



Cuidando al cuerpo colectivo

Guía para reflexionar sobre la importancia del
cuidado colectivo

Initiated by the European Union and the United Nations:



Esta publicación fue elaborada en el marco de la consultoría (Iniciativa Spotlight) para facilitación de espacios con miras a reforzar capacidades técnicas en materia de autoprotección y autocuidado de mujeres defensoras y periodistas, mujeres sobrevivientes de tentativa de feminicidio y familiares de víctimas de feminicidio y desaparición implementada por la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ONU-DH) en alianza con la Unión Europea.

Elaboración

Gloria Guadalupe Flores Ruiz

Imágenes de uso libre, disponibles en Adobe Illustrator

Initiated by the European Union and the United Nations:



Cuidado colectivo

Cuando apostamos por el cuidado colectivo en nuestros espacios organizativos, equipos, colectivas, grupos o movimientos sociales, es importante detenernos para reflexionar sobre:

- ¿Cómo nos relacionamos para hacer el trabajo, repartirnos las cargas y responsabilidades?
- ¿Cómo funcionan las relaciones de poder?
- ¿Cómo fortalecemos los liderazgos y la solidaridad?
- ¿Cómo resolvemos los conflictos?
- ¿Cómo nos cuidamos colectivamente frente al riesgo por nuestra labor?
- ¿Cómo abrimos espacios para reforzar la confianza, hablar de nuestras emociones, deconstruir juzgamientos, culpas?
- ¿Qué estamos haciendo para fortalecer las condiciones en las que laboramos?



¿Cómo cuidamos el cuerpo colectivo?

¿Por qué es importante el cuidado colectivo de nuestros equipos, colectivas, grupos u organizaciones?

Principios del enfoque político del autocuidado, cuidado colectivo y sanación

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Para poner en el centro la vida y el bienestar de las integrantes de la organización | → | ¡Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar!
¡Ni el dinero ni el tiempo deberían ser una limitante! |
| 2 | Para hacer sostenible nuestro trabajo | → | ¡La Defensa de Derechos Humanos y el activismo no es un sacrificio!
¡El bienestar no es un privilegio sino un derecho! |
| 3 | Para garantizar la continuidad de nuestras luchas y apuestas | → | ¡La sanación es un proceso vivo y repara la vida!
¡El autocuidado es personal y colectivo! |
| 4 | Para cuidar la permanencia y estabilidad de la organización, equipo, colectiva o movimiento | → | ¡Nuestros espacios de defensa de DH y activismo no son ideales!
¡Cada persona y colectivo saben lo que necesitan! |



Initiated by the European Union and the United Nations:



Trazando el cuerpo colectivo

Para conocer cómo vemos al equipo y cómo nos ubicamos como parte de él:

1 Solicitar a las participantes que realicen un dibujo que represente a su colectivo, ya sea a través de un cuerpo humano, un animal, una flor, un árbol, u otra representación. Luego, cada participante debe identificar la parte del cuerpo colectivo dibujado que sienta que las representa a ellas y compartir el motivo detrás de su elección.

2 Solicita a las participantes que coloquen sus dibujos dentro de un círculo previamente dibujado en una manta o un pliego de papel kraft. Luego, pídeles que compartan con el grupo qué parte del cuerpo consideran que su dibujo las representa y expliquen por qué lo eligen.

3 Al concluir la actividad se realiza una reflexión colectiva sobre cómo cómo percibimos al equipo y y cómo nos vemos reflejados de manera individual, así como en nuestra contribución al grupo en su conjunto.



¡Lo personal es político y lo colectivo también!

La frase "¡Lo personal es político y lo colectivo también!" es una afirmación que destaca la interconexión entre los aspectos personales y políticos de nuestras vidas, y cómo ambos niveles están intrínsecamente relacionados.

Reconoce que las experiencias personales, como las relaciones interpersonales, la sexualidad, las decisiones reproductivas y otras cuestiones personales, están influenciadas y moldeadas por estructuras políticas y sociales más amplias. De esta manera, se destacaba que las luchas personales también son luchas políticas, ya que tienen implicaciones más amplias y reflejan desigualdades y poder en las dinámicas sociales.

Por otro lado, "lo colectivo también" amplía la idea anterior al enfatizar que no solo las experiencias personales están politizadas, sino que también lo están los asuntos y desafíos que afectan a comunidades enteras.

Trazando el cuerpo colectivo



**Mi cuerpo
colectivo**

Actividad 1

Funcionamiento del cuerpo colectivo

Después de identificar como concebimos a nuestro colectivo y a nosotras como parte de él, es importante conocer las fortalezas y debilidades con las que el equipo cuenta. Por grupos organizados de manera aleatoria, las participantes responderán las siguientes preguntas:

Material: 4 tarjetas de colores verde, rojo, amarillo y azul por grupo.

1. ¿Qué elementos del contexto favorecen nuestra lucha y cuáles los obstaculizan?
2. ¿Cómo impacta el contexto en que llevamos a cabo nuestra labor a nuestro colectivo?
3. ¿Qué hacemos o con qué mecanismos contamos en el colectivo para atender y afrontar los impactos?

Las respuestas deben colocarse en tarjetas, de diferentes colores:

- **Verde** para anotar los elementos del contexto que favorecen nuestra lucha.
- **Rojo** para aquello que lo obstaculiza.
- **Amarillo** para anotar los impactos .
- **Azul** para las acciones o mecanismos que desplegamos para atender/afrontar los impactos.



Initiated by the European Union and the United Nations:



Funcionamiento del cuidado del cuerpo colectivo

Actividad 2

Los equipos al concluir la actividad deberán colocar alrededor del círculo en el que trazamos el cuerpo colectivo:

1. Las tarjetas que contienen elementos del contexto que favorecen nuestra lucha deberán ubicarse debajo del círculo, en seguida, y alrededor del círculo, las que lo obstaculizan.
2. Las tarjetas que contienen los impactos en el colectivo derivados del contexto deberán colocarse del lado derecho del círculo y las acciones/mecanismos de atención y afrontamiento a esos impactos del lado izquierdo.



Initiated by the European Union and the United Nations:



Funcionamiento del cuidado del cuerpo colectivo

Actividad 3

Al concluir, todas las personas participantes deberán recorrer de manera pausada lo construido para reflexionar sobre:

1. ¿Qué estamos haciendo para cuidar al equipo?
2. ¿Qué de eso que estamos haciendo puede poner en riesgo al cuerpo colectivo?
3. ¿Qué necesitamos fortalecer para mejorar el cuidado del cuerpo colectivo?



Funcionamiento del cuidado del cuerpo colectivo



Mi cuerpo colectivo

Caminando hacia el cuidado del cuerpo colectivo

Una vez identificadas las áreas que requieren ser fortalecidas para cuidar de mejor manera al cuerpo colectivo, es importante, que el equipo en plenaria:

- 1 Ubique las estrategias a implementar, considerando que éstas pueden ser:

Preventivas

Porque las acordamos y ponemos en práctica para prevenir una situación de riesgo que impactará al cuerpo colectivo o a sus integrantes.

Reactivas

Porque se ponen en práctica una vez que la situación que pone en riesgo al cuerpo colectivo ha ocurrido.

- 2 Ubique las medidas de cuidado que por estrategia implementarán:
Son las acciones a implementar como parte de la estrategia preventiva o de la estrategia reactiva para atender y cuidar del cuerpo colectivo.



Caminando hacia el cuidado del cuerpo colectivo

Para tener un mejor éxito en la construcción de mecanismos de cuidado del cuerpo colectivo, es importante organizar las necesidades detectadas por temáticas, para luego desarrollar las estrategias, medidas de cuidado, así como lo que se requiere para ponerlo en marcha y tiempo para implementarlas.

Es fundamental que se prioricen las más urgentes, ya que su no atención puede derivar en el rompimiento del colectivo.

Ejemplo de temáticas:

Fortalecimiento interno

Ej. Revisión y clarificación de las funciones, estructura, mecanismo de toma de decisiones,.

Resolución de conflictos

Ej. Construcción de mecanismos y protocolos para resolver conflictos, código de conducta, protocolo para atender la violencia de género.

Condiciones laborales

Ej. Revisar horarios y modalidades de trabajo, establecimiento de guardias que permitan el descanso de las integrantes del equipo, vacaciones, etc.



Initiated by the European Union and the United Nations:



Caminando hacia el cuidado del cuerpo colectivo

Seguridad

Ej. Desarrollar protocolos de seguridad.

Autocuidado y protección colectiva

Ej. Generar espacios colectivos de descanso, y si es posible destinar cierto porcentaje de recursos para la atención terapéutica de integrantes del equipo, etc.

Nota: Recuerden que cada equipo sabe lo que necesita para cuidar de su cuerpo colectivo.



Initiated by the European Union and the United Nations:



Caminando hacia el cuidado del cuerpo colectivo

Una vez que el equipo ha ubicado las estrategias y medidas necesarias para fortalecer el cuidado del cuerpo colectivo, deben colocarlas en tarjetas de color azul en el lado izquierdo del círculo, a fin de que el equipo pueda reflexionar el cómo contribuir al cuidado colectivo nos da mejores oportunidades para afrontar el contexto y los impactos derivados de nuestra labor.

ESTRATEGIAS

MEDIDAS

**Mi cuerpo
colectivo**



Referencias

Asociadas por lo Justo (JASS). (2019). Autocuidado y Cuidado Colectivo. Resistir a través de florecer. Disponible en: <https://cuidadoysanaciondh.consorciooaxaca.org/wp-content/uploads/2020/07/Autocuidado-y-cuidado-colectivo.pdf>

Asociadas por lo Justo (JASS). (2022). Manual Caminando más seguras, Saberes para Nuestra Protección. Disponible en: <https://justassociates.org/es/all-resources/manual-caminando-mas-seguras-saberes-para-nuestra-protección>

Casa La Serena. (2018). Guía de Acompañamiento. Disponible en: <https://consorciooaxaca.org/wp-content/uploads/2019/04/casaserenaweb1.pdf>

IM-Defensoras. (2022). Entre aguas dulces y mareas. 10 años de construcción y aprendizajes sobre el cuidado y la sanación entre defensoras y sus colectivas. <https://im-defensoras.org/wp-content/uploads/2022/03/IMDefensoras>