

TALLER: FLORECIMIENTO DEL SER

GUÍA METODOLÓGICA





PRELUDIO



Despierta ... que el derecho a la vida necesita dejar de estar objetivado.

Despierta... ¡Que la otredad te está llamando!

A reconocer en ti el pulso de la vida, “recuperar el cuerpo para promover la vida en dignidad desde un lugar concreto” (Cabnal, 2010, p.22), porque un cuerpo que no lo sientes tuyo, es un cuerpo-objeto de la modernidad y de sus delirios de poder/control.

Por lo tanto, la vida como derecho humano objetivado, necesita emanciparse, y por eso nace el "Derecho de SER" como una propuesta otra, que reivindica a la persona y le permite generar rupturas y habitar su cuerpo, en el caso de las mujeres a reencontrarse con él, con su ciclar y con la sabiduría ancestral..



CONTEXTUALIZACIÓN



Este taller nace de los resultados del trabajo final de graduación denominado: “La ciclicidad del cuerpo-territorio femenino y la transversalización del “derecho de ser” para la emancipación de las mujeres: El caso de tres mujeres latinoamericanas de Colombia, Chile y Costa Rica” de la Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz del Instituto de Estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional de Costa Rica, como una propuesta contrahegemónica, que busca emancipar el cuerpo, desde la historia de cada mujer/ persona, generando una acción que permite repensarse en función de sí misma, para así habitar su cuerpo desde un lugar lleno de experiencias (cuerpo-experiencia) y no desde el peso de la modernidad que en él implanta (cuerpo-objeto).



INTRODUCCIÓN



Durante el desarrollo del taller cada participante iniciará un proceso de encuentros y desencuentros de creencias/mandatos sociales el cual busca orientar a que quien participa pueda identificar en su cuerpo todo el peso/objetivación que en él depositan, también reconocer que hay saberes ancestrales que coadyuvan a las mujeres a conectar con el cuerpo y su sentir, ya que el cuerpo femenino al igual que la naturaleza posee ciclos, de los cuales se puede aprender, para aumentar aún más con la conciencia corpórea.

Los insumos que se han desarrollado son un obsequio que cada mujer sanadora entrevistada en la investigación ofreció para la cocreación de este taller, fue estructurado en tres espacios:

- **Reconociéndome:** verificar a través del cuerpo- experiencia
- **Sintiéndome:** ciclicidad femenina
- **Encontrándome:** emancipación del SER

Cada uno de estos espacios llevan un espacio de reflexión/ introspección personal y colectiva con otras mujeres para tejer una red de sentires y experiencias que le permita a cada mujer autoexplorar en que área se su vida requiere realizar rupturas





JUSTIFICACIÓN



Durante, siglos el cuerpo de las mujeres ha sido tomado por las diversas instituciones del control social, castrando su expresión auténtica, incluyendo sus cualidades: creativas, sanadoras y vulnerables, por lo que expresar lo femenino ha sido marginalizado, ridiculizado o simplemente ignorado por la modernidad. Por lo que, la violencia hacia las mujeres/ lo femenino se convierte en una expresión sintomática de una crisis civilizatoria, y muestra una necesidad de repensar una sociedad diferente, más consciente de sí misma a través de sus necesidades básicas y ontológicas.

Desde esa realidad descrita, las mujeres requieren buscar su camino a la emancipación de su cuerpo, para resignificar su historia personal, generar autonomía y autenticidad. A través de la reconexión con su cuerpo, su sentir, dejando de lado la maleta de interseccionalidades que le atraviesa. Por lo que, la intención de este taller es incentivar a que las mujeres/personas, puedan dignificar la vida. Ya que no podemos generar una cultura de paz sin mirar y reconocer a la otredad como iguales, el “derecho de ser” como eje transversal permite ir tras esa búsqueda de su autenticidad.

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO EL TALLER



Este taller está pensado para trabajar con mujeres después de su menarquía (primera menstruación) sin embargo no es excluyente para trabajar con cualquier persona que desee deconstruir los discursos legitimadores del patriarcado para fragmentar la integralidad de las mujeres: cuerpo-mente-espíritu.

Sobre su aplicación: Queda a criterio de quien desee aplicarlo, puede ejecutarlo tal cual está establecida esta guía o realizar un taller por cada etapa o simplemente tomar alguno de los recursos como punto de referencia, sin embargo, se le incita a respetar la autoría de cada técnica que cada mujer sanadora dio para la cocreación de este insumo.



Factores para tomar en cuenta según la pluralidad de los grupos:

En razón de que este taller se puede aplicar en contextos diversos, desde un grupo de mujeres artesanas, pescadoras, privadas de libertad, y/o mujeres indígenas, hasta en una clase dentro de un aula; se recomienda a quien o quienes vayan a dirigir el taller o técnicas, que se sitúen dentro del contexto inmerso con total respeto, ya que no es lo mismo hablar de ciclicidad femenina con mujeres que tengan conocimientos previos como es el caso de la población de mujeres indígenas. Con ellas se pueden omitir actividades y dedicarse más al desarrollo de narrativas autóctonas, como por ejemplo: analizar con ellas cómo es su ciclo y el ciclar de madre tierra a través de sus propios cuentos u historias, a través de su arte, dejen que ellas sean quienes hablen de su propias prácticas y conocimientos.



Lo anterior puede darse con mujeres pescadoras, al vincular sus prácticas, como el hecho del mar dependiendo de la luna, y como la luna está relacionada con el cuerpo, con mujeres artesanas en el hecho de cómo el arte puede ser un medio para representar y hablar de la ciclicidad femenina, también en qué forma la artesanía puede ser un medio de denuncia de las creencias y mandatos sociales sobre el cuerpo de las mujeres, entre otros. Con mujeres privadas de libertad, usar un el libro de los cambios puede ser una opción atractiva como medio de reconocer sus emociones y procesos corporales, con el cuento “Hilera de los Cantaros” también pueden hacer un trabajo de introspección amplio.

En fin las técnicas no deben ser rígidas, más bien deben ser desde la corporalización de la persona, dónde está situada, cuál es su realidad, y trabajar con eso. .



Cantidad de participantes:

Se recomienda 15 mujeres como máximo.

Tiempo óptimo de ejecución:

Este dependerá de la dinámica del grupo, se recomienda disponer de 4 horas proxímadamente.

Condiciones del lugar:

Que el lugar sea amplio, fresco, luminoso y deseable con zonas verdes.



ANTECEDENTES DEL TALLER

Es conveniente que, para la ejecución de esta guía metodológica de taller, quién o quiénes asuman el rol de facilitadores del proceso, conozcan algunas teorías y conceptos para la aplicación exitosa de la misma.

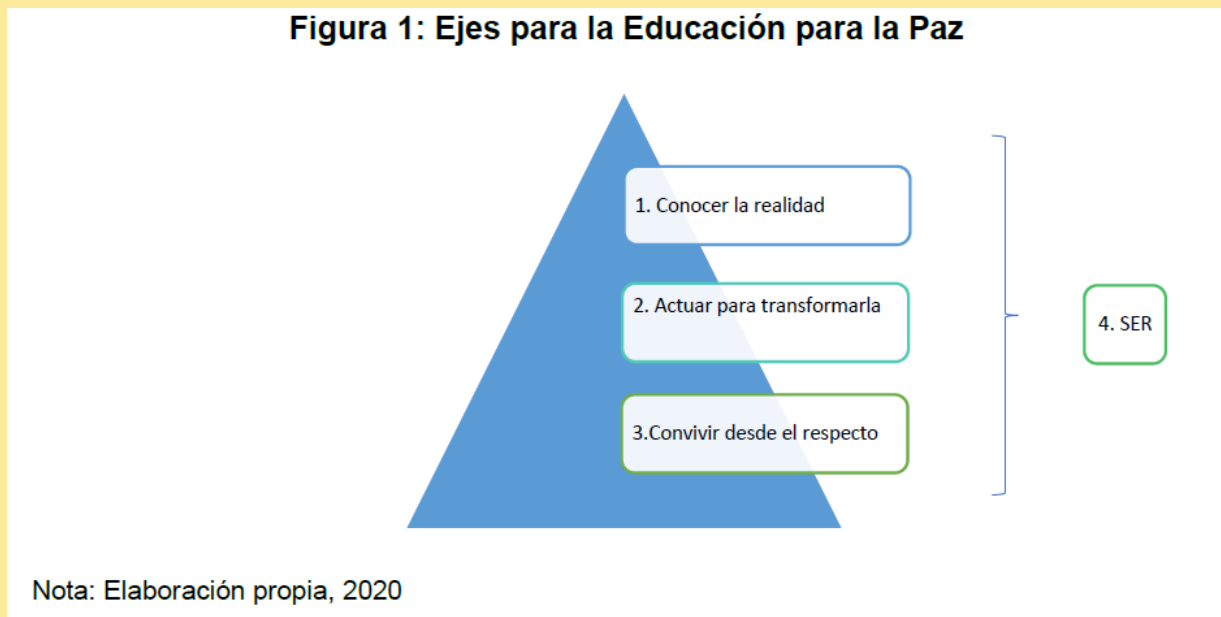
Su enfoque: Educar para la paz:

Por lo tanto, para efectuar estas rupturas de pensamiento y lograr cambios en la forma de pensar y actuar ante la vida, es necesario reconocer las necesidades ontológicas de las personas con el fin de generar una revolución cultural pacífica, que nazca del bienestar de cada persona y por ende la sociedad en general.

La cultura de paz es una tarea educativa que pasa por educar en y para el conflicto, en desenmascarar la violencia cultural y el patriarcado, en educar para la disidencia, el inconformismo...en responsabilizarnos..., en promover una ética global y en buscar un consenso fundamental sobre convicciones humanas integradoras, entre otras cosas.
(Fisas, 2011. p.3)



Para ello es vinculante el conocer los cuatro ejes del aprendizaje relacionados con el proceso de educación para la paz, con el fin de generar un pensamiento crítico aplicado a la incubación de nuevos conocimientos:



Como lo muestra la Figura 1: “aprender a SER” es un acto consecuente de los tres aprendizajes anteriores, por lo cual, encontrar la paz, es trascender el conflicto a través de una desobediencia responsable (autonomía de pensamiento y sentimientos) como el componente autocrítico que nos da la experiencia corporizada para realizar rupturas culturales, políticas y de creencias de poder y control social.



CONCEPTOS VINCULADOS AL TALLER



- **Ciclicidad** femenina: El cuerpo femenino vive cuatro fases durante el ciclo menstrual (menstruación, preovulación, ovulación y premenstruación) con una duración promedio de 28 a 35 días aproximadamente.
- **Derecho de ser:** Es una ruptura con la conceptualización intelectual de los derechos humanos, va desde la conciencia corporizada de quién soy, cómo me vivo en este “cuerpo-experiencia”. En síntesis, el “derecho de ser”: es vivir desde la autenticidad, desde sus pasiones y la autogestión de su cuerpo.

En oposición a un “cuerpo-objeto”, es decir una persona que no se siente libre de ser quién es, en esencia está muerta en vida, perdiendo su poder, y viviendo de diversos condicionamientos de un sistema social castrativo.



- **Emancipación:** son acciones que permite a quien las ejecuta, lograr autonomía: en el caso de este taller se enfoca en el empoderamiento, que otorga la autogestión que permite tomar la vida, dejando los mecanismos de control “inyecciones de miedo”.
- **Cuerpo expropiado:** la posición del cuerpo como un territorio político o cuerpo- territorio busca en esencia: “recuperar el cuerpo para promover una vida digna desde un lugar concreto...la recuperación... corporal...para relacionarse con otras y otros” (Cabnal, 2010, p.22). Razón por la cual, este taller busca empoderar a las mujeres, a través de la disolución creencias/ mandatos de control social, que no le permiten habitar el cuerpo.



OBJETIVOS METODOLÓGICOS



General:

Desarrollar un espacio de educación popular que incentive el pensamiento crítico para la emancipación del cuerpo femenino estimulando una cultura de paz.

Específicos:

- Que cada participante pueda relacionar los mandatos/ creencias en relación con su feminidad
- Que la persona que participa conozca herramientas que le ayuden a resignificar su cuerpo- experiencia para emanciparse a sí misma.
- Que la persona participante aprenda sobre su naturaleza cíclica



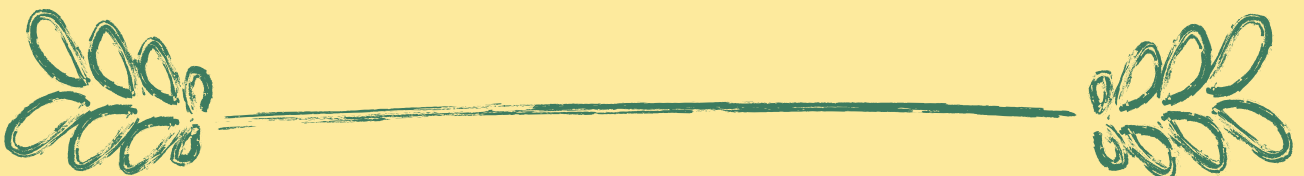
Desarrollo del Taller





Etapa 1:

**Encontrándome: verificar a través del
cuerpo- experiencia**



Tema para tratar:

La herida ancestral, mandatos arraigados



Objetivo metodológico:

Que cada participante pueda relacionar como afectan los mandatos/ creencias en relación con su feminidad

Materiales: impresión del cuento para cada participante, lapiceros, hojas, blancas, papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva.

Tiempo de ejecución: 45 minutos- 1 hora.

Ejecución de la actividad: Se divide la población participante en tres grupos (5 personas máximo), se lee cuento y se responde las preguntas (30 minutos), después se pasa a un espacio de plenaria (30 minutos).

Hilera de Cántaros

Ximena Nohemí (2018) *Relatos del Cántaro*, p. 66-68.



Cada día, la tribu la tribu de mujeres caminaba en la fila a través del desierto, hasta la gran fuente, para ir en busca de agua. Con sus manos bajo el sol, cada una apoyaba sobre su cabeza un cántaro de barro para transportar este elemento que permitía la continuación de la vida a través de las generaciones.

Las mujeres de manos más arrugadas. Llevaban cántaros llenos de historias y recónditos pedazos de vida adheridos a sus paredes ya quebradizas. Ellas eran las encargadas de recoger el agua desde la fuente, verificar su contenido e ir la traspasando a las más jóvenes de cántaros en cántaros, hasta que ésta llegaba a la aldea para hidratar a hombres, mujeres, niños y niñas.

Así fue, como el rito del agua llegó a ser en la tribu algo tan importante como la siembra de alimentos, ya que únicamente con su realización era posible la continuación y el traspaso la información de un cántaro a otro. Sin él nada podía existir.

Es por ello por lo que, con el tiempo, este movimiento del agua se transformó en un ritual sagrado que daba a luz a la vida, por lo que cada una de las mujeres que participaba en él, debía estar muy atenta y totalmente entregada al proceso con la finalidad de que nada se infiltrará en las aguas, ni éstas se derramará en el camino.

Cualquier veneno que desde el río ingresara a uno de los cántaros se traspasaría de generación en generación, y así los hijos de los hijos y las hijas de las hijas beberían de este tóxico, enfermando o incluso muriendo.

Cuando una mujer de la tribu ya había hecho suficiente y sentía su cuerpo ya cansado, dejaba de ser parte del rito del agua y así también su útero entraba en una nueva etapa de descanso, pasividad y plenitud. Ahora su hija, la siguiente en la fila, era quién recogía el agua de la fuente para iniciar su traspaso cántaro a cántaro, generación tras generación, y quién guiaría a la tribu de mujeres a través del desierto de ida y vuelta entre la fuente y la aldea. Así mismo, si una mujer un día sentía que su alma no estaba en el rito podía elegir no ser parte de él.

Si a lo largo del tiempo las mujeres permanecían unidas confiando la una en la otra, y las más jóvenes respetaban el lugar de las más viejas, el rito del traspaso de la vida se realizaba armoniosamente. Por el contrario, si alguna creía estar sola o incluso se sentía superior al resto, podía perderse de la fila y fallecer, ya que por sí sola sería difícil seguir la ruta.

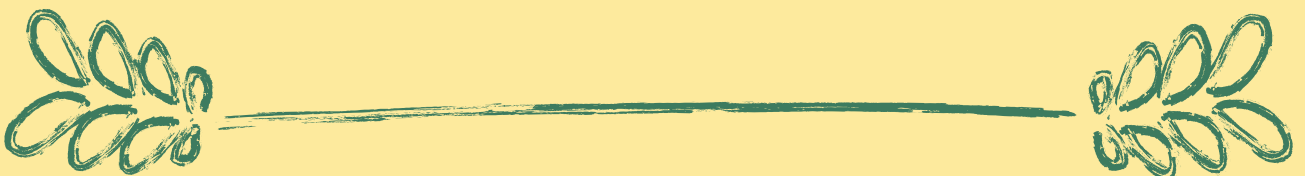
El rito del traspasó del agua era el traspasó de la vida, por lo que cada una de las integrantes debía tener claro que todo lo que ellas introdujesen en el cántaro sería bebido por toda la aldea. Por lo tanto, ameritaba toda su concentración y conexión a esa fuente divina.

A continuación, responder las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué (creencias/ mandatos sociales) han calado en ti, que han influido en la forma en que te percibes como mujer en la sociedad actual?
2. Qué información has recibido de tus ancestras, sobre:
 - a) ¿Qué es ser mujer?
 - b) ¿Qué es la menstruación?
 - c) ¿Para qué sirve el útero?
3. De la información encontrada en las dos preguntas anteriores: ¿Qué consideras que hay que resignificar en sus historias de vida con el fin de sentirse dueña de su propio cuerpo, o que información es necesaria erradicar porque genera pensamientos que limitan a la mujer y su crecimiento personal?



Etapa 2:
Sintiéndome: Ciclicidad Femenina



Tema para tratar:

Reencuentro con la ancestralidad



Objetivo metodológico:

Que la persona participante aprenda sobre su naturaleza cíclica.

Materiales: impresión del material y el diagrama, lápiz de escribir para tomar notas.

Tiempo de explicación del material: 45 minutos

Ejecución de la actividad: Retomar lo que cada participante aportó sobre que es la menstruación y se les invita a compartir su historia personal del primer sagrado (menarquía). Posterior a eso explicar la tabla de resumen y como usar el diagrama lunar, si el grupo se tiene confianza pueden utilizar las redes sociales para que se acompañen mutuamente en el registro de información en el diagrama lunar.

La luna en mí, la luna en cielo: reencuentro con la ancestralidad

Fabiola Carballo Núñez

El portal de la expresión de la ciclicidad femenina está vinculado en una parte al reconocimiento de la sabiduría que portaban nuestras ancestras en la observancia de mirar los ciclos de la tierra, de su cuerpo y del cielo, todo ese conocimiento habita en nosotras, simplemente está dormido de cierta manera en alguna parte de nuestro cerebro inconsciente, por lo tanto, la ciclicidad de la luna también está conectada a nuestros ciclos hormonales conocidos como fases.

ASPECTOS	FASES DE CICLO MENSTRUAL			
	MENSTRUACIÓN (del día 1 al 6)	PRE-OVULACIÓN (del día 7 al 13)	OVULACIÓN (del día 14 al 20)	PRE-MENSTRUACIÓN (del día 21 al 28)
Momento oportuno para:	La introspección (muerte -vida de nuevos pensamientos)	Aprovechar la claridad de pensamiento de (madurez) una idea	Comunicar lo que se requiere (dar vida/ materializar una idea)	Encontrar el medio y fin para ejecutar la idea o solucionar un problema (integración)
Acciones vitales	Soltar	Discernir	Comunicar	Voluntad
Arquetipo	Chamana/ anciana bruja	Doncella/ virgen	Madre	Hechicera/ seductora
Flujo energético	Energía en su punto más bajo, hay necesidad de descanso	La energía está en el punto más alto/ impulso de sexualidad a través del coqueteo, "salir y pasarla bien"	Energía focalizada/ productiva, impulso sexual orientado a desarrollar aún más el preludio.	Energía necesita ser quemada: expresa a través de la fuerza física. Impulso sexual en su punto máximo, aprovechar seducción y prácticas sexuales más creativas
Estado metal	Reflexión /introspección	Confianza en sí misma, dinamismo	Actos están en función del dar y compartir	Hiperactividad mental, identificación problemas y sus soluciones, voluntad

Nota: Elaboración propia 2020, basados en el libro: *Las cuatro fases de la luna roja*

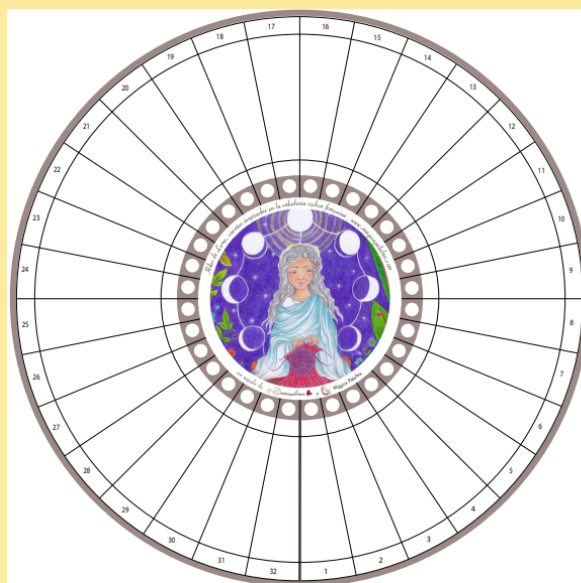
Del cuadro anterior podemos rescatar que cada fase enseña cuatro acciones vitales para el desarrollo personal (desapegarse, discernir, comunicar, desarrollar) como lo muestra el cuadro anterior: muerte-vida=soltar, claridad de pensamiento=madurar/ discernir, materializar-dar vida=comunicación, medio y fin= desarrollo/ voluntad. Para que cada mujer genere el autoconocimiento necesario se le sugiere, llevar un diagrama lunar, o un cuadernillo de registro, ya que todas las mujeres menstruamos en fases lunares diferentes, la idea es, identificar que fase estaba la luna cuando inicio el primer día 1 de sangrado (menstruación) y así como las tres fases restantes, eso le permitirá tener un plano de conciencia más ampliado de usted misma, de cómo danza con la luna a lo interno (fase menstrual) y a lo externo (fase lunar). Por lo que, cada luna se conecta con un elemento de la tierra y un arquetipo.

Como lo muestra a continuación:

- Luna menguante: está vinculada al arquetipo de la mujer hechicera, la mujer salvaje y relacionado al elemento fuego/ punto cardinal: oeste.
- Luna nueva: está vinculada al arquetipo de la mujer anciana y sabia, al silencio, relacionada al elemento agua/punto cardinal: norte.
- Luna en cuarto creciente: está vinculada al arquetipo de la doncella, al proceso de renovación de la energía vital, relacionada con el elemento aire/ punto cardinal este.
- Luna llena: está vinculada al arquetipo de la madre, la nutrición y la abundancia, relacionado al elemento tierra/ punto cardinal sur.

Sabiendo lo anterior, **explico cómo utilizar el diagrama lunar**. El diagrama lunar es un registro mensual del ciclo menstrual y las fases lunares, por lo que se recomienda aplicarlo 3 meses consecutivos para que puedas discernir información que te ayude a tener más conciencia sobre usted misma, reconocer como fluye su energía, sus pensamientos para autogestionarse y emancipar su cuerpo de ruido externo. A continuación, guíese de adentro hacia afuera para que pueda iniciar su registró de una forma satisfactoria:

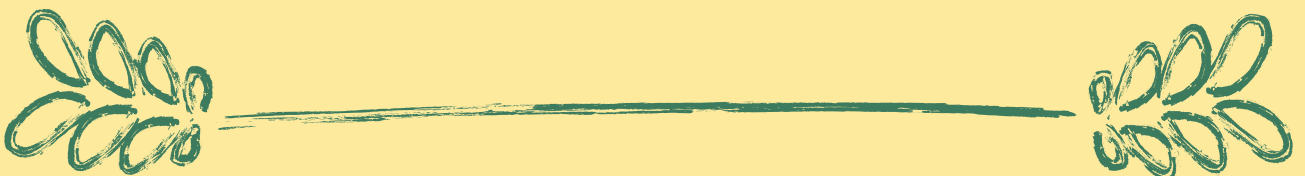
Inicia en el número 1 que es el día de sagrado, en la luna la rellenas con la fase lunar que está en el cielo, en el siguiente espacio anota la fecha de registro ejemplo: 4 feb. 2020, en el espacio más amplio puedes anotar: estado mental, físico, emocional, espiritual, también puedes el control de flujo vaginal, energía sexual.



Para descargar el diagrama puede ir al portal web de Mágica Palabra, de Raquel Bórquez:
https://81e5a256-709a-4827-bba6-1aa4a7d44ded.filesusr.com/ugd/48f75b_f8bf1992e0f342ef895bd6124de3ca88.pdf



**Etapa 3:
Encontrándome:
Emancipación del SER**



Tema para tratar:

Rituales de autocuidado para la emancipación de la mujer



Objetivo metodológico:

Que la persona que participa conozca herramientas que le ayude a resignificar su cuerpo-experiencia para emanciparse a sí misma.

Materiales: Para el cuaderno de los cambios: Hojas blancas y de colores, tijeras gomas, postales/ calcomanías, sacabocados, lana y un espejo.

Tiempo de explicación de la herramienta: 30 minutos

Ejecución de la actividad: Elaborar un cuaderno de notas con los materiales facilitados y luego explicar cómo se utiliza. Recuerde de abrir espacio para dudas y respuestas

Cuaderno de los cambios

Vanessa Castro Ledezma



Cada día al levantarte mírate al espejo y reconoce a la mujer que ves, reconoce que es diferente a la que viste ayer y que sus necesidades son cambiantes. Hazlo cada día durante un ciclo menstrual, **iniciando el día 1.**

En el irás anotando:

- Al levantarse y al mirarte al espejo: ¿Cómo te ves?: Ejemplo: “hoy me veo bonita”, “hoy me veo hecha un desastre”
- Cuando termine el día y antes de dormir: Una frase pensamiento que te identifique en ese día. Ejemplo: hoy he estado dispersa, ¡quiero dulce!, “quiero hacer deporte, quiero bailar”
- ¿Cómo me sentí hoy? Ejemplo: “Me sentí muy emocional”, “hoy sentí que podía hacer todo lo que me propusiera”

Por último:

Vuelve a mirar al espejo y anota cuatro frases positivas y te las vas a decir mirándose a los ojos. Ejemplo: “me amo y me acepto”, “soy capaz de tomar buenas elecciones”, “soy abundante”, “se nutrirme”. Al finalizar el mes, puedes auto-evaluarte y decidir si continuas con el cuaderno o no.

Baño del Florecimiento

Olga Agudelo Gómez



Materiales: Ritual impreso y lápiz de escribir.
Tiempo de explicación de la herramienta: 30 minutos
Ejecución de la actividad: Explicar cómo elaborar un baño del florecimiento, para que cada participante cuando lo sienta necesario pueda aplicar esta técnica de autocuidado.



Este hazlo al terminar el día y antes de dormir, permítete reconocer que hay otras formas de mirarnos que nos empoderan, como territorios libres, en los que rescatamos el origen propio de nuestra esencia y nuestra autonomía.

1. Busque en su casa los ingredientes que más le llaman la atención: plantas medicinales o flores, canela, sal marina, clavo de olor.
2. Ponga en una olla los ingredientes seleccionados, agregue agua y póngalos a hervir, permita que el agua entibie, conéctese con los aromas, háblele al agua de sus sentimientos, pídele que la recarguen de energía, exprésele su gratitud, porque, está pronta a recorrer su cuerpo llenando sus poros de esencias sanadoras

- Luego, tome consciencia de su cuerpo, del aquí y del ahora, siéntalo, recórralo, sienta sus formas, lo duro, lo suave, las partes que duelen, sus cicatrices si, las hay, las parte que ha rechazado; las partes que la hacen sentir orgullosa.
- Luego, cruce las muñecas de sus manos y deles movimiento, como si fueran dos alas de mariposas, [visualice como ese aleteo se lleva lo que te ha atado, lo que necesitas dejar ir: pensamientos, sensaciones y emociones] que impiden su crecimiento personal
- Seguidamente, ponga sus manos en su corazón, y [visualice] que se cubre de amor, respire e imprégnese de fuerza y alegría.
- Báñese suavemente, deje que el agua recorra su cuerpo como una cascada corre con libertad, de aceptación y sanación.

Por último, ponga sus manos en el útero, [siente] su energía; el poder que habita en él, y pídele permiso para escuchar las memorias que habitan en su útero (deje que la emoción fluya naturalmente) agradece por todas las memorias que lo habitan: desamores, violencias, abusos, maltratos, infidelidades de las que fueron objeto tus ancestras y escuche también las suyas sin resistencia. Acoja todo, intégrele como esa gran ruta de aprendizajes que viene de su linaje materno, en los que abundan las habilidades revestidas de fuerza, coraje, sororidad, capacidad de amar y de re-existir desde la creatividad y la sabiduría.

Cierre del Taller



Cierre el taller con una canción simbólica a la temática deje que el grupo participante sea quién la escoja, pónganla de fondo, las personas facilitadoras pueden tomar unos minutos para la retroalimentación de sentires y aprendizajes, y tomar nota acerca de cómo mejorarían la experiencia del taller.





AGRADECIMIENTOS



A las tres mujeres sanadoras entrevistadas, sus insumos dieron vida a este taller

Ximena Nohemí Ávila,
Escuela Cántaro Sagrado
<https://www.cantarosagrado.cl/>



Vanessa Castro Ledezma,
Vida Lab
@vidalabcr (facebook)
<http://www.vanessa.cr/>

Olga Agudelo Gómez,
Máster en Derechos Humanos y
Educación para la Paz
E-mail: opagudelo@yahoo.com



Referencias bibliográficas



Cabnal, L. (2010). Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. *En feminismos diversos: el feminismo comunitario*. Pp. 11-25. Recuperado desde: <https://porunavidavivible.files.wordpress.com/2012/09/feminismos-comunitario-lorena-cabnal.pdf>

Carballo, F. (2020). *La ciclicidad del cuerpo-territorio femenino y la transversalización del "derecho de ser" para la emancipación de las mujeres: el caso de tres mujeres latinoamericanas de Colombia, Chile y Costa Rica*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica |

Fisas, V. (2011). Escola de Cultura de Pau: Educar para una Cultura de Paz. Quaderns de Construcción de Pau, núm. 20, Pp. 1-10. Barcelona, España.

Ximena Nohemí (2018) *Relatos del Cántaro*, pp. 66-68