestar, es fundamental contar con una **ruta clara**. Esta ruta nos va a orientar sobre **qué queremos cambiar, cómo lo vamos a hacer, con quiénes debemos aliarnos, en qué momentos actuar, desde qué espacios, y a través de qué estrategias**.

La agenda de incidencia política nos ayuda a **organizar las ideas, prioridades y acciones**, de manera que podamos avanzar paso a paso hacia los cambios que buscamos. Nos permite actuar de forma más coordinada y efectiva para **exigir nuestros derechos, transformar realidades injustas y construir propuestas que mejoren la vida de nuestras comunidades**.

Sirve para:

- * Tener claridad sobre lo que queremos lograr.
- * Definir qué vamos a hacer y cómo lo vamos a hacer.
- * Aprovechar bien los recursos con los que se cuentan.
- * Prevenir errores y estar preparadas frente a los resultados.

⁸Sisma Mujer. (2009). Derechos y Participación.

Además, la agenda se construye a partir de lo que ya venimos en nuestros espacios organizativos: diálogos, discusiones, análisis del territorio y acuerdos colectivos.

Así, la agenda de Incidencia se convierte en nuestra hoja de ruta para actuar de forma ordenada, estratégica y colectiva.

¿Cómo construir una agenda de incidencia feminista?

Una vez tengamos claro qué queremos transformar para las mujeres y las niñas en nuestros territorios, necesitamos crear una **estrategia de incidencia**. Esto no es otra cosa que un plan que nos diga qué hacer, cómo hacerlo, con quiénes y en qué orden.

Aquí les contamos las etapas que componen ese plan y cómo podemos abordarlas con nuestras organizaciones o comunidades:

Paso 1- Diagnóstico: Comprender el contexto, identificar problemas, oportunidades y necesidades

Antes de comenzar cualquier acción de incidencia, es fundamental realizar un diagnóstico que nos permita comprender a fondo el entorno en el que se desarrolla nuestra labor como defensoras de los derechos humanos. Esto implica observar lo que sucede alrededor de nosotras, **los problemas que afectan a las mujeres y las niñas en nuestra comunidad, las necesidades urgentes que deben ser atendidas y las oportunidades que pueden abrir caminos hacia el cambio; pero además las dificultades a las que nos enfrentamos las mujeres cuando defendemos derechos humanos, entre las que se encuentran el acceso a la tierra, a una vivienda propia, a servicios de atención integral en salud, educación superior, un empleo formal y en términos generales, la materialización de otras garantías para mujeres defensoras. Estas problemáticas desde luego, pueden ser identificadas de manera más contundente a través de ejercicios de reflexión colectiva con otras mujeres defensoras, poniendo en práctica la escucha activa e identificando coincidencias frente a las violencias comunes que enfrentamos.**

El contexto no se limita al espacio físico o geográfico en el que vivimos; también abarca las dinámicas sociales, políticas, económicas, culturales y territoriales que influyen en nuestro liderazgo, en la labor de defensa de los derechos humanos que ejercemos y en la vida de las personas a quienes acompañamos o representamos. Esto significa que, para realizar un diagnóstico, no basta con observar las condiciones visibles de un territorio: es imprescindible analizar cómo interactúan los distintos factores de discriminación estructural, quiénes ejercen el poder y de qué manera ese poder impacta de forma diferenciada a las mujeres y a las niñas.

Comprender el contexto implica identificar quiénes son las actorías clave en el **territorio tanto aliadas y aliados como posibles opositores, qué normativas están vigentes, cuáles son los discursos predominantes y qué condiciones pueden facilitar o dificultar nuestras acciones de incidencia.**

Realizar este diagnóstico nos permitirá actuar de forma más informada y anticipada. Nos ayudará a reducir riesgos, proteger nuestra integridad, la de las mujeres y las niñas y la de nuestra comunidad, así como también diseñar **estrategias de incidencia más ajustadas a la realidad local**, a las capacidades de nuestra organización o colectivo, y a los momentos más propicios para actuar.

Para hacer este análisis, ten en cuenta los siguientes aspectos:

Identificar oportunidades

- * ¿Hay espacios de participación para las mujeres abiertos o por abrir? (Mesas de diálogo, reuniones o encuentros comunitarios, etc.)
- * ¿Hay cambios políticos, momentos de coyuntura o agenda públicas que puedan facilitar mi mensaje?

Reconocer problemas

- * ¿Qué está pasando en nuestro territorio, que nos afecta o preocupa?
- * ¿A quiénes afecta este problema?
- * ¿Qué origina este problema?
- * ¿Que hemos hecho frente a este problema?

Detectar necesidades específicas

- * ¿Frente a ese problema, qué requiere atención urgente?
- * ¿Qué grupos o sectores dentro de la comunidad están en mayor riesgo o invisibilizados? Aquí es importante tener en cuenta que estos grupos o sectores generalmente están constituidos por mujeres y niñas, atendiendo a los sistemas de discriminación estructural como el patriarcado, que se intersectan con otros como el racismo y el clasismo.



Recuerda:

Entre mayor información relevante y clara tengamos en nuestras manos, tendremos mayores posibilidades para diseñar estrategias y rutas de acción acordes al momento político y aumentarán las posibilidades de interlocución con las instancias gubernamentales correspondientes.

Paso 2 - Objetivos: ¿Cuáles son los objetivos de las acciones?

¿Qué está pasando? ¿Qué queremos cambiar? ¿Cuáles son nuestras metas?

En esta etapa debemos ser específicas y claras frente a la realidad que queremos transformar para las mujeres y las niñas. Nombrar bien el problema es fundamental para no perdernos en generalidades o reclamos dispersos. Cuanto más claro esté el problema, más contundente podrá ser nuestras exigencias y más fácil será movilizar estrategias y aliadas.

Esto va a permitir establecer de forma explícita el objetivo que va a guiar nuestras acciones. La pregunta que nos debemos hacer es:

¿Qué cambios queremos efectuar en el ámbito público para las mujeres y las niñas?

¡Importante!

Nos puede ayudar, definir lo que queremos lograr a corto, mediano y largo plazo, para clarificar en metas reales y posibles la estrategia.

Ejemplo: A corto plazo, la meta puede ser, incluir en el Plan de Desarrollo Departamental la implementación del Programa Integral de Garantías para Mujeres Líderesas y Defensoras de los Derechos Humanos, mientras que a largo plazo el objetivo es que las mujeres Defensoras tengan garantías reales y efectivas para ejercer la labor de defensa de los Derechos humanos.

Cuando pensamos en los objetivos de la Agenda de incidencia feminista, es importante que estos sean **claros, realistas y movilizadores**. A continuación, explicamos cómo deben ser para que realmente funcionen⁹:

- * **Concretos:** Los objetivos deben enfocarse en cosas que se puedan lograr paso a paso. Por ejemplo, puede que no logremos un salario por el trabajo que hacemos en el hogar, pero sí podemos proponer que este trabajo sea reconocido y valorado. Esto puede incluir campañas de sensibilización, investigaciones o propuestas que demuestren cuánto aporta este trabajo a la sociedad... además de esto, le sumamos la relevancia de estas acciones, porque es importante evaluar y de forma planeada resolver estas situaciones
- * **Fáciles de entender:** Cualquier persona, incluso si no hace parte de la organización, debe poder comprender cuál es el problema que queremos resolver y cómo proponemos hacerlo. Si no se entiende, será difícil que otras personas las apoyen.
- * **Medibles:** Es necesario pensar cómo sabremos si estamos avanzando o si ya logramos lo que queríamos. Podemos fijarnos acciones concretas, como si realizamos estudios, si hablamos del tema en espacios públicos o si hubo actividades de sensibilización. Para eso podemos usar herramientas como indicadores y matrices, que nos permiten comparar cómo estábamos al inicio y cómo estamos después
- * **Que nos motiven:** Nuestros objetivos deben ser tan importantes para mí como para todas las integrantes de la organización, que nos animen a participar, a movernos, a actuar. A veces hasta nos sorprenderemos de lo que somos capaces de hacer cuando nos sentimos comprometidas. Así como las mujeres del

⁹ Ayuda en acción, InteRed y Entreculturas. (2009). El hilo de Ariadna, manual de incidencia política para organizaciones de mujeres. p. 96.

movimiento Causa Justa que decidieron demandar un artículo de la ley que impedía la libertad de decidir sobre nuestros cuerpos, o como las del movimiento Chipko en la India, que se abrazaban a los árboles para evitar que los talaran.

- * **Posibles de alcanzar:** Metas realistas, alcanzables al menos de forma parcial, considerando las relaciones de poder de quienes toman las decisiones y el impacto diferenciado que ese poder tiene sobre las mujeres y otros grupos históricamente excluidos. Esto implica reconocer que, aunque no siempre logremos transformaciones inmediatas —por ejemplo, obtener un salario por el trabajo de cuidados—, sí podemos avanzar en cambios concretos que mejoren las condiciones para realizarlo: más jardines públicos, servicios para personas dependientes, horarios laborales flexibles, apoyo económico a las familias, entre otras medidas.

¿Qué tipo de objetivos podemos proponernos?

Los objetivos pueden variar mucho, según lo que queramos lograr. Algunos ejemplos son:

- * Conseguir apoyo para una causa específica.
- * Convencer a otras personas o sectores para que se sumen a nuestra lucha.
- * Lograr cambios en leyes o políticas públicas.
- * Sensibilizar a la sociedad sobre un problema que nos afecta a nosotras.
- * Evitar que se apruebe una norma o propuesta que consideran injusta.
- * Generar interés o presión pública sobre un tema.
- * Hacer que se hable del tema en medios de comunicación o en espacios políticos.
- * Recaudar fondos para apoyar nuestra causa.
- * Mantener la atención pública sobre nuestras propuestas.



Recuerda:

¡No todo se puede hacer al mismo tiempo!

A veces, el problema que enfrentamos tiene varias partes o dimensiones. En esos casos, es mejor **priorizar** y trabajar una solución a la vez. Si intentamos hacer todo al mismo tiempo, nuestros esfuerzos se pueden dispersar.

Esta claridad nos ayudará a enfocar bien nuestra estrategia

Paso 3 - Actores y alianzas: ¿Quiénes son las personas tomadoras de decisión y quién puede acompañarnos?

Para lograr cambios reales para las mujeres y las niñas a través de la incidencia política, no basta con tener claridad sobre el problema y la propuesta. También es fundamental saber quiénes tienen el poder de tomar decisiones, **quiénes pueden influir en esas decisiones y con quiénes podemos aliarnos para fortalecer nuestra voz y nuestra estrategia.**

Identificar a las actorías clave es un paso esencial que nos va a permitir enfocar nuestras acciones, elegir los espacios adecuados y construir relaciones que sumen fuerza a nuestras demandas. Esto incluye reconocer a personas, organizaciones, instituciones o colectivos con los que sea posible establecer vínculos de cooperación o diálogo. La construcción de alianzas —con tantos sectores como sea posible¹⁰— constituye un punto de partida fundamental para avanzar hacia el reconocimiento público y político de las mujeres y organizaciones que ejercen, de forma legítima, el derecho a defender derechos.

Pregúntate:

- * **¿Quiénes toman las decisiones sobre este tema?** Pueden ser autoridades locales, instituciones estatales, congresistas, jueces, ministerios, entidades del sector privado o incluso líderes o lideresas comunitarios con poder en la toma de decisiones sobre el territorio. Estos son los actores a los que debemos dirigir nuestras exigencias, solicitudes, propuestas o acciones de presión.
- * **¿Quiénes pueden ser aliados dentro o fuera de las instituciones?** A veces, incluso dentro del Estado hay funcionarias y funcionarios sensibles al tema que pueden acompañarnos, abrir puertas o respaldar nuestras demandas. También hay organizaciones sociales, movimientos, medios de comunicación, universidades, sindicatos o colectivos artísticos que pueden amplificar nuestros mensajes o apoyar técnica o políticamente.
- * **¿Qué liderazgos, organizaciones o colectivos pueden caminar con nosotras?**
¡No estamos solas! En nuestras veredas, barrios, municipios o regiones puede

¹⁰ Sisma Mujer. (2014). Autoprotección Integral para Mujeres Defensoras de Derechos Humanos. Parte 1. Modelo de Autoprotección Integral para Mujeres Defensoras de Derechos Humanos. p. 36.

haber otras mujeres, procesos comunitarios o experiencias organizativas que luchan por causas similares o que comparten nuestras preocupaciones. Tejer alianzas con ellas nos da fuerza colectiva, nos protege y nos ayuda a sostener el proceso de incidencia en el tiempo.

Tener claridad sobre estas actorías también nos permite **diferenciar sus estrategias**: a unas personas o instituciones les hablaremos para proponer, a otras para exigir, a otras para sensibilizar, y a otras para caminar juntas. **Esta distinción es clave para que nuestras acciones sean más efectivas y adaptadas a cada espacio o interlocutor.**



¡Alerta!

Construir alianzas es además, una forma de demostrar que las demandas **no son individuales ni aisladas**, sino que responden a necesidades compartidas por muchas. Al aliarnos con otras mujeres, organizaciones, etc, también ganamos legitimidad, protección mutua, recursos diversos y presencia en espacios donde solas quizás no llegaríamos.

Paso 4 - Construcción de propuestas: ¿Qué soluciones planteamos y cómo las comunicamos?

Una vez que comprendemos el contexto, identificamos a los actores clave y definimos alianzas, llega el momento de **formular propuestas claras, argumentadas y potentes** para presentarlas a tomadores de decisión. Estas propuestas surgen del trabajo colectivo y horizontal, en el que se establecen acuerdos, se llega a consensos y se consolidan comités para avanzar. Desde esta perspectiva colectiva y feminista, entendemos que nuestras propuestas no se construyen en solitario ni desde una mirada neutral, sino desde la experiencia y el conocimiento que las mujeres hemos acumulado en la defensa de derechos, el cuidado de nuestras comunidades y la organización frente a las desigualdades históricas.

Por eso en este paso es preciso entender que proponer no implica solamente hacer sugerencias: **es ejercer nuestra voz política con la fuerza de la experiencia, el conocimiento del territorio y el deseo de transformar la realidad como sujetas políticas.** Es también una forma de cuidado colectivo: cuando proponemos, reafirmamos que nuestras vidas importan y que tenemos alternativas para construir un futuro más justo.

No basta con decir que está mal. También es necesario plantear propuestas sólidas, es clave que nos preguntemos:

*** ¿Qué acciones concretas proponemos que puedan ayudar a solucionar el problema?**

Las propuestas deben responder al problema identificado, pero también al contexto y las posibilidades reales de cambio.

Ejemplo: participación de las mujeres rurales en los comités de seguimiento a los acuerdos de paz en sus regiones, medidas de reparación colectiva que incorporen proyectos productivos sostenibles liderados por mujeres víctimas del conflicto armado, acceso preferencial a tierras para mujeres reincorporadas en procesos de retorno o de sustitución de economías ilícitas.

*** ¿Qué argumentos tenemos para defender nuestras propuestas?**

Una propuesta es más fuerte cuando está bien sustentada. Recomendamos usar:

1. Datos y cifras sobre desigualdades, violencia o exclusión.
2. Testimonios de mujeres que han vivido los efectos del conflicto armado y que hoy proponen soluciones desde la experiencia.
3. Normas nacionales e internacionales como la Resolución 1325 y sus planes de acción, el Acuerdo de Paz en Colombia o la Ley 1257 sobre violencia contra las mujeres.
4. Ejemplos de otros contextos donde estas propuestas ya están funcionando.

* ¿Cómo comunicamos nuestras propuestas para generar apoyo?

La forma en que comunicamos lo que proponemos es tan importante como su contenido. Para lograr mayor impacto, es clave:

1. Usar un lenguaje claro y directo, sin tecnicismos.
2. Elegir canales adecuados: cartillas, redes sociales, asambleas, comunicados, videos o intervenciones artísticas.
3. Contar historias reales que representen lo que quieren cambiar, para generar empatía.
4. Adaptar el mensaje según el público: no es lo mismo hablar con una lideresa comunitaria que con una congresista.
5. Cuidar los modos de hablar y actuar, con coherencia entre lo que pedimos y cómo lo decimos: con firmeza, pero también con respeto, solidaridad y creatividad.



Recuerda:

Proponer es avanzar. No se trata solo de decir lo que no queremos. También debemos imaginar, construir y exigir lo que sí queremos: un mundo donde las mujeres podamos vivir en paz, con justicia y dignidad, como sujetas políticas capaces de transformar la historia.



Paso 5 - Comunicar el proceso y la agenda de incidencia, con un enfoque feminista

La incidencia no solo ocurre en reuniones con entidades o con peticiones. También se construye en las calles, en las redes, en los encuentros comunitarios, en la opinión pública.

Por esto es importante aplicar la comunicación feminista, la cual nos recuerda que no basta con difundir lo que hacemos: debemos visibilizar también las condiciones en las que las defensoras ejercen su labor. Esto implica reconocer las barreras que enfrentamos las defensoras: **la precarización de nuestras condiciones, el desgaste físico y emocional, las cargas desiguales de cuidado**, entre otras, y al mismo tiempo reivindicar la importancia de los espacios de descanso y de cuidado colectivo como parte de la agenda política.

Reivindicamos y legitimamos los postulados feministas **"lo personal es político"** porque nuestras experiencias de dolor, lucha y cuidado no deben permanecer ocultas, sino ser parte de la narrativa pública que cuestiona la desigualdad. También partimos de la convicción de que el **cuidado es un derecho y una práctica transformadora**, no una carga impuesta; comunicarlo permite evidenciar que sin descanso, cuidado y redistribución, la incidencia pierde fuerza y legitimidad. Por último, sostenemos que sin las mujeres **no hay democracia**: nuestra participación, nuestras demandas y nuestra presencia en lo público, son condiciones indispensables para que cualquier transformación sea real y sostenible.

Comunicar lo que hacemos es una forma de protegernos, sumar aliadas y construir legitimidad. No se trata solo de informar, sino de emocionar, movilizar y amplificar nuestros mensajes. Por eso, es clave definir qué queremos decir, a quiénes, cómo y desde dónde lo decimos. Aquí algunas ideas para comunicar la agenda de incidencia:

- * Usar canales diversos: redes sociales, medios comunitarios, videos, podcast o cartillas.
- * Usar lenguajes accesibles y creativos: relatos, testimonios, imágenes y arte.
- * Crear y lanzar campañas públicas con mensajes claros, llamativos y movilizadores.
- * Nombrar con fuerza nuestras demandas y posicionarlas ante autoridades, medios y organizaciones aliadas.

- * Utilizar medidas de seguridad digital para la protección de la información de las cuentas en redes sociales y para la seguridad de las integrantes de la organización. Ejemplo: no compartir la ubicación a través de las redes sociales de forma inmediata, comunicarse a través de Signal o Telegram.
- * ¡Y no olvidar celebrar los logros, por pequeños que parezcan!



Recuerda:

Comunicar también es cuidar:

debemos proteger la identidad y seguridad de quienes participan, sin dejar de nombrar lo que pasa.

¡Hagamos visible la causa y nuestras voces!

Paso 6 - Recursos y cronograma

Todo plan necesita tiempo, energía, saberes, apoyos y recursos. Por eso es importante hacer una planeación que sea realista y que nos permita sostener el proceso sin desgastarnos, ni sobrecargar a unas pocas. Para que sea alcanzable es necesario responder que necesitamos, con que contamos y cómo nos vamos a organizar.

Este paso nos ayuda a mirar nuestras capacidades y límites, a distribuir las tareas de manera justa, y a prevenir el agotamiento de nuestras compañeras. Recordemos que la incidencia es también una apuesta por el cuidado colectivo y la sostenibilidad del proceso.

Para organizar los recursos y el cronograma, se deben hacer las siguientes preguntas:

1. ¿Qué recursos necesitamos?

Aquí se identifica todo lo que requerimos para llevar adelante las acciones de incidencia. No solo se trata de dinero, sino de una visión más amplia de los recursos necesarios:

- * **Humanos:** personas disponibles para realizar tareas (comunicadoras, gestoras, voceras, cuidadoras).
- * **Técnicos:** conocimientos en áreas clave (incidencia, comunicaciones, diseño gráfico, sistematización).
- * **Económicos:** fondos para transporte, alimentación, impresión de materiales, alojamiento, entre otros.
- * **Materiales:** equipos de sonido, afiches, pancartas, camisetas, megáfonos, dispositivos electrónicos.
- * **Emocionales:** disponibilidad para sostener el proceso en medio de tensiones, tiempo para el autocuidado y el acompañamiento entre compañeras.

Ejemplo: si vamos a realizar una campaña territorial de incidencia, necesitamos transporte, personas que hagan vocería, recursos para la impresión de mensajes clave y alguien que documente los procesos.

2. ¿Qué recursos ya tenemos?

Aquí hacemos un inventario colectivo de todo lo que ya está a disposición, incluso si no es evidente a primera vista:

- * **Aliadas o aliadas institucionales:** por ejemplo, una concejala que les puede abrir un espacio en el concejo municipal.
- * **Conocimientos en el grupo:** compañeras que saben hablar en público, escribir comunicados o gestionar redes sociales.
- * **Redes y contactos:** acceso a medios comunitarios, periodistas aliados, espacios en emisoras o plataformas digitales.

- * **Espacios físicos:** casas, salones comunales, casas culturales, o sedes de organizaciones donde puedan reunirse

Ejemplo: si tenemos una aliada en una emisora local, pueden usar ese canal para visibilizar nuestras propuestas sin necesidad de contratar publicidad.

3. ¿Quién puede aportarnos o colaborar?

La idea aquí es que podamos sumar aliadas estratégicas. Algunas organizaciones pueden no estar directamente involucradas en la incidencia, pero sí pueden aportar en el camino:

- * ONGs o plataformas feministas que pueden brindar apoyo técnico o económico.
- * Organizaciones comunitarias que conocen el territorio y ayudan a movilizar a otras personas.
- * Redes de derechos humanos o de mujeres que pueden respaldar públicamente sus acciones.
- * Medios comunitarios que difunden la información y legitiman el proceso.

Ejemplo: una universidad puede brindar asesoría jurídica y/o psicosocial con su equipo de estudiantes.

4. ¿Qué tareas se deben cumplir, cuándo y con quién?

En este punto, es clave planear con claridad quién hace qué, para cuándo y con qué recursos. Para esto, pueden armar un cronograma sencillo que facilite el seguimiento y evite confusiones o sobrecarga. (En los formatos útiles encuentras uno de cronograma que puedes desprender)

Un cronograma estándar puede incluir:

- * Actividad: reunión con concejales, diseño de pancartas, jornada de sensibilización, etc.
- * Fecha o plazo estimado.
- * Persona o grupo responsable.
- * Recursos necesarios para cumplirla.

Este tipo de organización permite **seguir el proceso con orden y corresponsabilidad**, y sobre todo, **garantizar que todas tengamos claridad sobre nuestro rol, cuidando nuestras energías y distribuyendo el trabajo de forma justa.**



Recuerda:

Es muy importante que nuestra organización cuente con diversas capacidades y recursos, sin embargo, es muy difícil contar con todos ellos, por lo que nos puede ayudar complementar nuestras habilidades a partir de alianzas con otras actorías que puedan aportar aquello que nos hace falta¹¹.

Paso 7- Seguimiento y evaluación: ¿Estamos logrando lo que nos propusimos?

Una agenda de incidencia no es un camino rígido, sino una **hoja de ruta viva y colectiva, colectiva**, que puede y debe ajustarse a medida que avancemos. Este paso de seguimiento y evaluación es clave para observar, reflexionar y actuar con base en los ritmos, desafíos y aprendizajes del proceso.¹² Evaluar no es solo una tarea técnica, es también un acto político y colectivo de cuidado: permite reafirmar lo que hemos logrado, entender lo que no ha salido como esperábamos y fortalecer lo que se viene.

Por eso, es fundamental que como organización nos preguntemos de forma periódica:

* ¿Qué avances hemos tenido?

Aquí podemos revisar nuestros logros, incluso los pequeños, que hemos conseguido: ¿logramos entregar la propuesta a una autoridad? ¿Sumamos nuevas aliadas al proceso? ¿generamos espacios de diálogo? ¿incrementamos la visibilidad del tema en medios o redes? Reconocer los avances nos ayuda a fortalecer la motivación y a recordar que el cambio se construye paso a paso.

Ejemplo: Para registrar los logros proponemos utilizar un **Tablero de Avances** es una matriz donde se registran de forma sencilla los avances del proceso de incidencia. (En los formatos útiles encuentras uno de Tablero de Avances que puedes desprender)

¹¹Alternativas y Capacidades. (2019). Guía para planificar acciones de incidencia. p.36.

¹²Feminist Response to COVID-19. (2020). Otro mundo es posible: Herramientas feministas de monitoreo y incidencia para nuestro futuro feminista. p.13.

* **¿Qué obstáculos han aparecido?**

Reflexionar sobre las dificultades es tan importante como celebrar nuestros logros. Pueden ser en una matriz de barreras externas (resistencia de autoridades, falta de recursos, condiciones del territorio) o internas (desorganización, cansancio, tensiones en el grupo). Identificar estos obstáculos nos permite abordarlos colectivamente y generar estrategias de cuidado, ajuste o prevención.

Ejemplo: Para registrar los obstáculos proponemos utilizar **el radar de obstáculos**, esta herramienta permite identificar y clasificar obstáculos según su tipo (externos/internos) y su nivel de impacto (bajo, medio, alto). (En los formatos útiles encuentras uno del Radar de Obstáculos que puedes desprender)

* **¿Qué necesitamos ajustar o cambiar?**

A veces lo planificado no resulta como lo esperábamos, y eso está bien. Es necesario preguntarnos: ¿Estamos usando bien nuestros recursos? ¿Las acciones están generando el impacto deseado? ¿El cronograma es realista o necesitamos reorganizarlo? ¿Estamos escuchando a todas las voces del grupo? Esta pregunta nos invita a adaptar la estrategia sin perder el rumbo, manteniendo la coherencia con sus principios.

Ejemplo: Para revisar las acciones planeadas, ver si están dando resultado, y tomar decisiones de ajuste, proponemos utilizar la **matriz de ajustes estratégicos**. (En los formatos útiles encuentras uno de la matriz de ajustes estratégicos que puedes desprender)

Estas preguntas no deben entenderse como una evaluación de tipo “éxito o fracaso”, sino como una herramienta de aprendizaje colectivo. Según el enfoque feminista, evaluar es también revisar si estamos cuidando nuestras relaciones, si nos sentimos seguras y valoradas, si el proceso está promoviendo equidad y fortaleciendo nuestras capacidades organizativas.



Recordemos:

Evaluar no es solo medir resultados, sino escuchar los ritmos del proceso, aprender de lo vivido y seguir construyendo con fuerza.



¡Recuerda!

Una buena agenda de incidencia debe ser:

- **Flexible**, para adaptarse a los cambios del contexto.
- **Participativa**, para que todas las voces cuenten.
- **Clara**, para que se entienda y motive.
- **Concreta**, para que se pueda implementar paso a paso.

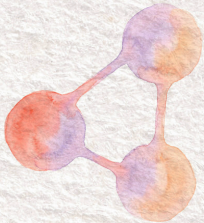
¿Cómo construir una agenda de incidencia femenina?



PASO 1
Diagnóstico



PASO 2
Objetivos



PASO 3
Actores y alianzas



PASO 4
Construcción de propuestas



PASO 5
Comunicar el proceso y la agenda de incidencia



PASO 6
Recursos y cronograma



PASO 7
Seguimiento y evaluación



Recomendaciones adicionales:

¿Cuáles son las recomendaciones que deberían tener en cuenta las defensoras para hacer incidencia feminista?

Recuerda hacer incidencia no es improvisar. Requiere preparación, estrategia y evaluación. Aquí te damos recomendaciones para cada momento:

a. Antes de la acción o actividad: prepárate con estrategia, intención y cuidado

- * Define claramente tus **objetivos**¹³: ¿Por qué es necesario resolver este problema? ¿Qué queremos lograr con esta acción? ¿Qué cambio estamos buscando provocar o posicionar? ¿Existe alguna normativa regional o nacional que ofrezca recursos y tenga lineamientos para lograr el objetivo deseado?
- * Investiga y **comprende el contexto**: ¿quiénes son las actorías clave?, ¿cuál es la coyuntura actual?, ¿qué riesgos implica esta acción?, ¿cómo nos preparamos para ellos? y, ¿Qué oportunidades existen para fortalecer el alcance de la acción o ganar apoyos?
- * **Posiciona mensajes clave**¹⁴: Es importante aquí comunicar de forma clara el problema concreto y la solución específica que propones a ese problema para fijar este mensaje en el espacio, para esto también recomendamos que se pueda mencionar varias en las intervenciones para promover y facilitar esa fijación.
- * Construye una **presentación de la organización** que incluya el nombre, la organización, el año de fundación, las líneas de trabajo principales y los principales

¹³Sisma Mujer. (2014). Autoprotección Integral para Mujeres defensoras de Derechos Humanos. Parte 1: Modelo de autoprotección integral para mujeres defensoras de Derechos Humanos y sus organizaciones. Capítulo. Herramientas para la incidencia.

¹⁴Ayuda en acción, InteRed y Entreculturas. (2009). El hilo de Ariadna, manual de incidencia política para organizaciones de mujeres. p. 98.

logros. Esta información se debe presentar de forma breve y estratégica. La presentación va a permitir posicionar a la organización con las diferentes entidades.

- * Elige **voceras que permitan interlocutar con las actorías relevantes**: Para esto, será necesario prepararse previamente y entrenar habilidades de comunicación que les permita sentirse seguras al momento de intervenir en la acción.
- * Construye una **agenda**: Esto te va a permitir situar en el espacio y planear cada momento, no dejar temas importantes por fuera, tener claridad sobre quién habla primero, quien presenta la propuesta, quien cierra o da seguimiento, planear el uso del tiempo y anticipar cómo se va a cerrar el espacio con claridad y fuerza.
- * ¡Alístate emocionalmente! **cuerpo, mente y causa en sintonía**: prepara el mensaje y el material, es importante entender el sentido de la reunión o de las acciones que se empleen para de forma estratégica aprovechar cada acción, sin desbordamientos emocionales. Pdta: la rabia es digna pero es importante saber en qué momentos emplearla.
- * **Elige a una persona que pueda hacer la relatoría del espacio** o tomar atenta nota de lo que se hable. Asumir esta responsabilidad permitirá recoger las ideas más relevantes del espacio o de la acción para que no se quede en el aire.

b. Durante la acción o actividad: Haz de cada acción un espacio de presencia, claridad y fuerza colectiva

- * **Presenta los objetivos con claridad¹⁵**: Abre el espacio recordando porque están allí y que se busca lograr.
- * Maneja bien el tiempo y asegura la participación de todas: **Respetar la agenda y el tiempo pactado** para cada momento de la actividad.
- * Si hay un diálogo con entidades, **vigila que no se desvíe el foco** ni se diluyan los temas importantes.
- * **Toma atenta nota de ofertas o programas** que socialicen las entidades, que te

¹⁵Oficina en Washington para Asuntos Latinoamericanos (WOLA). Centro para el Desarrollo de Actividades de población (CEDPA).(2005). Manual para la facilitación de procesos de incidencia política. p.15.

beneficien a ti, al grupo o a tu comunidad, para preguntar por requerimientos y criterios que te permitan aplicar.

- * Así mismo, toma atenta nota de **compromisos, respuestas o acuerdos**.
- * Verifica si se **formaliza la respuesta o el compromiso institucional**: Ten en cuenta solicitar que lo conversado quede en actas o compromisos firmados, o pide al finalizar la acción el contacto telefónico para retomar la comunicación y gestionar una reunión bilateral. Si la acción implica peticiones o denuncias, exige un radicado o constancia de recibido.
- * Si hay **interrupciones, tensiones o desviaciones, retoma el sentido del espacio** con respeto y claridad, recuerda **¡cada acción tiene una estrategia!** no permitas que tus emociones tomen el sentido de tu intervención.
- * Utiliza la **comunicación no violenta, como una estrategia para afianzar tus capacidades de negociación en reuniones de incidencia o en la interlocución con actorías y representantes del Estado**. Esta forma de comunicarnos nos invita a expresar nuestras ideas con claridad y firmeza, sin recurrir a la agresión ni al silencio. A través de la escucha activa, el reconocimiento de nuestras emociones y la formulación de necesidades concretas, podemos construir un diálogo que reduce tensiones, genera confianza y fortalece nuestra legitimidad. En contextos donde históricamente se ha intentado deslegitimar la voz de las mujeres, la comunicación no violenta se convierte en una herramienta política para sostener nuestras demandas desde la convicción y abrir caminos efectivos de negociación.

Y sobre todo, mantén la conexión con tu grupo:

- * Mirarse, afirmarse y cuidarse durante la acción da fuerza
- * Tener señales acordadas, palabras clave o apoyos de contención ayuda en caso de tensión emocional o conflicto.

c. Después de la acción o actividad: Cerrar el ciclo para aprender, ajustar y seguir avanzando

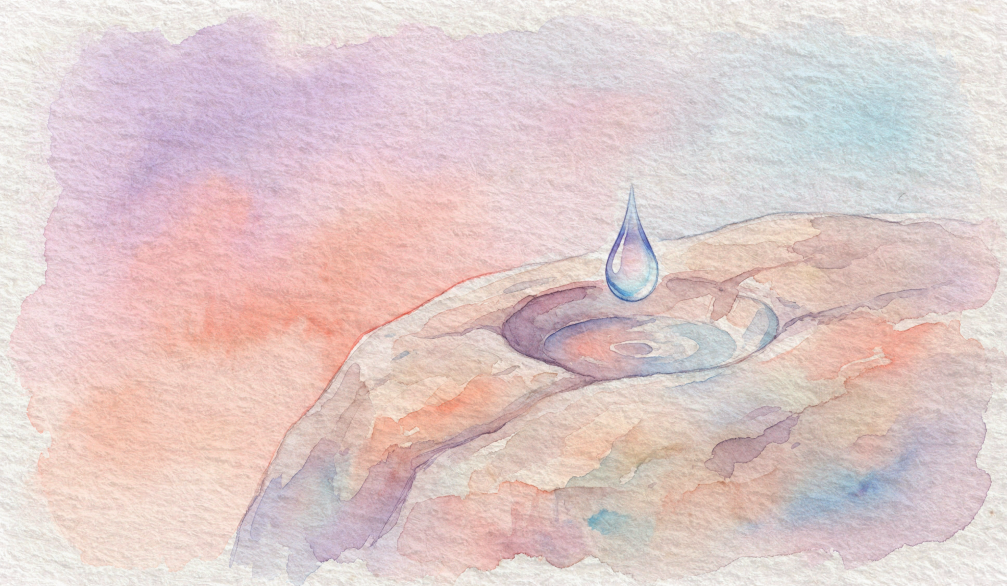
- * Convoca un espacio de **balance**: Reúnanse como organización para conversar con calma ¿qué funcionó?, ¿qué no?, ¿por qué?, ¿que salió diferente a lo esperado?, ¿cómo nos sentimos durante el proceso? y, ¿qué aprendizajes quedan para futuras acciones?

- * Revisa y **guarda** actas, listas, compromisos, fotos, relatorías y en general registros de la acción que permitan hacer seguimiento o tener un insumo de verificación y registro.
- * En caso de generar **compromisos** con las entidades **por parte de la organización**, recuerda enviar y resolver esos compromisos en los tiempos estipulados.
- * **Planea** los siguientes pasos: acciones de seguimiento, réplica, nueva acción.
- * **Evalúa**¹⁶ con transparencia y con visión de futuro: respondan juntas ¿que hemos conseguido? ¿El objetivo se logró? ¿Qué cambios concretos o simbólicos se generaron? ¿Hubo nuevas alianzas, apoyos o visibilidad?



Recuerda:

Cada acción, por pequeña que sea, hace parte de un camino más grande.
¡Vamos sumando gotas hasta romper la roca!



¹⁶Agencia Vasca de Cooperación y Solidaridad, Bizkaia e InteRed. Manual de Estrategias de Incidencia Política para la lucha contra las violencias machistas. pág.33.



Herramientas psicosociales para la incidencia política feminista:

El autocuidado para la defensa de la vida

La incidencia política feminista no solo requiere esfuerzos organizativos, gestión de recursos y preparación técnica, sino también un **profundo proceso emocional**, que con frecuencia es subestimado. Como mujeres lideresas y defensoras de la vida en nuestros territorios, enfrentamos días pesados y desgastantes en los que el agotamiento, el estrés e incluso el miedo pueden afectarnos. Sostenernos emocionalmente y confiar en nuestra voz es fundamental para continuar en nuestra labor de defensa.

En ese sentido, el **autocuidado se vuelve una estrategia psicosocial clave**: cuidarnos a nosotras mismas es también una forma de defender la vida, pues nos permite seguir adelante sin sacrificar nuestra salud física y mental.

El autocuidado surge como una respuesta necesaria ante una labor que suele ser estigmatizada y vulnerada, y que implica riesgos cotidianos contra la vida debido a la violencia sociopolítica. Por eso, el autocuidado se convierte en una estrategia política de resiliencia y resistencia frente a las agresiones.

Cuando las mujeres defensoras se piensan a sí mismas y ponen su bienestar en el centro, no sólo desafían el lugar que históricamente se les ha asignado como mujeres, de entrega, sacrificio y silenciamiento, sino que también construyen una manera diferente de ejercer el liderazgo¹⁷. Se trata de abrir un espacio de reflexión que nos permita reconocer que ocuparnos de nosotras mismas no es debilidad, ni egoísmo, si no un acto de dignidad y poder que fortalece su voz y la sostenibilidad de sus luchas

Así, incorporar prácticas de autocuidado en nuestra lucha para enfrentar las violencias sin perdernos en el camino, mantener nuestra seguridad, cuidar nuestra salud emocional y asegurar la continuidad de nuestra voz en los espacios de incidencia.

¹⁷Sisma Mujer. Lineamientos de atención psicosocial para mujeres en riesgo. Módulo 2: Estrategias de intervención y herramientas psicosociales. Pag. 97.

A continuación, compartimos algunas herramientas de autocuidado muy prácticas que te pueden ayudar en los momentos difíciles

1. Respiración consciente: Para momentos de tensión

- * Inhala contando hasta 4.
- * Retén el aire contando hasta 2.
- * Exhala lentamente contando hasta 6.
- * Repite al menos 3 veces.

Te sugerimos también practicar la **respiración abdominal**¹⁸.



Tomada de: "Lineamientos de atención psicosocial para mujeres en riesgo. Módulo 2: Estrategias de intervención y herramientas psicosociales. Pag. 97"

¹⁸Sisma Mujer. (2015). Lineamientos de atención psicosocial para mujeres en riesgo. Módulo 2: Estrategias de intervención y herramientas psicosociales. Pag. 71.

- * Siéntate en una posición cómoda, con la espalda bien apoyada en la silla y los pies tocando el piso. Cierra suavemente los ojos y toma un momento para estar contigo misma.
- * Coloca tu mano izquierda sobre el abdomen, justo debajo del ombligo, y la mano derecha encima de la izquierda.
- * Ahora respira lenta y profundamente por la nariz, imaginando que el aire baja hasta tu abdomen. Siente cómo tu barriga se infla como un globo, y cómo las costillas se abren un poco hacia afuera y hacia arriba.
- * Sostén el aire unos segundos y luego suéltalo despacio por la boca, contrayendo el abdomen como si exprimieras suavemente todo lo que sobra: cansancio, tensión, preocupaciones.
- * Haz una pequeña pausa y vuelve a empezar. Repite varias veces, con calma, disfrutando de la sensación de soltar.
- * Si llegan pensamientos a tu mente, no te preocupes. Déjalos pasar y vuelve a concentrarte en el aire tibio que entra y sale de tu cuerpo.



Recomendación:

Esta práctica ayuda a bajar la tensión, recuperar el control y volver al presente inmediato cuando nos sentimos abrumadas. Puedes usarla antes de entrar a una reunión difícil, al recibir noticias que generan ansiedad, o en la noche cuando cuesta dormir. Practicarla todos los días fortalece la mente y el cuerpo.

2. Escáner corporal: Para el final del día

Al llegar a casa o antes de dormir:

- * Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo.
- * Cierra los ojos y recorre mentalmente tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies.
- * Identifica dónde hay tensión (hombros, mandíbula, estómago).

- * Respira profundo y lleva el aire hacia esa parte, imaginando que la suavizas con cada exhalación.
- * Si lo deseas, acompaña el recorrido con un ligero estiramiento o masaje en la zona donde sientas más tensión.



Recomendación:

Este ejercicio ayuda a soltar el cansancio y descargar la carga emocional del día. Puedes hacerlo con música tranquila, sonidos de la naturaleza o un té relajante. Para profundizar, mientras recorres el cuerpo, piensa en frases de cuidado como: *“Gracias a mis pies por llevarme hoy”, “Gracias a mis manos por lo que hicieron”*. Al finalizar, agradece a tu cuerpo por sostenerte durante la jornada. Esta práctica refuerza la autovaloración y facilita un descanso reparador.

3. Pausas de autocuidado: En medio de la jornada

Durante actividades de incidencia, entre reuniones o movilizaciones:

- * Beber agua despacio, sintiendo cómo refresca tu cuerpo.
- * Haz estiramientos cortos de brazos, cuello y espalda.
- * Sal a tomar aire libre, aunque sea solo por 2 minutos.
- * Si puedes, desconéctate un momento del celular o de las conversaciones y respira en silencio.
- * Aprovecha para cerrar los ojos unos segundos y soltar la tensión acumulada.



Recomendación:

Estas pausas son como “respiros de energía” que ayudan a prevenir el agotamiento físico y mental. Puedes poner alarmas en tu celular, acordar con una compañera recordarse mutuamente, o incluir un recordatorio en la agenda del día. También puedes acompañar la pausa con un pequeño gesto de cuidado: tomar un café, escuchar un par de minutos de tu canción favorita, o simplemente sonreír y mover el cuerpo.



Recordemos:

Estas pausas no son tiempo perdido, son una inversión en tu bienestar y en tu capacidad de seguir sosteniendo la lucha.

4. Escribir para soltar: Cuando hay sobrecarga emocional

● **Escritura libre de emociones:**

- * Busca un lugar y momento tranquilos
 - * Toma una hoja y escribe lo que sientes de forma espontánea, sin preocuparte por la ortografía, la gramática, ni la coherencia.
 - * Deja fluir tus pensamientos tal cual aparezcan, plasmando en palabras tu enojo, miedo, tristeza o cualquier emoción que necesites soltar.
 - * No te juzgues por lo que escribes; recuerda que nadie más lo leerá. Este es un espacio seguro para “vaciar todas las emociones negativas” que te estén abrumando.
 - * Si te bloqueas, puedes empezar describiendo físicamente cómo se siente tu emoción en el cuerpo (por ejemplo: “siento un nudo en el estómago”) y luego dejar que eso te guíe hacia lo que te preocupa.
 - * Continúa escribiendo durante unos minutos o hasta sentir que has sacado todo lo que necesitabas decir.
- **Ritual de liberación (opcional):** Una vez hayas volcado tus sentimientos en el papel, si lo deseas, realiza un ritual simbólico para ayudarte a soltar. Puedes romper en pedacitos o quemar la hoja escrita de forma segura, visualizando que con ese gesto destruyes o liberas la carga emocional que contenía.

Muchas personas encuentran que ver cómo esas palabras se hacen cenizas o se deshacen les brinda una sensación de alivio y cierre. Este ritual no es obligatorio, pero puede ser catártico: actúa como una confirmación física de que aquello que te pesaba **ya no te controla**, permitiéndote seguir adelante. (Si prefieres no destruirlo, también puedes guardarlo en un sobre o cajón y decidir más adelante qué hacer con él; lo importante es la intención de dejar ir.)

- **Reflexión y autocuidado:** Después de escribir, es normal experimentar diversas emociones. Algunas personas sienten tristeza o cansancio al haber revivido sentimientos intensos, mientras otras notan tranquilidad inmediata. Tómate unos momentos para respirar profundamente y reconocer lo que sientes sin juzgarlo. Si la sesión te dejó vulnerable, realiza alguna actividad relajante o reconfortante (como escuchar música suave, darte una ducha tibia, meditar unos minutos) para cuidarte emocionalmente.



Recomendación:

Escribir es una manera de vaciar lo que nos pesa por dentro y evitar que se quede acumulado en el cuerpo. Puedes hacerlo en un cuaderno personal o en hojas sueltas. También es poderoso escribir cosas que nos inspiran: frases, canciones, pequeños logros. Así construimos un registro de fortaleza para cuando lleguen días más duros.



5. Círculos de apoyo: Para saber que no estamos solas

Arma una **lista corta de 2 o 3 personas de confianza** a las que puedas llamar o mandar un mensaje en días difíciles.

- * Comparte con ellas lo que necesitas, puedes explicarles que, en días duros, tal vez no busques consejos sino sólo alguien que te escuche. Aclarar esto previamente ayuda a que tu red sepa cómo apoyarte mejor (por ejemplo, simplemente estando presentes y atentas).
- * Acuerda con tus compañeras una palabra sencilla (o un emoji) que puedas enviar cuando te sientas sobrepasada. Este código significa “necesito apoyo ahora”. Al recibirlo, ellas podrían devolverte una llamada o presentarse para acompañarte, sin que tengas que explicar demasiado en el momento. Es una forma práctica de pedir ayuda rápidamente cuando te cuesta articular lo que sientes.



Recomendación:

Recordemos que **pedir apoyo no es debilidad**, es cuidado mutuo. Mantener vivos estos círculos también en lo cotidiano (no sola en crisis) nos ayuda a sostener la esperanza y la fuerza colectiva.



6. Rituales pequeños de cuidado: Para mantenernos en pie

Cada una puede crear rituales sencillos que se conviertan en señales de cuidado:

- * Tomar una taza de té o una bebida caliente que te reconforte, saboreándola con calma.
- * Escuchar una canción que te inspire fuerza y resiliencia (esa música que al oírla te recuerda por qué luchas y te llena de ánimo).
- * Encender una vela o un incienso y respirar profundamente mientras la llama arde, enfocándote en ese instante de paz.
- * Rezar (si eres espiritual) o practicar un minuto de meditación plena, conectándote con tu interior y dejando que tus pensamientos se asienten.
- * Abrazar a alguien cercano – el contacto físico con una amiga, pareja o familiar de confianza puede brindar consuelo inmediato y reducir la ansiedad.



Recomendación:

Lo importante es que se convierta en una señal para recordarnos que nuestra vida importa tanto o más que la causa que defendemos.

7. Confianza personal y colectiva: Para sostener la voz en espacios hostiles

La incidencia política también implica exponernos a escenarios que muchas veces han sido hostiles para las mujeres: reuniones con instituciones, diálogos con actorías de poder o la exposición pública de nuestras demandas. Estos espacios suelen generar ansiedad, inseguridad o incomodidad, no porque no tengamos claridad, sino porque históricamente se nos ha intentado deslegitimar.

Fortalecer la confianza en nosotras mismas y en nuestras compañeras es, por tanto, una **estrategia política feminista** que protege y potencia nuestra voz. Aquí algunas prácticas concretas:

- * Haz memoria de tu recorrido: Trae a la memoria los procesos que has acompañado, los aprendizajes acumulados y las capacidades que has construido con esfuerzo. Cuando pienses en lo que ya has logrado, te será más fácil reafirmar que tu voz tiene legitimidad y que tu experiencia te respalda.
- * Cultiva un diálogo interno amoroso: Antes de una reunión o intervención, repite en silencio palabras que te den fuerza: ***"Lo que digo tiene valor"***, ***"Estoy preparada"***, ***"No hablo sola, hablo desde la voz de muchas"***. Estas frases son anclas que ayudan a calmar la inseguridad y a conectar con la convicción que llevas dentro.
- * Conecta con tu cuerpo: Haz una pausa para respirar profundo y sentir tus pies firmes en el suelo. Imagina que la tierra te sostiene y que tu cuerpo está enraizado. Endereza la postura, abre el pecho y levanta suavemente la barbilla: ese gesto corporal envía un mensaje de seguridad tanto a ti misma como a quienes te escuchan.
- * Práctica en un espacio seguro: Antes de un evento importante, reúne a tus compañeras y hagan simulaciones: una hace de público, otra formula preguntas difíciles, otra acompaña con retroalimentación. Ensayar juntas no solo disminuye los nervios, también permite construir estrategias colectivas para responder a entornos tensos.
- * Apóyate en tus vínculos cercanos: Elige a dos o tres personas a quienes puedas contarles cómo te sientes antes y después de un encuentro exigente. Un mensaje de aliento previo o una conversación breve después puede ayudarte a procesar lo vivido y recuperar la calma. Compartir emociones es también cuidarse.
- * Prepara ideas ancla: Escoge tres puntos clave que quieras compartir, y practícalos en voz alta. No para repetirlos de memoria, sino como soporte que te ayude a mantener el centro si aparecen nervios o el ambiente es hostil.
- * Acordemos formas de cuidarnos entre todas: Como grupo, pueden definir pequeñas estrategias de apoyo: que otra tome la palabra si alguien se siente sobrepasada, hacer una señal de calma en medio de la reunión, o tener un momento de desahogo al finalizar. Estos acuerdos generan un sostén colectivo que da confianza en escenarios hostiles.



Recuerda:

Fortalecer la confianza personal y colectiva no solo ayuda a enfrentar mejor los espacios de poder, también refuerza la sostenibilidad de nuestras luchas. Cuando nos reconocemos como sujetas políticas capaces, rompemos el silenciamiento histórico y ejercemos un liderazgo feminista que cuida y transforma.

8. Tolerancia a la frustración

La incidencia política feminista no siempre trae resultados rápidos. Muchas veces las respuestas tardan, los cambios parecen lejanos o sentimos que todo el esfuerzo no se reconoce. Eso puede generar cansancio, rabia o tristeza. La frustración es normal, pero también podemos aprender a manejarla para que no nos quite la fuerza ni la esperanza.

Aquí compartimos algunas herramientas que pueden ayudarte:

- * **Respira y haz una pausa:** Cuando sientas que la frustración te desborda, respira profundo varias veces. Inhala lento, sostén un momento y exhala despacio. Esa pequeña pausa ayuda a calmar el cuerpo y aclarar la mente.
- * **Ponle nombre a lo que sientes:** Reconoce la emoción: “estoy enojada”, “me siento cansada”, “esto me frustra”. Nombrar lo que sentimos nos ayuda a no acumularlo y a buscar cómo soltarlo.
- * **Escribe lo que pasa por dentro:** Tener un cuaderno o una hoja para anotar lo que sentimos es muy útil. Allí puedes soltar tu enojo, tu tristeza o tu decepción. También puedes escribir logros o frases que te animen. Es un recordatorio de que sí avanzamos, aunque sea poco a poco.
- * **Celebra los pasos pequeños:** No esperes solo los grandes cambios. Valora las cosas sencillas que salen bien: una reunión lograda, una persona que se unió al proceso, una voz que se levantó. Reconocer lo que sí hemos hecho nos ayuda a no perder de vista el camino.

- * **Busca a tus compañeras:** No cargues sola con todo. Hablar con una amiga, con otra lideresa o con el grupo ayuda a soltar la tensión. Escucharnos entre nosotras nos recuerda que no estamos solas y que juntas podemos levantarnos otra vez.
- * **Reafirma el sentido de la lucha:** Cuando las cosas no salen como esperamos, volvamos a lo esencial: ¿por qué empezamos?, ¿qué soñamos cambiar? Recordar el propósito colectivo nos devuelve la fuerza y convierte la frustración en aprendizaje para seguir caminando.



Recomendación:

La frustración no es debilidad. Manejarla es parte del autocuidado y del cuidado colectivo. Al aprender a tolerarla, cuidamos nuestra salud emocional y damos sostenibilidad a nuestras luchas.

Estas herramientas no eliminan por completo el cansancio ni los riesgos, pero sí nos ayudan a **regular las emociones, darle un respiro al cuerpo y sostener nuestra energía**. Cuidarnos a nosotras mismas y entre nosotras es parte esencial de la incidencia política.



Herramientas jurídicas claves para la incidencia política feminista

Las herramientas jurídicas tienen un papel muy importante a la hora de planear e implementar estrategias de incidencia, ya que a través de ellas es posible fortalecer nuestro discurso y enriquecer nuestros argumentos, además de dotar nuestras acciones de mayor legitimidad. Conocer cuáles derechos tenemos, los instrumentos legales que los contienen y cómo podemos defenderlos es parte fundamental de nuestra lucha. Las leyes y normas pueden ser aliadas poderosas para proponer cambios y participar en las decisiones que nos afectan.

Aquí te compartimos algunas **acciones jurídicas útiles** y normas claves para el desarrollo de ejercicios de incidencia:

a. Acciones jurídicas útiles:

* **Petición**

Una petición de información es una acción que efectuamos amparadas en el derecho de petición, que es el derecho que tiene toda persona a presentar peticiones respetuosas a las autoridades por motivos de interés general o particular y a obtener una respuesta pronta. Está contenido en el **artículo 23 de la Constitución Política** y es fundamental, por lo cual, ante su vulneración, podemos hacer uso de la acción de tutela para solicitar su protección. (En los formatos útiles encuentras una petición que puedes desprender)

¿Qué debe incluir la petición?

Una petición puede presentarse de manera escrita o verbal y debe incluir, de acuerdo con el artículo 15 de la Ley 1755 de 2015:

- a. La información sobre la autoridad o entidad a la que se dirige.
- b. Los nombres y apellidos completos de la persona que solicita la información y de su representante y o apoderado, si es el caso, de su documento de identidad y de la dirección donde recibirá la respuesta.

¿Cuánto tiempo tiene la autoridad o entidad para responder a la petición?

Como regla general, las autoridades o entidades tienen un término de **15 días hábiles para responder** a las peticiones de información que reciben. Solo las siguientes peticiones exceptúan la anterior regla:

- a. Las peticiones de documentos y de información deben ser resueltas en un término de 10 días. Si en ese tiempo no se ha dado respuesta a la peticionaria, se entiende que la petición ha sido aceptada y, por consiguiente, la administración ya no podrá negar la entrega de dichos documentos al peticionario, y como consecuencia las copias se entregarán dentro de los tres (3) días siguientes.
- b. Las peticiones mediante las cuales se eleva una consulta a las autoridades en relación con las materias a su cargo deberán resolverse dentro de los treinta (30) días siguientes a su recepción.

¿Qué debe contener la respuesta a una petición de información?

La respuesta de la autoridad o entidad debe ser:

- a. Clara, con argumentos comprensibles y razonables;
- b. De fondo, lo que implica que se haya resuelto de manera completa y detallada todos los asuntos por los que se indaga en la petición;
- c. Precisa, lo cual quiere decir que sea específica y directa en la información que se proporciona.
- d. Congruente, es decir, que exista relación entre lo respondido y lo pedido, excluyendo referencias evasivas o que resulten ajenas al asunto planteado.

Si la respuesta a la petición no cumple con las anteriores características, se entenderá que ha ocurrido una vulneración al derecho fundamental de petición y se habilita la posibilidad de hacer ejercicio de la acción de tutela, de acuerdo con

* Tutela

La tutela es una acción para reclamar ante las juezas y jueces, la protección inmediata de sus derechos fundamentales, cuando estos resulten vulnerados o amenazados por la acción o la omisión de cualquier autoridad pública o de algunos particulares. Está consagrado en el **artículo 86 de la Constitución Política**. (En los formatos útiles encuentras una Tutela que puedes desprender)

¿Contra quién procede la tutela?

- * Cualquier autoridad o entidad del Estado.
- * En ciertos casos, procede contra particulares, cuando estos están encargados de la prestación de un servicio público, o respecto de quienes la persona que solicita la tutela se halle en estado de subordinación (como los jefes) o indefensión.

¿Cuál debe ser el contenido de una tutela?

- a. En la solicitud de tutela debe explicarse claramente la acción o la omisión que la motiva.
- b. El derecho que se considera vulnerado.
- c. El nombre de la autoridad o entidad que vulnera el derecho.
- d. El nombre y el lugar de residencia del solicitante.

¿Cuánto tiempo tiene una jueza o juez para resolver una tutela?

La tutela debe ser resuelta dentro de los siguientes diez días hábiles a su presentación, y la decisión debe contener la orden precisa a la autoridad o entidad. El plazo para el cumplimiento de la decisión es de 48 horas.

¿Qué puedo hacer si fallaron una tutela a mi favor, pero no se ha cumplido la decisión?

Si una decisión de tutela no se cumple en el tiempo previsto, se entiende que ocurre un desacato, que puede informarse a la jueza o al juez, para que aplique las sanciones correspondientes y haga cumplir su fallo.

Veedurías ciudadanas

Son mecanismos de control social, a través de los cuales las comunidades vigilan cómo se están ejecutando los recursos públicos, si se están cumpliendo las políticas o si las instituciones están actuando como deben. Una veeduría bien hecha puede presionar, visibilizar, prevenir la corrupción y lograr que se respeten los derechos colectivos.

b. Normas claves y pronunciamientos jurídicos que las lideresas y defensoras deben tener en cuenta en su ejercicio de incidencia:

Normas:

a. Resolución 1325 de 2000: Esta Resolución del Consejo de Seguridad de Naciones Unidas reconoce la importancia de que las mujeres participen en la prevención y solución de los conflictos, así como en las diferentes iniciativas para la consolidación y mantenimiento de la paz y la seguridad. Inauguró además una de las agendas globales sobre los derechos de las mujeres y niñas con mayor relevancia en la actualidad: la Agenda de Mujeres, Paz y Seguridad (Agenda MPS).

b. Ley 1257 de 2008: Esta ley es uno de los instrumentos legales con los que se busca garantizar el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia. Dispone de **medidas de protección y atención para mujeres víctimas** de violencias basadas en género.

Consagra además en su artículo 8 el **derecho que tienen las mujeres víctimas a no ser confrontadas con el agresor** en cualquiera de los espacios de atención y en los procedimientos administrativos, judiciales o de otro tipo.

c. Ley 1448 de 2011: Dicta medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno.

d. Decreto 4796 de 2011: Reglamenta la Ley 1257 de 2008 en cuanto a la atención en salud a víctimas de violencia sexual. Artículo 7: Dispone que se debe garantizar la atención médica de emergencia y la atención continua, incluyendo todos los procedimientos necesarios para la recuperación de la víctima, lo cual abarca la cirugía reconstructiva cuando sea necesaria para reparar los daños físicos causados por la violencia sexual.

e. Ley 1719 de 2014: Adopta medidas para garantizar el acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial la violencia sexual con ocasión del conflicto armado.

f. Ley 1761 de 2015: Crea el tipo penal de feminicidio como delito autónomo.

- g. Ley 2126 de 2021:** Regula la creación, la conformación y el funcionamiento de las comisarías de familia.
- h. Ley 2081 de 2021:** Declara imprescriptible la acción penal en caso de delitos contra la libertad, integridad y formación sexuales, o el delito de incesto, cometidos en menores de 18 años – No más silencio.
- i. Ley 2326 de 2023:** Adopta la alerta rosa y otras medidas de prevención, protección y reparación para las niñas, niños, jóvenes, adolescentes y mujeres víctimas de desaparición.
- j. Ley 2421 de 2024:** Reforma la Ley 1448, estableciendo nuevos plazos para declarar los hechos victimizantes. Cambios es la definición de víctima. Medidas para el mejoramiento en la coordinación interinstitucional. Cambios para la atención psicosocial y salud integral. Cambios en la indemnización administrativa.
- k. Decreto 1314 de 2016:** Crea la Comisión Intersectorial de Garantías para las Mujeres Líderesas y Defensoras de Derechos Humanos, con el objetivo de coordinar la formulación del Programa Integral de Garantías para Mujeres Líderesas y Defensoras.
- l. Resolución 0845 de 2018:** Adopta el Programa Integral de Garantías para Mujeres Líderesas y Defensoras (PIGMLD).

Pronunciamientos de la Corte Constitucional:

- a. T 025 de 2004:** La Corte Constitucional declara que hay un Estado de Cosas Inconstitucionales con relación a la población desplazada en el país, y que se encuentra en condiciones de vulnerabilidad extrema, por lo que las autoridades nacionales y territoriales deben ajustar sus actuaciones para asegurar el goce efectivo de los derechos de las víctimas de desplazamiento forzado.
- b. Auto 092 de 2008:** La Corte Constitucional reconoce los efectos diferenciados y desproporcionados que el desplazamiento forzado tiene sobre las mujeres víctimas, en razón de la histórica discriminación que enfrentan. Reitera además la especial vulnerabilidad de las mujeres desplazadas por la violencia y la violación

grave y sistemática de sus derechos fundamentales, así como la ausencia de un enfoque diferencial de las acciones del Estado, sensible a sus necesidades específicas. Identifica diez riesgos de género en el conflicto armado, seis problemas específicos de las mujeres desplazadas en el país y crea trece programas de atención para ellas.

- c. **Auto 098 de 2013:** La Corte Constitucional estableció una presunción de riesgo extraordinario de género aplicable a los casos de mujeres defensoras, indicando que la persecución en su contra reafirma patrones estructurales de violencia y discriminación de género. Por lo anterior en los eventos en que las mujeres defensoras de derechos humanos acudan a las autoridades para solicitar protección, estas deben partir de que la solicitante, se encuentra en riesgo extraordinario contra su vida, seguridad e integridad personal y tales riesgos se concretarían con actos de violencia de género.
- d. **T 735 de 2017:** La Corte Constitucional reconoció por primera vez la existencia de la violencia institucional que ejercen las autoridades frente a las mujeres que denuncian, producto de patrones y estereotipos de género discriminatorios que aplican los funcionarios públicos en sus actuaciones. En esta decisión, la Corte precisó que las autoridades encargadas de la atención de las mujeres víctimas de violencia de género incurren en violencia institucional cuando con su acción u omisión causan o amenazan con causarles daño psicológico.
- e. **SU 546 de 2023:** La Corte Constitucional reconoció la insuficiencia de la respuesta institucional frente a la protección de personas defensoras y en consecuencia, emitió una serie de órdenes dirigidas a superar el Estado de Cosas Inconstitucionales respecto de esta población, que comprometen acciones a cargo de distintas entidades del Estado.

El alto tribunal también reiteró que el enfoque de género en materia de protección a personas defensoras debe estar dirigido a la identificación de los riesgos diferenciados y desproporcionados que enfrentan las mujeres defensoras, los colectivos de mujeres como lideresas indígenas, afrodescendientes, defensoras de derechos humanos, lideresas de juntas de acción comunal, entre otras, y en ese sentido, también a adoptar medidas que respondan a estos riesgos particulares.



Recuerda:

Estas leyes son herramientas. Lo que las vuelve poderosas es que las conozcamos, las usemos y las pongamos en movimiento desde lo colectivo.

!!! No estamos solas. Nos sostenemos juntas. !!!

Querida compañera, este kit está vivo porque tú lo pones en acción. Puedes complementarlo, compartirlo, reescribirlo. **El poder de transformar no está solo en las leyes ni en las políticas, sino en nuestras juntanzas, en nuestras palabras y en nuestras acciones.**

~ ¡Juntas podemos romper rocas! ~





Formatos útiles para el proceso de incidencia

Organización: _____

1. Objetivos de la agenda o plan de incidencia

En este apartado deberán definir cuáles son las apuestas a alcanzar en el marco de la incidencia territorial

Objetivos
1.
2.
3.

2. Mapeo de actores

En este apartado deberán identificar todos los actores a los que debe recurrir/ tener en cuenta para lograr sus objetivos

Actor	Responsabilidad/ Rol	Datos de contacto	Objetivo al que le apunta

3. Mapa de Incidencia

El mapa de incidencia es una herramienta para planear la concreción de los objetivos de incidencia. Nos permite identificar escenarios, acciones, roles para el cumplimiento de un resultado específico.

Acciones	Fecha de implementación	Responsables	Resultados

Formato para el reporte de las acciones de incidencia

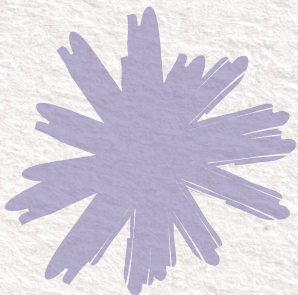
Organización: _____

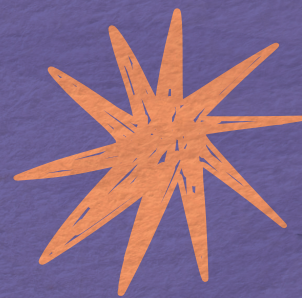
Acción de incidencia	Fecha en que se realiza	Resultados	Registro fotográfico	Acciones de seguimiento

Directorio de actorías relevantes (Públicas y privadas)

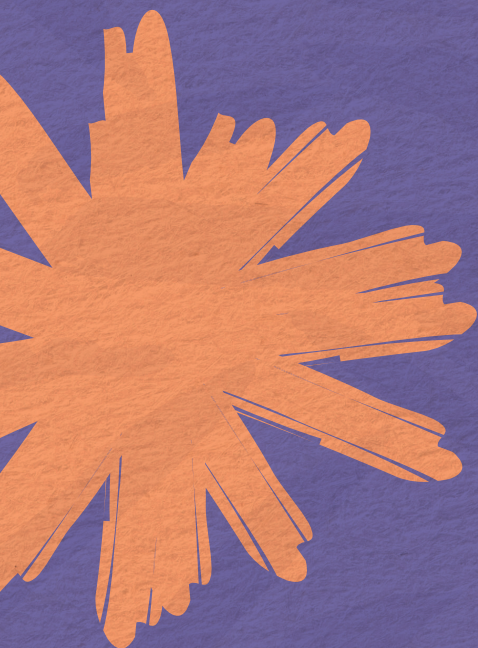
Municipio de _____

Entidad	Nombre del funcionario o funcionaria	Celular de contacto	Correo de contacto	Dependencia /Cargo	Dependencia /Cargo





sisma
mujer



"Reactivar la paz: una apuesta de las mujeres y sus organizaciones"

