

CultivANDO EL CUIDADO EN NUESTRAS ORGANIZACIONES

(Fase 2)

Guía para el cuidado mutuo en organizaciones y entidades que
trabajan por los derechos humanos de las mujeres



**CultivANDO EL CUIDADO EN
NUESTRAS ORGANIZACIONES**

ISSN: -----

CORPORACIÓN PARA LA VIDA MUJERES QUE CREAN

Carrera 48 No. 63A-60, Tel: (604) 480 1390

cmqc@mujeresquecrean.org

www.mujeresquecrean.org

Dirección colectiva:

Aracelly Berrio Amaya

Angélica Naranjo Quiceno

Oneida Elena Vides Guerra

Sistematizadora:

Lorena Fernández Londoño

Relatora:

Isabel Cristina Orozco Giraldo

Orientación y revisión de textos:

Angélica Naranjo Quiceno

Lina María Castrillón Guzmán

Facilitadoras:

Martha Lucía Botero Vargas

Michelle Serna Gallo

Natalia Andrea Ortiz Suárez

Leonor Marina Restrepo Cadavid

Lina María Castrillón Guzmán

Luisa María García González

Gloria Patricia Uribe Neira

Teresa De Jesús Castro Mazo

Diseño e ilustración:

Lorena Correa Correa

Impresión:

Medellín, 2022

Realiza:



Financian:



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

CultivANDO EL CUIDADO EN NUESTRAS ORGANIZACIONES

(Fase 2)

Guía para el cuidado mutuo en organizaciones y entidades que trabajan por los derechos humanos de las mujeres

PROYECTO

“Siempre vivas: Mujeres Empoderadas por un Activismo Saludable”

CONTENIDO

» Introducción. Pág. 6

» Presentación. Pág. 9

1

*SIGNIFICADOS DEL CUIDADO
Y LA PROTECCIÓN EN LAS
ORGANIZACIONES DESDE LA
VISIÓN DE MUJERES QUE CREAN*
Pág. 11

- » 1.1 Caminando por algunos antecedentes del proyecto. Pág. 12
- » 1.2 Reflexionando sobre el cuidado en las organizaciones: una mirada íntima. Pág. 15
 - 1.2.1 Cuidado en la dinámica organizacional. Pág. 16
 - 1.2.1 Cuidado en la estructura organizacional. Pág. 18
 - 1.2.1 Cuidado en la política organizacional o institucional. Pág. 18

2

*CULTIVANDO EL CUIDADO
EN LAS ORGANIZACIONES:
AUTODIAGNÓSTICO Y PRIORIZACIÓN
PARA LA SIEMBRA DEL CUIDADO EN
LA ORGANIZACIÓN* Pág. 20

- » 2.1 Sembradoras del Cuidado. Pág. 21
- » 2.2 Autodiagnóstico de las prácticas, potencialidades y retos del cuidado al interior de la organización. Pág. 27
- » 2.3 Priorizaciones del autodiagnóstico para el cuidado de la organización. Pág. 34



3

*EXPERIENCIAS DEL CUIDADO:
UNA OPORTUNIDAD
PARA SEMBRAR EN LAS
ORGANIZACIONES* Pág. 42

- » 3.1 Estancias Temporales Luna. Pág. 44
- » 3.2 Entre nosotras o entre nos. Pág. 46
- » 3.3 Divertimento. Pág. 50
- » 3.4 Comunicación asertiva – Comunicación no violenta. Pág. 52
- » 3.5 Espacios que nos cuidan. Pág. 56

4

APRENDIZAJES Y RETOS
Pág. 63

- » 4.1 Aprendizajes y hallazgos más significativos con la siembra del cuidado en las organizaciones. Pág. 65
- » 4.2 Retos identificados en la siembra. Pág. 77

5

*CULTIVANDO EL INTERCAMBIO
Y MULTIPLICACIÓN
DEL CUIDADO ENTRE
LIDERESAS* Pág. 83

- » 5.1 De abonos a siembras, compartir de saberes para cuidarnos juntas: proceso con lideresas 2022. Pág. 85
- » 5.2 Cultivando ando el autocuidado y el cuidado mutuo – Guías metodológicas. Pág. 88
- » 5.3 Una feria de saberes sobre las prácticas de cuidado desde las mujeres. Pág. 109

- » Bibliografía. Pág. 139



INTRODUCCIÓN

La Corporación para la Vida Mujeres que Crean implementa desde el 2021 el Proyecto *“Siemprevivas: Mujeres **Empoderadas por un Activismo Saludable**”*, con la financiación del Ayuntamiento de Vitoria Gasteiz y Mugarik Gabe.

Su propósito está enlazado al origen de Mujeres Que Crean; situando la vida en la manera de nombrarse y en el centro de los procesos. Anhela “contribuir al fortalecimiento de las capacidades individuales y organizativas de autocuidado, autoprotección y cuidado colectivo de lideresas defensoras de derechos humanos, profesionales de ONGs y de entidades públicas de la ciudad de Medellín”, desde una perspectiva que integra enfoques y acciones para la salud individual, relacional y colectiva frente a contextos de discriminación y violencia patriarcal y capitalista.

Antecedido por el proyecto “Protección integral feminista: Con-mover el cuidado y el autocuidado de las defensoras de derechos humanos como un acto político”, continúa las experiencias del cuidado entre los ámbitos íntimo-privado y público-colectivo, enlazando la pregunta por el cambio en la cultura organizacional y en la sociedad, a través de procesos de sensibilización y alianzas de ciudad en la que participen lideresas, defensoras de derechos humanos, organizaciones sociales y entidades gubernamentales que están comprometidas con los derechos humanos de las mujeres.

Durante el 2021 y 2022 el proyecto Siemprevivas, movilizó procesos simultáneos y paralelos. En el 2021 activa una primera fase mediante la formación-acción con lideresas, en encuentros virtuales, presenciales y/o semipresenciales afinando comprensiones subjetivas sobre las dimensiones del cuidado y la protección. En el 2022, sucede una segunda fase del proceso de formación-acción de manera presencial; con el intercambio y la multiplicación de aprendizajes de las lideresas con otras integrantes de sus organizaciones o procesos de la ciudad para contribuir a la prevención de los riesgos por agotamiento físico, mental y emocional.

En ambos periodos, se movilizaron también espacios de acompañamiento psicosocial grupal e individual desde las vivencias y aprendizajes de las “Estancias Temporales Luna” para la reflexión, el descanso, la sanación y el cuidado emocional, físico, mental, energético y espiritual de las mujeres y, los acompañamientos psicosociales específicos con y para las participantes que lo requirieran.

Considerando las distintas dimensiones que atraviesa el interés de disminuir los riesgos de agotamiento físico, emocional y mental de las mujeres, se propiciaron encuentros con enfoque psicojurídico, con herramientas y panoramas posibles desde las instituciones del Estado para el afrontamiento de las situaciones causadas por terceros.

Paralelamente, se impulsó la construcción de vínculos con participantes del proceso formativo, desde espacios académicos, universitarios, sociales, o institucionales, para la gestión de una alianza con su propia agenda de trabajo para el intercambio, la multiplicación de conocimientos e intercambio de aprendizajes alrededor del autocuidado, la autoprotección y el cuidado colectivo de y entre las mujeres, organizaciones y entidades que están en el trabajo de la defensa de los derechos humanos.

La alianza se abona, con la realización de foros de ciudad articulados a vivencias con expertas internacionales que permiten re-conocer y/o profundizar los contextos de riesgo y las acciones de cuidado para el activismo saludable. Y en ese interés de generar acciones de respaldo y entornos protectores, es concomitante la campaña comunicativa “CuiDándome – CuiDándonos” visibilizando el valor del trabajo que realizan las lideresas, movilizándolo el cuidado colectivo en coyunturas de estigma y persecución.

Adicionalmente esta segunda fase, contempló el acompañamiento a organizaciones y en-

tidades para preparar la construcción de planes de autocuidado y cuidado mutuo-colectivo desde la vivencia de experiencias, que permitieran comprender como avanzar en el cambio organizacional pro equidad, posibilitado con la continuidad de diálogos y tutorías que incluyeron: sesiones para avivar o conformar las sembradoras del cuidado (sentipensantes que dinamizan, interlocutan, traducen o custodian las posibilidades de sembrar el cuidado al interior de la organización y con sus coequiperas en los tiempos previstos a su interior), sesiones de auto diagnosticar o convalidar situaciones del cuidado en la dinámica, estructura o política de la organización, priorizar las situaciones y experiencias del cuidado (responderse como está el cuidado en la organización), el diseño y construcción de experiencias del cuidado en la organización, y sesiones de asesoría y acompañamiento en la implementación de la propuesta y de experiencias del cuidado.

Esta experiencia de acompañamiento, análisis y líneas de acción frente a los múltiples riesgos psicosociales por efecto del liderazgo patriarcal en las organizaciones, sucede en el dialogo permanente de Mujeres que Crean y Mugarik Gabe identificando la importancia de mayores contrastes y profundidad de la intersección entre liderazgo, empoderamiento, fortalecimiento organizativo y el cuidado de la vida como acto ético, político, social y cultural.

PRESENTACIÓN

Cultivando el cuidado en nuestras organizaciones (fase 2), es una segunda guía metodológica y conceptual que se desarrolla durante la implementación del proyecto Siempre vivas Mujeres empoderadas por un activismo saludable, como una herramienta que recoge y reconoce las experiencias del cuidado dentro de las organizaciones que acompaña desde el año 2021 y del proceso de intercambio y multiplicación de saberes del cuidado, cuidado mutuo y autoprotección de lideresas y defensoras de derechos humanos que hicieron parte del proceso de formación-acción durante el 2022. Así mismo la guía busca movilizar reflexiones conceptuales y metodológicas sobre el cuidado como un proceso colectivo y su reconocimiento como una apuesta política, cotidiana y de sostenimiento de la vida de quienes integran las organizaciones que trabajan por los derechos de las mujeres.

El contenido de la guía inicia con una síntesis del acumulado conceptual sobre el cuidado en las organizaciones, para luego pasar a las herramientas metodológicas diseñadas y aplicadas en una fase preliminar a través de la figura de las Sembradoras del cuidado y del Autodiagnóstico de las prácticas, potencialidades y retos del cuidado al interior de la organización. Luego se hace referencia a las experiencias metodológicas del cuidado que se promovieron con las organizaciones y entidades autopostuladas al proceso de construcción de Agendas del Cuidado en la ciudad, para posteriormente hacer reconocimiento

de los aprendizajes y retos que deja este acompañamiento. En la parte final se hace mención del proceso implementado con las lideresas durante el año, sus hallazgos y desafíos, y se proponen una serie de prácticas para el cuidado mutuo a partir de las ideas y saberes de ellas. Para terminar con una muestra de algunas guías metodológicas que se aplicaron en el proceso.

Esperamos que esta nueva guía contribuya a despertar el interés por la importancia del cuidado en las organizaciones como un acto político cotidiano, práctico y de defensa de los derechos humanos de quienes trabajan por ellos.

¡Bien Llegadas!



SIGNIFICADOS DEL CUIDADO Y LA PROTECCIÓN EN LAS ORGANIZACIONES DESDE LA VISIÓN DE MUJERES QUE CREAN



"A nivel colectivo, el autocuidado es una práctica de auto reflexión y acción concertada: es una acción política, un compromiso con el cuidado propio y en relación a las otras defensoras y defensores, que nos permite coadyuvar a la permanencia y pervivencia de nuestros movimientos"¹

¹ Corporación para la Vida Mujeres Que Crean (2020) Guía CuiDándome - CuiDándonos. Centro de ideas: Medellín.

1.1 CAMINANDO POR ALGUNOS ANTECEDENTES DEL PROYECTO

Los ejercicios analíticos internos y ampliados con las voces de las organizaciones vinculadas a la experiencia dejan a la Corporación y a la ciudad la perspectiva que vincula el autocuidado y el cuidado mutuo como una capacidad personal, organizativa y social para afrontar momentos de peligro a la vida, a los liderazgos y la salud psicosocial de las lideresas y líderes sociales. Siendo una revelación para remover obstáculos que limitan el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres dentro del sistema heteropatriarcal y el trasfondo cultural y estructural de las inequidades desde las organizaciones.

En materia de las propuestas organizativas para abordar los cuidados, la CMQC encuentra los acumulados de Mugarik Gabe en su experiencia de casi 20 años trabajando por el cambio organizacional pro-equidad de género²; entre 2015 y 2019 se centra en impulsar el proceso colectivo denominado “Viajando por lo invisible”³, con el objetivo de buscar cómo avanzar y contar con experiencias prácticas y la necesidad de trabajar colectivamente con otras en procesos similares.

En la etapa de identificación conjunta de las dificultades y retos mayores de las organizaciones a la hora de avanzar en procesos de cambio organizacional pro equidad de género, definieron tres ejes:

2 *El cambio pro equidad tiene como objetivo lograr organizaciones con un potencial de transformación feminista de sus entornos, sus prácticas y sus vidas. Para ello son fundamentales los planes pro equidad como parte de esos requerimientos que instan a organizaciones públicas y privadas a pensar sus acciones con la lupa del género, buscando que ello se refleje consecuentemente en su planes, programas, proyectos y presupuestos, garantizando que las personas que los agencian comprendan desde su SER las históricas discriminaciones contra las mujeres y ello potencie desde su actuar los cambios requeridos. Es por esto también que los planes pro equidad son la oportunidad de pensar-se y mirarse para adentro respecto a las formas de relacionamiento que se desarrollan entre mujeres y hombres, invitando a develar estereotipos, ideas y prácticas sexistas en las cotidianidades organizacionales que en últimas mantienen un statu quo de la discriminación en contra de las mujeres.*

3 *Mugarik Gabe (2019). Viajando por lo invisible. Camino organizacional para la transformación feminista. España*

- » La gestión de los poderes en las organizaciones, llamado los viajes por el Aire
- » Los modelos de trabajo, llamado los viajes por la Tierra
- » La gestión de los conflictos y los cuidados, llamado los viajes por las Profundidades.

En todos ellos el objetivo es lograr organizaciones con un potencial de transformación feminista de los propios entornos, las propias prácticas y las vidas. Posteriormente se indagó sobre buenas prácticas en estos ámbitos, y desde ellas se valoró y se recreó en 5 organizaciones vascas, llevándolas a la práctica durante un año, intercambiándolas para construir aprendizajes colectivos. Estos aprendizajes se concretan en una Guía de Viaje y un neceser de viaje con herramientas, entre las que se encuentran propuestas que conectan y pueden concretar los cuidados en las organizaciones con el propósito de ir generando organizaciones que posibiliten una transformación feminista en nuestras vidas y nuestros entornos.

Por otro lado, la experiencia de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) y del Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca – como parte del Grupo Impulsor de la IM –Defensoras– sigue siendo un referente para dar respuesta. IMD inició su trabajo en 2010 con el fin de prestar una atención integral y regional al aumento de la violencia contra las defensoras de derechos humanos en Mesoamérica⁴. En su apuesta de fortalecer y vincular a defensoras de distintas organizaciones y movimientos sociales movilizan redes de protección y solidaridad entre ellas y diseñan alternativas de protección integral que tomen en cuenta el contexto de discriminación contra las mujeres imperante para responder a la violencia que enfrentan las defensoras por la labor que realizan, favoreciendo la continuidad de sus labores en condiciones de seguridad, igualdad y bienestar.

En 2014 pusieron en marcha en Oaxaca la casa La Serena, un espacio dedicado específicamente a la recuperación, sanación, descanso y reflexión de defensoras de derechos humanos que atraviesan por situaciones de cansancio extremo, desgaste emocional o

4 *Compuesta por los países de: México, Guatemala, El Salvador, Belice, Honduras, Nicaragua y Costa Rica.*

físico, crisis personales, duelos o pérdidas no resueltas u otras circunstancias que derivan del contexto de violencia y cultura patriarcal en el que desarrollan su trabajo y que obstaculizan su labor de defensa.

En paralelo CMQC actualiza un “Diagnóstico sobre el activismo, los efectos en la salud física, mental y psicosocial en las lideresas y las formas de afrontamiento en ellas y las organizaciones que trabajan por los derechos de las mujeres”⁵, y un estado del arte sobre el cuidado en la ciudad, al que llamó: “Identificación del mapa de actores, planes y proyectos que existen en la ciudad de Medellín, para atender las necesidades de empoderamiento y cuidado de las lideresas sociales⁶, quedando de manera más evidente la necesidad de tener en cuenta los contextos en que viven y se mueven lideresas, que sufren desgaste, desmotivación y afectaciones psicosociales en el ejercicio de su labor, así como las limitaciones de enfoques de los programas o proyectos de la institucionalidad pública que tiene competencias en la formación y cuidado de los liderazgos y el fortalecimiento organizativo. Asimismo, dejan constancia de la necesidad de continuar interactuando con los colectivos y organizaciones de mujeres, para dar respuesta al interés común de mejorar condiciones en los entornos y dinámicas organizativas que poco se piensa o desarrolla hacia el interior. También permitió, que algunas servidoras públicas tomadoras de decisión expresaran la voluntad y el convencimiento de movilizar acciones articuladas al interior de sus despachos y de estar a favor de procesos que mejoren la participación y el empoderamiento desde enfoques Inter seccionales de derechos, salud y protección feministas, para dar respuesta integral a las demandas de organizaciones y expresiones organizativas del Movimiento de Mujeres en Medellín.

Estas etapas son relevantes en el origen de **“Siempre Vivas; mujeres empoderadas por un activismo saludable”**, por el conocimiento de la paradoja de sobreesfuerzos que ameritan procesos para el cuidado individual, colectivo y organizacional a las mujeres que vienen avanzando en su actoría pública.

A ello se añade las limitaciones vinculadas con los enfoques patriarcales en la formación de liderazgos, la inexistencia de programas estatales y experiencias organizativas que fomenten el autocuidado y el cuidado mutuo en el fortalecimiento de los liderazgos o

5 Corporación para la Vida Mujeres que Crean. Octubre de 2020

6 Corporación para la Vida Mujeres que Crean. Septiembre de 2020

colectivos de las mujeres. Asunto corroborado en diálogos con organismos de la sociedad civil y titulares de los despachos de las mujeres de Medellín y Antioquia⁷.

La información encontrada indica la persistencia de patrones y estereotipos de género discriminatorios en los procesos de empoderamiento de las mujeres, resistencia frente a su mayor protagonismo en los ámbitos comunitarios, y riesgos biopsicosociales que ponen en riesgo su permanencia en los procesos sociales, se constituye en obstáculos para la garantía de la labor de las lideresas y fundamentan la necesidad de repensar nuevas propuestas de formación para el empoderamiento y sostenibilidad del activismo de las lideresas y sus organizaciones.

El proyecto sucede en un contexto propicio en el que confluyen fuerzas, intereses, disposición, respaldo y compromiso de diferentes actores para el tema del cuidado y para posicionarlo en las agendas públicas y en la ciudadanía en general. De hecho, en febrero de 2020 emerge la Mesa de Economía del Cuidado Antioquia; un grupo de instituciones y personas que trabajan por la igualdad de género a través de la economía del cuidado y la creación de sistemas de cuidado. Así como un movimiento significativo de ciudadanas “Estamos listas” que convocan a crear un “sistema de cuidados” que propone que el cuidado sea un derecho.

1.2 REFLEXIONANDO SOBRE EL CUIDADO EN LAS ORGANIZACIONES: UNA MIRADA ÍNTIMA

Es a partir de los diálogos de construcción de la experiencia de acompañamiento a las organizaciones vividas con Mugarik Gabe que emergen tres grandes categorías para revisar el cuidado en las organizaciones en Medellín; tomando forma en Mujeres Que

⁷ “Diagnóstico sobre el activismo, los efectos en la salud física, mental y psicosocial en las lideresas y las formas de afrontamiento en ellas y las organizaciones que trabajan por los derechos de las mujeres”. CMQC 2020.

Crean en una matriz que ayuda a ordenar el pensamiento organizativo, y hacer confluir la visión y comprensión respecto al cuidado. Estas categorías son: el cuidado en la dinámica organizacional, el cuidado en la estructura organizacional y el cuidado en la política organizacional o institucional.

1.2.1 *Cuidado en la dinámica organizacional*

Hablar del cuidado en la dinámica organizacional, significa hacer cotidiano el bienestar material, físico, y emocional de las personas en la organización, logrado desde la paradoja de armonizar la vida laboral, familiar y subjetiva en medio del sistema económico, patriarcal y sociopolítico que instaura lógicas de prisa, productividad, individualidad, desconfianzas y desigualdades sexo-género en la división social del trabajo.

El cuidado en la organización comprende la adopción de lineamientos condensados en políticas, protocolos o agendas que articulan los acuerdos internos y externos de quienes integran la organización, en consonancia con la legislación vigente. También comprende espacios o actividades que permiten la integración, la salud, el acompañamiento, apoyo, orientación o transmisión de conocimientos, valores sociales y prácticas relacionadas con la misión o apuesta de la organización.

En principio es reconocer que en ello se compromete las decisiones de la colectividad frente al sistema que estipula la producción o creación de productos o resultados en medio de la dictadura de la prisa, la dictadura del individualismo y la soledad, que ha marcado miedos, inseguridad y desconfianzas en la interacción relacional, pero también las decisiones propias y disposición de asumirse como sujeta colectiva con capacidades y sensibilidad para aportar. El cuidado en la dinámica organizacional es en síntesis; un balance entre las capacidades propias y de las/ otros, las tensiones frente a las vicisitudes internas y externas, y los tiempos y acuerdos públicos.

Las capacidades, condiciones, cualidades o aptitudes mínimas para el desarrollo del cuidado en la organización pueden ser entre otras:

- » Construir y tomar decisiones colectivas, procurando que vayan en beneficio más allá del interés particular o individual.
- » Leer y escuchar las situaciones individuales y colectivas, gestionando medidas colectivas con las cuales suplir las situaciones o necesidades que se identifiquen.
- » Procurar coherencia con las decisiones, disponiendo una distribución entre quienes integren la organización para suplir los vacíos o carencias que pueda dejar las decisiones tomadas.
- » Activar la reciprocidad de manera cotidiana, entendiendo que lo que se recibe puede ser revertido en sentido similar.
- » Generar espacios de monitoreo respecto de los acuerdos y su implementación, con alguna periodicidad para validar o ajustar respecto al contexto o coyuntura de la dinámica de la organización.

Es importante mencionar que el ejercicio del liderazgo dentro de las organizaciones tiene una connotación particular para el cuidado porque los contextos de precarización, individualismo, y la exaltación de lo masculino o guerrero convoca a la importancia de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones con un espíritu gilánico que abone a la creación de comprensiones y acciones que exalten lo bello, pausado, saludable y gozoso, en un movimiento en espiral que superponga lo individual, relacional y colectivo.

Por otro lado, es necesario identificar las agendas ocultas del cuidado dentro de las organizaciones pues ello supone visibilizar la existencia de prácticas, decisiones, espacios y experiencias de cuidado que ya existen en las organizaciones, y que merecen ser conscientes, valoradas, y potenciadas para la dinámica interna y social. Esto es procurar acción y reflexión realista; dar mayor adherencia a la valoración de lo existente o construido, y menor fuerza a la infantilización social que se expresa en permanentes actitudes, opiniones o acciones de juzgar, criticar, y ver el vaso medio vacío en la vida de las organizaciones.

1.2.2 Cuidado en la estructura organizacional

El cuidado en la estructura de las organizaciones está vinculado con las integrantes, sus relaciones, áreas, funciones, normas o acuerdos, para lograr que la gestión del cuidado se vaya incorporando progresivamente. Ello implica no solo delegar, sino también liderar desde una o varias integrantes del nivel operativo y coordinador o directivo, la puesta en práctica de una agenda de experiencias que contribuya al bienestar material, físico, mental, emocional de todas las integrantes de la organización.

Esta agenda de experiencias del cuidado es parte integral del modelo o política del cuidado, en la cual se plasma aspiraciones, principios, enfoques, resultados, indicadores o aspectos con los cuales hacer monitoreo de sus avances. Siendo importante que esté situada a partir de la historia de la organización, construida en colectiva con cada integrante de la organización, y especificando las metas y periodos- parciales, las estrategias y operatividad de gestión del cuidado. Destacamos que el monitoreo ha de ser en corto plazo para minimizar o atenuar efectos adversos y visualizar los horizontes de la interacción y experiencia.

Desde el proyecto Siemprevivas se ha promovido, por ejemplo, en el acompañamiento a las organizaciones, la figura de las **sembradoras del cuidado** en la organización, que tienen como misión activar la agenda del autocuidado y cuidado mutuo, para el ejercicio de su vital rol, es importante contar con una serie de características, como: ecuanimidad, madurez emocional, alta capacidad de concertación, y con sensibilidad, motivación e interés por las experiencias del cuidado, preferiblemente desde el sentir y vivir propio.

1.2.3 Cuidado en la política organizacional o institucional

La política del cuidado en las organizaciones significa el horizonte de los alcances, comprensiones y acciones colectivas destinadas a avanzar en el bienestar material, físico y emocional cotidiano de las personas que integran la organización, para favorecer entornos protectores frente al desgaste, desmotivación, o riesgo psicosocial en el ejercicio de

su labor o activismos dentro de contextos adversos de violencia sociopolítica, económica y patriarcal.

En una Agenda y/o Plan del cuidado organizacional, entre otros elementos, se visualiza:

- » **Horizonte político:** aspiraciones, principios, enfoques,
- » **Horizonte de estrategias:** itinerarios, resultados e indicadores o aspectos con los cuales hacer monitoreo de sus avances.
- » **Recapitulación del cuidado** en la historia de la organización.
- » **Caracterización diagnóstica sobre:**
 - **Percepción del cuidado:** prácticas de cuidado y cuidado mutuo legales y extraleales, espacios de formación realizados para el cuidado y el cuidado mutuo, manera en cómo practicar el autocuidado y el cuidado mutuo.
 - **Percepción de aspectos de la estructura, dinámica y ambiente interno:** organización interna y de los sistemas de trabajo individual y colectivo establecidos, problemas relacionados con la sobrecarga u organización del trabajo, salud física y mental, alimentación, sueño, descanso, y motivación por el trabajo, lugares y uso de poder en las relaciones interpersonales, abuso de poder, adecuado lugar físico de trabajo, Equipos- dispositivos y equipamiento dispuestos para las tareas o responsabilidades, comunicaciones asertivas, medidas de cuidado o acompañamiento ante el riesgo psicosocial, derechos laborales, trabajo de equipo respetuoso o armónico para la realización de los propósitos, espacios de encuentro para celebrar, compartir, cuidar.
 - **Preguntas abiertas sobre el cuidado propio,** el que brinda a integrantes y a la dinámica de la organización, y propuestas o aportes.
- » Metas, periodos y monitoreos parciales.
- » Gestión del cuidado.

2

*CULTIVANDO EL CUIDADO
EN LAS ORGANIZACIONES:
AUTODIAGNÓSTICO Y PRIORIZACIÓN
PARA LA SIEMBRA DEL CUIDADO EN
LA ORGANIZACIÓN*



En el año uno del proyecto (2021) se realiza el autodiagnóstico de las organizaciones en el cual se realiza la caracterización de las organizaciones en torno a las percepciones sobre el cuidado, la protección e incluso percepciones sobre la dinámica, la estructura y el ambiente interno de la organización, es en medio de este proceso que se consolida el acompañamiento, se priorizan la propuesta de cuidado en el año dos del proyecto (2022) y se realiza o afianza el vínculo con las sembradoras del cuidado en la organización.

Con el deseo de abonar la siembra del cuidado, en el sentido de fortalecer el acompañamiento en las organizaciones, se propone la figura de las sembradoras del cuidado, quienes dinamizan, impulsan acciones colectivas de cuidado en las organizaciones de cara a los planes pro equidad que se construyan conjuntamente. También son el puente entre la organización y el Proyecto SiempreVivas. Las sembradoras son personas respaldadas y comprometidas con el cuidado colectivo en la organización y están atentas a las prácticas de cuidados presentes y emergentes e incluso proponen espacios para dinamizar el cuidado.

A continuación, se comparte la propuesta metodológica propuesta para las organizaciones:

2.1 SEMBRADORAS DEL CUIDADO

Objetivos

- » Iniciar el camino colectivo para la construcción de una agenda del cuidado en la organización.
- » Identificar la comprensión que tienen las personas que integran la organización o entidad acerca del cuidado organizacional.



- » Establecer el grupo de sembradoras del cuidado de la organización, que se encargaran de impulsar las acciones colectivas del proceso para la construcción y/o vivencia de la agenda del cuidado.

Duración de la jornada: 8 horas

DESCRIPCIÓN DE LOS MOMENTOS



Preparación de los detalles del jardín

Por ser un encuentro de ocho horas se precisa un espacio que ofrezca garantías de comodidad, concentración, relajación y disposición de diversos espacios para el trabajo por sub-grupos y luego para el esparcimiento del grupo. Ideal un lugar en las afueras de la ciudad, con suficiente verde y con piscina, quebrada o río. En el espacio de bienvenida al grupo se dispone un mándala con elementos simbólicos de SiempreVivas, semillas, tierra, fuego y materiales para las actividades. Selección de música para el recibimiento, podrían ser canciones de Martha Gómez, entre otras cantautoras.

Tiempo sugerido: 1 hora (tiempo 0 estimado por fuera del taller)



Abono para el cuerpo – Disposición de primer alimento para la siembra

Desayuno saludable y energético, al fondo música instrumental.

Tiempo sugerido: 30 minutos



Disposición del jardín - Saludo y conexión con el cuerpo colectivo, encuadre del encuentro

Una de las facilitadoras da apertura al espacio invitando al grupo a ejercicio de conexión con la respiración (en el aquí y en el ahora) y con ejercicios de voz y cantos para dinamizar la presentación de las participantes y las facilitadoras.

Otra de las facilitadoras presenta el proceso que se desarrollará, sus antecedentes y el propósito e importancia de construir colectivamente una agenda del cuidado en la organización.

Se hace proyección del video de MG- Viajando por lo invisible, referentes para poner el cuidado al centro y también de las pequeñas aristas en el nivel organizacional de la guía CuiDándome, CuiDándonos entre nosotras desde el enfoque de Protección Integral Feminista, teniendo en cuenta las dimensiones: física (el cuerpo, las instalaciones), mental (talleres, creaciones), energético (ambiente de trabajo, tensiones, alegría-disfrute), psicológico, espiritual (valores y creencias).

Tiempo sugerido: 1 hora



Siembra - Actividad central: café conversación "Dimensiones y niveles del cuidado"

Se disponen mesas y sillas para 3 o 4 participantes. Cada mesa cuenta con papel Kraf a modo de mantel con las preguntas impresas, de modo que, con marcadores las participantes puedan escribir sus respuestas a partir de la conversación propiciada por cada una de las preguntas. Una vez dejen sus respuestas, cambian el mantel por uno nuevo para que se haga una rotación hacia otra mesa con otra pregunta y quienes lleguen respondan la que corresponde en cada lugar.

Con la indicación de la facilitadora (mediante una campanilla), la rotación y la dedicación

para cada pregunta tendrá un tiempo de respuesta aproximado de 15 minutos.

Preguntas:

1. ¿De qué maneras aportan al cuidado en la organización?⁸
2. Escriban una noticia sobre las propuestas que desarrolla la organización para fomentar la comunicación, la toma de decisiones, el reparto de tareas, y la gestión de emociones de su equipo de trabajo.
3. ¿Cuáles creencias o imaginarios consideran que son más valorados en el ambiente de trabajo para fomentar el cuidado en la organización?
4. ¿Cómo cultivar el cuidado en la organización frente al contexto de pandemia?

Finalmente se recogen los manteles y se visualizan las respuestas para un ejercicio de análisis colectivo con la mediación de las facilitadoras, de modo que se condensen en una matriz las respuestas a cada pregunta con ayuda de una relatora nombrada por el grupo.

Tiempo sugerido: 2 horas



Abono para el cuerpo – Segundo alimento para la siembra

Se dispone de un momento para tomar el almuerzo saludable al son de música instrumental.

Tiempo sugerido: 1 hora

⁸ Teniendo en cuenta la definición de estructura: Se refiere a cómo se concreta la apuesta por el cuidado en nuestro modelo de trabajo y en las prácticas cotidianas. Estaría relacionado con cómo trabajamos, más que en qué hacemos en concreto. Relacionado con el modelo de comunicación, de toma de decisiones, de reparto de tareas, de gestión de emociones y conflictos, de organización de los espacios, etc.



Fertilizando la palabra y los saberes - Presentación del calendario de cuidados y florecimiento del grupo permanente de sembradoras del cuidado

Se inicia este momento con activación del cuerpo a través de danza circular alrededor de la tierra y las semillas como símbolo. Se convoca a la siembra, a las semillas, a las SEMBRADORAS. Mediante la palabra se conjura la interconexión con la siembra del cuidado al interior de la organización- viajar por esta experiencia

Ya en el círculo se les convoca a estar atentas, avanzar, detenerse, devolverse. Conectar con la vida para activar la agenda del cuidado en la organización. Se sigue danzando... y simultáneamente se van presentando los distintos momentos propuestos en el calendario de la siembra:

- **Primer momento:** la siembra del cuidado en la organización y la convocatoria a las sembradoras del cuidado.
- **Segundo momento:** la participación de cada una en la realización del autodiagnóstico de las prácticas, potencialidades y retos del cuidado en la organización.
- **Tercer momento:** análisis de las respuestas del autodiagnóstico desde las sembradoras del cuidado.
- **Cuarto momento:** compartir y retroalimentar el autodiagnóstico desde las demás integrantes de la organización.
- **Quinto momento:** construcción de la agenda del cuidado de sí, el cuidado mutuo y colectivo durante un año.
- **Sexto momento:** seguimiento colectivo a la implementación de la agenda.
- **Séptimo momento:** análisis de dificultades y avances del proceso.
- **Octavo momento:** proyección y articulación de Agenda del cuidado como parte estratégica de la organización.

Se termina la danza con la entrega de bolsita de semillas a todas las participantes. Invitando a que estas semillas puedan germinar en la decisión de quiénes se quieren postular como SEMBRADORAS DEL CUIDADO en la organización y quienes con su trabajo aporten a hacer realidad este calendario del cuidado. Las sembradoras, tendrían el papel de: dinamizar e interlocutar al interior de la organización los momentos de siembra del cuidado, se sugiere que haya una sembradora por cada programa, área o línea como esté organizada la institución y/o organización. Quienes se postulen y respondan al llamado, son cobijadas por todas en el centro del círculo y se entrega un símbolo, en este caso, diadema de flores, pero cada organización podrá entregar a las sembradoras el símbolo que deseen o les identifique con este nuevo rol.

Se abre espacio para que el grupo pueda expresar sentí-pensamientos frente a este momento y el proceso.

Tiempo sugerido: 1 hora



Cosecha – Evaluación y cierre del jardín de la palabra: firma del acuerdo Sembradoras del Cuidado

Se hace lectura de pergamino con la imagen del calendario de siembra y con leyenda y se deja espacio para la firma de cada sembradora comprometida con el proceso, con la siguiente inscripción: "Hoy dispongo mi ser, compromiso para ser parte de las sembradoras que avivarán la agenda del cuidado en la organización, necesito el apoyo de mis coequiperas, unos tiempos de diálogo, y unas a otras rescatar la labor de cuidado, aceptando este compromiso organizativo"

Entrega de Siemprevivas u otro símbolo a todas las integrantes de la organización.

Tiempo sugerido: 30 minutos

2.2 AUTODIAGNÓSTICO DE LAS PRÁCTICAS, POTENCIALIDADES Y RETOS DEL CUIDADO AL INTERIOR DE LA ORGANIZACIÓN



Objetivo

- » Levantar a través de la participación de todas las integrantes de la organización, un diagnóstico que permita reconocer de manera conjunta las prácticas, potencialidades y retos del cuidado que tiene la organización, que sirva como insumo para construir la agenda del cuidado.

DESCRIPCIÓN

Nos invitamos a mirar el adentro y el afuera, para cultivar conjuntamente el bien estar propio y colectivo, compaginando los propósitos de la organización, su sostenibilidad, y la sostenibilidad de la vida y la salud de quienes la integran.

En creación conjunta entre Mugarik Gabe y la Corporación para la Vida Mujeres que Crean, se dispone la siguiente herramienta para desarrollar un autodiagnóstico de las prácticas, potencialidades y retos del cuidado al interior de la organización. La cual contiene cuatro apartados, que pueden ser montados en un formulario en línea o de manera física, referidos a:

1. Datos Personales y de la organización
2. Percepción del cuidado
3. Percepción de aspectos de la estructura, dinámica y ambiente interno
4. Preguntas abiertas sobre el cuidado propio, el que brinda a otras integrantes y a la dinámica de la Organización, y propuestas que deseen aportar.

Los datos pueden ser diligenciados de manera anónima y serán tratados confidencialmente por el equipo a cargo. Con ellos se generarán análisis y propuestas para priorizar acciones realistas en la mejora de los cuidados.

Además de permitir el conocimiento del cuidado en la organización, se espera que esta herramienta se convierta en aprendizaje para el proceso con otras organizaciones vinculadas al proyecto "SiempreVivas", y fomentar entre todas el cuidado en la esfera social, cultural, y política de quienes trabajamos por los derechos humanos.

¡Gracias por su tiempo, sinceridad y compromiso para hacerlo posible!

NO.	DATOS PERSONALES / ORGANIZACIONALES	OPCIÓN RESPUESTAS	
1	¿En qué rango de edad te encuentras?	14 -21 años	43 -49 años
		22 -28 años	50-57 años
		29 -35 años	58 -65 años
		36 -42 años	Más de 65 años
2	¿Cuál el estrato socioeconómico de la vivienda que habitas?	1	4
		2	5
		3	6
3	¿Tienes alguna discapacidad?	Sí	
		No	
		¿Cuál?	

4	¿Te identificas con alguna etnia?	Mestiza	Raizal
		Indígena	Rom
		Afrodescendiente	Otra, ¿cuál?
5	¿Cuál es tu grado de escolaridad?	Primaria	Especialización
		Secundaria	Maestría
		Pregrado	Doctorado
6	¿Cuántas personas integran la organización?	Mujeres	
		Hombres	
		Otros	
7	¿Cuáles son los programas/ proyectos en los que tienes responsabilidad dentro de la organización?	Programa	
		Proyectos	
8	¿Cuántas horas dedicas a tu labor dentro y fuera de la oficina?		

NO.	PERCEPCIÓN DEL CUIDADO	OPCIÓN RESPUESTAS	
-----	------------------------	-------------------	--

9	¿Hace cuánto tiempo estás vinculada con la organización?	Menos de 1 año	16 a 20 años
		1 a 5 años	21 a 25 años
		6 a 10 años	26 a 31 años
		10 a 15 años	
10	De acuerdo a tu experiencia ¿Cuál es la concepción del autocuidado que tiene la organización?		
11	Durante este tiempo de vínculo con la organización, ¿Has identificado prácticas de cuidado y cuidado mutuo legales y extralegales?	Sí	
		No	
		¿Cuáles?	

12	¿Tienes conocimiento de los espacios de formación realizados para el cuidado y el cuidado mutuo en la organización?	Sí	
		No	
		¿Cuáles han sido?	
13	¿Consideras que la formación respecto al cuidado en la organización, ha cambiado la manera en cómo practicar el autocuidado y el cuidado mutuo?	Sí	
		No	
		¿De qué manera?	
14	¿Cuándo has tenido algún tipo de incapacidad médica; la cumples?	Total	
		Parcialmente	
		No la cumplo	
15	¿Realiza pausas activas en terreno o en la oficina?	SI	NO
		Tiempo	
		Frecuencia	
16	¿Cuándo has requerido apoyo emocional por parte del equipo/ organización has contado con apoyo y respaldad oportuno?	SI	NO
17	¿Consideras que el pago o retribución que recibes por tus servicios es acorde a tu nivel de responsabilidad?	SI	NO
Opcional	¿Cuentas con seguro de vida en la organización?	SI	NO
18	Has sido víctima de:	Seguimientos	
		Chuzadas telefónicas	
		Amenazas directas	

19	¿Conoce la organización esta situación?	SI	NO
20	¿Se han tomado medidas al respecto?	SI	NO
21	¿Cuáles son los riesgos laborales que identificas dentro de tu quehacer cotidiano en la organización?		
22	¿Cuenta la organización con espacios de apoyo al apoyo?	SI	NO

NO. PERCEPCIÓN FRENTE PROTECCIÓN Y SEGURIDAD EN TERRENO

Opcional	Número de horas de viaje que regularmente tienes en terreno (ida y regreso)	Promedio	
Opcional	¿Cuenta la organización con protocolos de reporte interno para seguimiento del equipo en terreno?	SI	NO
Opcional	¿Cuenta con mecanismos/ estrategias de respuesta frente a posibles amenazas?	SI	NO
Opcional	¿Cuáles son los riesgos que identificas?		
Opcional	Sobre las condiciones de trabajo en terreno: responder si es adecuado, bueno, preocupante, deficiente, regular, etc.	Ubicación del sitio de hospedaje	
		Visibilidad de la organización	
		Espacios de reunión	

NO. PERCEPCIÓN DE ASPECTOS DE LA ESTRUCTURA, DINÁMICA Y AMBIENTE INTERNO

Asigna una puntuación de 1 a 5 para cada criterio, siendo:
Nada, 2. Casi nada 3. Poco, 4. Bastante, 5. Mucho

23	¿La organización interna y de los sistemas de trabajo individual y colectivo están claramente establecidos en la organización?	1	4
		2	5
		3	
24	¿Se dan problemas relacionados con la sobrecarga u organización del trabajo?	1	4
		2	5
		3	
25	¿Las integrantes de la organización gozan de salud física y mental, alimentación, sueño, descanso, y motivación por el trabajo?	1	4
		2	5
		3	
26	¿Consideras que los lugares de poder se hacen evidentes en las relaciones interpersonales dentro de la organización?	1	4
		2	5
		3	
27	¿Consideras que el lugar físico de trabajo es adecuado (en cuanto a su amplitud, ventilación, luz, nivel de ruido) para la realización de tus actividades y las de quienes colaboran allí?	1	4
		2	5
		3	
28	¿Consideras que los equipos-dispositivos y equipamiento del puesto de trabajo son idóneos para las tareas que realizas cotidianamente	1	4
		2	5
		3	

29	¿Consideras que en la organización se dan comunicaciones asertivas?	1	4
		2	5
		3	
30	¿Consideras que en la organización se garantizan los derechos laborales de todas sus colaboradoras?	1	4
		2	5
		3	
31	¿En la organización se cuenta con medidas de cuidado o acompañamiento ante el riesgo psicosocial?	1	4
		2	5
		3	
32	¿Consideras que el trabajo en equipo en la organización se desarrolla de manera respetuosa y armónica para el cumplimiento de los objetivos propuestos?	1	4
		2	5
		3	
33	¿Existen espacios de encuentro para celebrar, compartir, cuidar?	1	4
		2	5
		3	

PREGUNTAS ABIERTAS

¿Cómo te cuidas?

¿Cómo cuidas de las demás personas – coequiperas en la organización?

¿Cómo cuida de ti la organización?

Por favor describe una situación real de conflicto o dificultad que limite la experiencia de los cuidados en la organización.

Agradecemos que expongas las necesidades y propuestas que deban atenderse para poner el autocuidado y el cuidado mutuo al centro de la dinámica organizativa en la organización.

¿Quieres contarnos algo más?

2.3 PRIORIZACIONES DEL AUTODIAGNÓSTICO PARA EL CUIDADO DE LA ORGANIZACIÓN



Objetivos

- » Generar un espacio de construcción colectiva que permita levantar los análisis y primeras priorizaciones del autodiagnóstico para el cuidado de la organización.
- » Ampliar la conciencia y compromiso personal y colectivo de las participantes respecto a la importancia de incluir prácticas de autocuidado, autoprotección en el ámbito personal y del cuidado mutuo en el trabajo organizativo.
- » Identificar conjuntamente prácticas individuales y organizativas de autocuidado, autoprotección y cuidado mutuo que permiten el fomento de la salud física, mental, espiritual y energética y la reducción de los riesgos a los que se ven expuestas las defensoras de derechos humanos en sus liderazgos individuales y grupales.

Duración de la jornada: 14 horas (Dos días)

DESCRIPCIÓN DE LOS MOMENTOS

PRIMER DÍA DE ENCUENTRO



Preparación de los detalles del jardín

Gestionar un espacio con suficiente verde para la tranquilidad del grupo. Disponer sillas en forma circular y crear un mándala con flores (siemprevivas), velones pequeños de colores, semillas y una tinaja con agua que permanezca en el centro del espacio. Disponer selección de música que sea del agrado de las/los integrantes de la organización. Colocar cartel con una idea fuerza de la jornada, por ejemplo: "Bien-llegades a seguir cultivando el cuidado mutuo en nuestra organización" Se dispone árbol frondoso en papel kraf con sobres (ver descripción en momento de siembra).

Tiempo sugerido: 1 hora (tiempo 0 estimado por fuera del taller)



Abono para el cuerpo – Disposición de primer alimento para la siembra

Desayuno saludable y energético, al fondo música instrumental

Tiempo sugerido: 30 minutos



Disposición del jardín -Saludo y conexión con el cuerpo

Se activa conexión a través de la meditación, la respiración y el movimiento en danza circular, conectando con las otras y con cada una a través de los ritmos y del propio cuerpo.

Tiempo sugerido: 1 hora



Siembra - Experiencia de inicio: remover y preparar la tierra

Una vez armonizadas las aguas internas, se invita a disponerse al encuentro, comenzando por recordar las razones que han traído al grupo hasta aquí y se conjura aquello que se espera cosechar durante estos días. La facilitadora hace alusión al cambio de espacio y convoca a todo el grupo a la importancia de ser sembradoras del cuidado en la organización.

Encuadre a través de pregunta provocadora ¿Cómo se llegó hasta aquí?, recordando los momentos propuestos en el Calendario de Siembra:

- Colocar fecha: presentación de la propuesta e invitación a la dirección o coordinación de la organización.
- Colocar fecha: Invitación al encuentro y comunicaciones internas de motivación al proceso.
- Colocar fecha: Encuentro "Sembradoras/es del cuidado en la organización", donde se gestó la vinculación de 3 co-equiperas (una de cada programa/área ó línea) como Sembradoras del cuidado a nivel interno.
- Se presentan y saludan las Sembradoras/es.
- Colocar fecha: Diseño y publicación del formulario para realizar el autodiagnóstico.
- Colocar fecha: Publicación del formulario y análisis de las respuestas.
- Colocar fecha: Compartir los resultados del autodiagnóstico con las co-equiperas de la organización con el propósito de dar a conocer los resultados, tendencias y variables; priorizar aspectos a trabajar en el proceso organizativo y proponer alternativas para una agenda de cuidados en la organización. Momento en el que se encuentran.

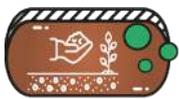
Para la socialización de los resultados del autodiagnóstico se propone la dinámica del árbol de respuestas.

Cada pregunta estará escrita en un sobre que contiene el consolidado interpretativo de las respuestas consignadas en el formulario de autodiagnóstico. Y Se ubica en un árbol ficticio o real, a modo de hojas, flores, frutos.

Posteriormente se invita a cada participante a acercarse al árbol y tomar uno de los sobres ubicados en forma de flor, fruto, etc y leer de manera individual y en completo silencio la pregunta y las respuestas que encontrará allí y que fueron puestas por el equipo de sembradoras que realizó la compilación y análisis de la información, de modo que pueda pensar y escribir dentro del mismo sobre si comparte o está en desacuerdo con los textos contenidos en el sobre. Una vez realizado el ejercicio individual se invita a regresar al salón, en donde encontrará una maceta con la categoría a la que corresponde la información del sobre (por ejemplo; dinámica de la organización, política, o estructura).

Una vez ubicadas en el árbol todos los sobres con preguntas, respuestas y convalidación a las respuestas desde cada una, la facilitadora o integrantes de las sembradoras da a conocer las definiciones de cada maceta (dimensión), movilizando con todas un dialogo abierto y de comprensión sobre los elementos retomados del autodiagnóstico.

Tiempo sugerido: 2 horas y 30 minutos



Abono para el cuerpo – Disposición de segundo alimento para la siembra

Tiempo de almuerzo consciente, tranquilo. masticar y disfrutar del tiempo y espacio para digerir.

Tiempo sugerido: 1 hora



Fertilizando la palabra y los saberes - Plenaria y diálogo de saberes "Abonando la tierra"

La facilitadora convoca a un ejercicio de activación corporal, respiración y conexión con las compañeras.

Se conforman grupos de análisis según las macetas (dimensiones) y desde allí se van visualizando los resultados (de cada pregunta).

Preguntas activadoras para la reflexión

- 1.** ¿A qué consideran es necesario prestarle atención según los hallazgos sobre el estado del cuidado en la organización?
- 2.** ¿Qué propuestas tienen para abordar este tema?
- 3.** ¿Identifican algún otro elemento de interés, aparte de lo conversado aquí?

Alrededor de estas preguntas para activar la reflexión, se realizará una ronda de respuestas con papeles de semáforos, haciendo un ejercicio de priorización para identificar en conjunto, qué elementos surgen como prioritarios para incluir en una agenda de cuidados al interior de la organización, y si están de acuerdo o en desacuerdo con estas priorizaciones.

Tiempo sugerido: 1 hora y 30 minutos



Cosecha – Cierre del jardín de la palabra

Posterior a esta caracterización, se abre un círculo de la palabra, haciendo alusión a los sentipensamientos en relación a lo compartido durante este primer día de encuentro y se cierra la jornada con una meditación guiada sobre la conexión entre los ciclos de la mujer y los ciclos de la naturaleza.

Tiempo sugerido: 30 minutos



Abono para el cuerpo – Disposición de tercer alimento para la siembra

Cena saludable al calor de las velas, al fondo música instrumental.

Tiempo sugerido: 1 hora

Nota:

Se sugiere antes de dormir posibilitar una jornada de relajación, que podría ser a través de exfoliación con café y melaza por parejas y baño con plantas aromáticas dulces: menta, albahaca, manzanilla, lavanda.

Tiempo sugerido: 2 horas

SEGUNDO DÍA DE ENCUENTRO (Sugerido)



Disposición del jardín -Saludo y conexión con el cuerpo

Se genera un espacio para hacer estiramientos, saludos a la montaña y al sol- Yoga.

Tiempo sugerido: 1 hora



Abono para el cuerpo – Disposición de primer alimento para la siembra

Desayuno saludable y energético, al fondo música instrumental.

Tiempo sugerido: 1 hora



Siembra – Actividad central: construyamos los propios caminos de cuidados

La facilitadora invita a un círculo de palabra sobre sueños realizables desde la organización en relación al cuidado, teniendo en cuenta lo que se va a priorizar de los elementos que han emergido con las respuestas del cuestionario.

Lluvia de potenciales, retos y posibles acciones

Se invita al grupo a reunirse de acuerdo a su estructura interna (por programas, áreas, líneas, etc.), para describir colectivamente, tres (3) acciones posibles y realistas para mejorar los cuidados dentro de la organización.

Se socializan las acciones y se convoca a todo el grupo a colocar en frente de cada acción, íconos de me gusta, me encanta, etc. Que permitan identificar las tendencias. Por otro lado, se establece colectivamente el posible cronograma para el desarrollo de las actividades.

Una vez terminado este ejercicio, quien facilita hace énfasis en que serán las Sembradoras quienes custodien el cumplimiento de estas acciones en los tiempos previstos por las integrantes de la organización.

Tiempo sugerido: 2 horas



Cosecha – Cierre del jardín de la palabra

Despedida del espacio

“Algo inusitado se revela cuando nos juntamos, tejido de múltiples nudos pintan la labranza, es posible el compartir de horizontes, de colores, es tiempo de volver a barajar,

de conjurar en plural y en colectivo la potencia de las ideas cocidas al hervor de muchas voces, celebrar las manos enclambreadas de abrazar, de cobijar, de amasar, de perdurar (...) cada una es un eslabón de encuentro con muchas otras, la sororidad es un pacto político entre pares, y un mecanismo eficaz para lograrlo es dilucidar en qué estamos de acuerdo, así como discrepar con el respeto que le exigimos al mundo para nuestro fin, los pactos entre nosotras pueden ser limitados en el tiempo, así como revisados sus objetivos, que incluyen también las maneras de acordarlos, renovarlos o darles fin, las mujeres ampliamos nuestras coincidencias y potenciamos nuestra fuerza para reivindicar nuestros deseos en el mundo”.

Se invita a cada una a poner una palabra para expresar como se compromete a cuidar las flores de este jardín que acaban de imaginar...

Tiempo sugerido: 30 minutos



Abono para el cuerpo – Disposición de segundo alimento para la siembra

Almuerzo saludable y colorido, al fondo música instrumental.

Tiempo sugerido: 1 hora

3

EXPERIENCIAS DEL CUIDADO: UNA OPORTUNIDAD PARA SEMBRAR EN LAS ORGANIZACIONES



Con el ánimo de nutrir la tierra para vivir el cuidado en las organizaciones, avanzando en comprensiones de lo que implica cuidarse en colectivo, sus retos y apuestas políticas, dentro del Proyecto SiempreVivas, se vivencian asesorías en tres procesos simultáneos: 1) Asesorías entre Mugarik Gabe y Corporación para la Vida Mujeres Que Crean 2) Asesorías de CMQC a las representantes de las 6 organizaciones y 3) Asesorías a cada una de las 6 organizaciones. Es en el diálogo entre Mugarik y Mujeres que Crean, donde se proponen las experiencias del cuidado, como acciones vivas en medio de lo incierto y no controlable que puede aparecer en las experiencias de cuidado, pero además como un proceso que cambian, mutan o son susceptible de transformación en relación a la dinámica, estructura o política de las organizaciones. Se proponen como un abanico de opciones y es de acuerdo a las posibilidades y permisos brindados por quienes las integran que se acopla el desarrollo de las experiencias. Sin duda, las propuestas se vieron fortalecidas en medio de los diálogos organizacionales.

Las experiencias del cuidado tienen como propósito instalar el cuidado en la dinámica, estructura y política de las organizaciones y entidades defensoras de derechos humanos procurando transitar hacia el cambio pro equidad, referenciando en su desarrollo las categorías subjetividad y espacio/tiempo para el cuidado, buscando proyectar la transformación colectiva intencionada en la siembra de cada organización o entidad, en aras de dar sentidos comunes al cuidado desde una perspectiva de Protección Integral Feminista⁹. De esta manera, por ejemplo, se conciben las Estancias Temporales Luna, los Encuentros Entre Nos y los Divertimentos, como estrategias y experiencias desarrolladas desde organizaciones feministas, para profundizar procesos de cuidado organizacional continuos en el tiempo, en camino de su incorporación estratégica en la planeación y concretando su realización semestral o anual en cada organización o entidad.

A continuación, se presentan las distintas experiencias del cuidado que se propusieron

⁹ *La protección integral feminista visibiliza el componente de género en las agresiones que sufren las mujeres que trabajan por los derechos, dado que la violencia patriarcal es transversal y así mismo el cuidado de la vida. Propone articular tres dimensiones: Primera, el autocuidado, cuidado colectivo y sanación. Segunda, la seguridad física. Tercera: la seguridad digital, mediante el fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas y el desarrollo de prácticas cotidianas en sus entornos cercanos, familia, organizaciones, comunidades. Tomado de: Cuidándome, Cuidándonos entre nosotras. Corporación para la Vida Mujeres que Crean, pág 14. Febrero 2020.*

durante el 2022 a las organizaciones y entidad pública que vienen participando de la construcción de los planes del cuidado. Se hace una descripción de cada herramienta, se propone un objetivo y se hacen en algunos casos, recomendaciones para su implementación, que puedan servir como referentes metodológicos a las organizaciones que trabajan por los derechos humanos.

3.1 ESTANCIAS TEMPORALES LUNA



“Convoco a las ondinas que son las hadas del agua a que vengan a darle vuelo a nuestra casa, convoco a la salamandra que son las hadas del fuego para que vengan a purificar nuestra casa, convoco a las ninfas que son las hadas de la tierra para que hagan reverdecer y brotar todas las semillas, convoco a las sílfides que son las hadas del aire, para que traigan nuevos pensamientos”

ETL, Corporación Vamos Mujer (2022).

DESCRIPCIÓN:

Las Estancias Temporales Lunas se han concebido como un espacio para el autocuidado y bienestar de mujeres defensoras de derechos humanos de organizaciones comunitarias, ONG mixtas, ONG de mujeres y para mujeres profesionales de entidades gubernamentales de defensa y protección de derechos humanos.

Las Estancias Temporales Lunas buscan ampliar la referencia personal y colectiva, a partir de la vivencia corporal, la revisión y consciencia frente a las prácticas cotidianas, el reconocimiento de la corresponsabilidad para el bien-estar, como decisiones que parten del fuero interno. Son un aporte al estilo de vida y a unas maneras conscientes de hacer activismo y fortalecer las acciones y alternativas en los movimientos de donde provienen o hacen parte las activistas y defensoras.

Las Estancias fomentan la consciencia y la necesidad de iniciar la protección y el cuidado desde las propias mujeres y entender que el riesgo aumenta incluso desde lo íntimo y lo personal, y es a través del fortalecimiento de las capacidades de las mujeres para auto protegerse y auto cuidarse, buscando la sana-acción de las dimensiones física, mental, espiritual y energética del ser, promoviendo acciones cotidianas que atiendan al bien ser, bien-estar, a la salud integral y a la seguridad, que permitan a las mujeres hacer una defensa de los derechos humanos y un activismo sostenible, que parta desde ellas mismas.

Para qué:

Las Estancias tienen como objetivo aportar a la recuperación, sanación, descanso y reflexión de las defensoras de derechos humanos que atraviesan por situaciones de cansancio extremo, desgaste emocional o físico, crisis personales, duelos, pérdidas u otros impactos derivados del contexto de violencia y la cultura patriarcal, que dificultan y obstaculizan su labor de defensa.

Algunas recomendaciones para su práctica:

- Diseño de la propuesta de Estancia Temporal Luna de acuerdo a las necesidades identificadas en las defensoras de derechos humanos, integrantes de la organización o entidad.
- Indagar por profesionales del área social y/o humana que tengan conocimiento y experiencia en el campo de las Estancias Temporales Lunas, para su facilitación.
- Definir con claridad los propósitos de la Estancia Temporal Luna tanto para el



bienestar individual, como colectivo de las defensoras o integrantes de la organización.

- Explicación de lo que significa una Estancia Temporal Luna a las lideresas, profesionales o defensoras de derechos humanos.
- Construir acuerdo grupal para su implementación.

Nota: para comprensión de las metodologías con la cual desarrollar, puede encontrar mayor detalle en la Guía CuidÁNDOME CuidÁNDONOS, ubicada también en la página web mujeresquecrean.org

3.2 ENTRE NOSOTRAS O ENTRE NOS



“Los espacios de cuidado implica vernos en espiral: vernos a nosotras y a la organización. Es hacernos cargo de los momentos en los que cuidamos, puedo ser cuidada y no querer cuidar. Implica hacernos cargo de nuestro proceso, de aquello que digo. Hablar del cuidado implica transitar los distintos personajes que habitan en mí como en el cuento de Vasalissa, desromantizarlos y darle sentido ético y horizonte al cuidado”

EntreNos. Fundación Bien Humano (2022)

DESCRIPCIÓN:

El espacio de Entre Nosotras, heredado de los grupos de autoconciencia de las feministas italianas, permite realizar un alto en los procesos y reflexionar sobre las distintas maneras

de relación entre las mujeres y con ellas mismas y revisar las disposiciones y voluntades personales que permitan interrogar, sospechar y resistirse a las prácticas del poder patriarcal en la propia vida.

Las jornadas de Entre Nosotras, concebidas como ejercicios vivenciales- reflexivos que interrogan la subjetividad respecto de la comprensión que se va teniendo sobre la actuación privada y pública de las mujeres, requiere de momentos de introspección íntima entre las mujeres, de modo que la pregunta y la comprensión individual posibilite caminos de reflexión y acción colectiva, y ello indudablemente pasa por reconocer los lugares en los que se sitúan las prácticas, pensamientos y relaciones frente al ejercicio del poder y frente al poder público; pasa entonces por momentos para la deconstrucción de lo aprendido y lo establecido, recordando el sueño de construir libertades para hacer posible la promesa de....“Ser mujeres deseantes, hablantes, pensantes, emocionantes; ser una, ser unas, ser ellas, ser Entre Nosotras, con nosotras, con las otras y con los otros”¹⁰.

Dentro de los procesos con las mujeres se van tejiendo y entrelazando afectos y sentires, sin embargo, estos lazos se ven perjudicados muchas veces, por las actitudes y prácticas que el patriarcado ha implicado en la vida de las mujeres. Muchas de ellas después de tener historias de vida donde han sido victimizadas, violentadas y excluidas de los procesos políticos-públicos, vienen a encontrarse con la posibilidad de transformar estas realidades, de retomar la dirección y control sobre sus vidas, lo cual, si se permea por la necesidad de competencia y por el individualismo propio de nuestro sistema cultural, configura un tipo de empoderamiento negativo que se identifica más con el autoritarismo y la negación de la autocrítica.

El componente de interrogación subjetiva, si bien se precisa de mejor manera a través de las Jornadas “Entre Nosotras”, por tanto, se convoca y se compromete a las participantes y a facilitadoras en la identificación de expresiones, comportamientos y actitudes que evidencian dificultades en la vivencia de los relacionamientos sororos, llamando la atención respecto de lo que ello expresa y significa en el reto del ejercicio de la vida desde unos referentes feministas y democráticos. Lo subjetivo es el espacio privilegiado para agenciar

¹⁰ BERRIO, ARACELLY. Tomado del anexo metodología del proyecto Escuela política de mujeres de Medellín, en ciudadanía, participación electoral e incidencia, en escenarios estatales de elección popular. Corporación Mujeres Que Crean. Medellín. 2012.

los cambios personales, sociales y colectivos que se proponen desde el feminismo.

El "Entre Nos", en el marco del autocuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo en las organizaciones, propone una reflexión colectiva, con momentos de acuerpamiento y herramientas de contención emocional, sobre el cuidado en contextos de organizaciones y entidades que procuran su trabajo a favor de los Derechos Humanos. De cara al cuidado mutuo en las organizaciones es fundamental revisar a través de los Entre-Nos, cómo es la relación de las defensoras con su propio cuidado y el cuidado de la otra-otras, reconociendo las prácticas de sobreexplotación y exigencia propia y colectiva, los juicios cuando se ponen límites desde las propias defensoras y activistas y la revalorización del caudillismo de las mujeres como evidencia del patriarcado, entre otros asuntos derivados del des-cuido y de las formas de relacionamiento que ha propuesto el capitalismo y el patriarcado.

Para qué:

- Para reconocer las prácticas, los prejuicios y los estereotipos que violentan el liderazgo de organizaciones defensoras de DDHH, fomentando estrategias de cuidado, autoprotección y cuidado colectivo
- Para fomentar lazos de unidad, integración, sororidad, comunicación entre las mujeres de una organización defensora de derechos humanos.
- Para hacer consciencia de las actitudes, prácticas y valores patriarcales que se reproducen cotidianamente en las organizaciones defensoras de derechos humanos.

Recomendaciones para su práctica:

- Es una metodología diseñada específicamente para mujeres, pero podrán hacerse los ajustes pertinentes para organizaciones mixtas, teniendo en cuenta profesionales especializados en el campo de las subjetividades de mujeres y hombres desde una perspectiva feminista.

- Previamente ir documentando las actitudes, prácticas y valores patriarcales que se reproducen permanentemente en las organizaciones y que pueden convertirse en los temas a ser abordados a través de los entre-nos.
- La importancia de prever y/o generar los momentos pertinentes para hacer altos en el camino del proceso en las organizaciones y realizar los entre-nos en lugares acogedores, propicios para el silencio, en donde las mujeres puedan conectarse a través de la naturaleza con ellas mismas y con las otras. La ambientación de los entre-nos cobra una significación especial, pues justamente los símbolos, aromas, estéticas y músicas aportan a la generación de espacios que activen los sentidos que se requieren para generar momentos de introspección de las mujeres.
- Identificar y circular nombres de facilitadoras con experiencia y trayectoria en entrenos (feministas), con capacidad de escucha y observación, que puedan aportar con efectividad a las reflexiones y/o cambios que se quieren propiciar en las mujeres. Con ellas establecer un diálogo abierto y franco sobre las necesidades que se identifican y sobre las expectativas que se tienen y puedan responder a través de los entre-nos. De acuerdo al número de entre-nos que se prevean en el proceso es muy importante que sea la misma facilitadora la que los acompañe, por el nivel de conocimiento, intimidad y confianza que se teje entre y con las mujeres durante estos procesos.
- La duración de una jornada de entre-nos podemos establecerla entre 8 y 16 horas, es decir dos días seguidos, de manera que los diálogos profundos que se abren con estas jornadas, puedan ser abordados con la serenidad que se merecen. Así mismo las herramientas metodológicas que se definan, deben estar acordes a las necesidades del grupo y no de la facilitadora contratada. Por otro lado, teniendo en cuenta la experiencia institucional con algunos entre-nos, se sugiere privilegiar la calidad de los momentos, en vez de la cantidad de metodologías aplicadas.
- Como se ha dicho uno de los objetivos de los entre-nos, es que pueden aprovecharse para fomentar lazos de unidad, integración, sororidad, comunicación entre las mujeres, para ello es necesario pensar en actividades que contribuyan



a este propósito (recreativas, lúdicas, de esparcimiento), así mismo generar espacios para las prácticas de autocuidado (pausas activas, ejercicios corporales, meditación, masajes, etc.)

- Estar alertas a la necesidad de generar altos de introspección subjetiva. Todo acto cotidiano de vivencia con las mujeres, puede convertirse en una oportunidad pedagógica para interrogar el ser mujer y las formas de relacionamiento patriarcal que inconscientemente operan en las mujeres. Teniendo siempre presente el respeto al ser y palabra de la otra.
- Es importante clarificar que los entre-nos no son jornadas terapéuticas, sin embargo, pueden movilizarse emociones que afecten a las mujeres, para lo cual es importante contar con estrategias de contención.
- El diseño de un Entre Nos debe desarrollar: definición de objetivos, la descripción del paso a paso con momentos de conexión corporal y reflexión individual - colectiva, además de procurar anexos del Entre Nos como material de apoyo para continuar la reflexión y la puesta en práctica de la acción.

3.3 DIVERTIMIENTO



“Nosotras la llamamos la agenda oculta, es el espacio donde acontece el cuidado en medio de lo cotidiano: un almuerzo, la celebración de cumpleaños, celebrar la vida. Es un espacio de conversación, de encuentro, de vernos y sentirnos parte de, de apapache”

CMQC (2022)

DESCRIPCIÓN:

Puede considerarse como una estrategia permanente para experimentar el cuidado como celebración cotidiana, consiste en el fortalecimiento de vínculos y saberes sobre la vida de quienes integran cotidianamente los hilos de la estructura, la política y la dinámica de las organizaciones y entidades. Los divertimentos promueven la programación cíclica de espacios y tiempos para el goce, la diversión y la transgresión de los roles impuestos por la lógica productivista y de autoexplotación.

En la línea que se viene proponiendo, a partir de las dimensiones del cuidado, se permiten las posibilidades metodológicas para la circulación de saberes que se encuentran al margen de la labor cotidiana. Por ejemplo: el tejido, la cocina saludable, la pintura, la danza, entre otras. Y que pueden ser dinamizados por integrantes vinculados a la misma organización o entidad.

Para qué:

Para facilitar el acuerpamiento de la vida en festejo a través del alimento, la conexión con la naturaleza y el desencadenamiento de una comunicación que trasciende el trabajo y la labor.

En las organizaciones los espacios de divertimento favorecen la cohesión, el reconocimiento del equipo de trabajo, las relaciones, sitúa los espacios más allá del componente físico para darle cabida a las interacciones, sentidos y significados de pertenencia a una organización, permite conocer habilidades, saberes y experticias de quienes están vinculados a la organización, promueve la salud mental, la calma, el goce e incluso el silencio. Puede ayudar a la creación, la creatividad, invitar a la meditación o volver al cuerpo.

Recomendaciones para su práctica:

- Desarrollarse como una jornada de 8 horas o disponer de un tiempo mínimo de 2 horas para su realización.



- Se sugiere mantener los principios de la educación popular feminista y procurar aperturas y cierres con sentidos sobre el cuerpo, el sentir y el pensar de la experiencia.
- Además de realizarse en lógica de encuentro, el divertimento también se compone de estrategias sutiles para la interacción y el fortalecimiento de los vínculos: envío de correspondencia con textos y objetos simbólicos que evoquen la organización y su intención de cuidado, acuerdos para las pausas activas, amorosas y relajantes en medio de la jornada laboral, desayunos y almuerzos colaborativos, entre otras.
- Se propone realizar una lluvia de ideas, un mapeo de habilidades que desean compartir quienes se encuentran en la organización los cuales pueden estar relacionados con la siembra, la alimentación, el tejido, la fitoterapia, los masajes, prácticas espirituales, dibujos, entre otras.

3.4 COMUNICACIÓN ASERTIVA - COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



"Expresar mis necesidades, articulación entre deseos y necesidades, hacer énfasis en el tema de no violenta, como una postura política y ética frente a comunicar desde el amor, incluso cuando al comunicarme con el otro o la otra siento hostilidad en algunos momentos, saber que la postura me llama a eso, a hacer una comunicación desde el afecto."

Secretaría de las Mujeres de Antioquia (2022)

DESCRIPCIÓN:

Una de las herramientas más necesarias para la interacción humana, el cuidado y la convivencia en las organizaciones, es la comunicación, por ello es importante retomar habilidades comunicativas que superen lógicas patriarcales (agresividad, falta de escucha, falta de diversidad, lenguaje sexista...). Esta herramienta promueve el modelo de Comunicación no violenta (CNV) de Marshall B. Rosenberg, donde la escucha activa, el asertividad y la empatía son algunas de las claves. Todo ello frente a modelos más hegemónicos y tradicionalmente masculinos donde se premia un modelo más individual y protagonista y donde el cuidado estaba ausente. Esta herramienta ha sido utilizada y propuesta por MG con muy buenos resultados en su organización.

Estas propuestas de la CNV son útiles de manera general, pero especialmente en momentos de desacuerdo o de conflicto en el trabajo en equipo. Se comparten aquí algunas claves de la CNV.

Está compuesta por **dos caras**: la expresión honesta de una o uno mismo y la escucha respetuosa de la otra persona (empatía) y por **4 etapas**:

- 1. Observación de los hechos:** Describir los hechos, las informaciones de la forma "más objetiva posible", sabiendo que no existe un análisis universal o único de la realidad y que también está influido por relaciones de desigualdad. La idea es evitar en lo posible evaluarlos (evitar adjetivos puede ayudar a reducir los juicios de valor, también acusaciones, dar por hecho razones, generalizaciones, etc.), entendiendo que las otras personas han podido verlo de otro modo.
- 2. Expresión de los sentimientos:** ¿Cómo se siente? Promueve el asertividad para expresar y la empatía en quienes escuchan. También favorece la responsabilidad de las propias emociones. Se incluyen aquí sensaciones, emociones y sentimientos, en un contexto social, donde el analfabetismo emocional está muy presente. Y donde la dicotomía de lo público/privado y razón/emoción, ha definido que esta parte "debe" estar fuera del ámbito de las organizaciones.



El sentimiento es un indicador de que se ha logrado algo, o que algo necesita de la propia atención. Ese algo serían las necesidades, ejemplo: "me siento confusa, necesito aclararme". Se tiende a pensar que los sentimientos propios los crean los acontecimientos o acciones de los demás, pero provienen de las propias necesidades. Un mismo hecho puede suscitar sentimientos opuestos según las necesidades de las personas.

Algunas expresiones usadas para los sentimientos suelen ir unidas a juicios de valor "me siento traicionada, abandonada, una incompetente...", pueden ser fuente de conflicto por ser un juicio sobre los demás o fuente de desánimo por ser un juicio sobre una/o misma/o.

3. Expresión de necesidades: "¿Qué necesita?" en este momento y pensando en situaciones futuras. Cuando se identifica el conflicto, vale la pena conocer la necesidad: conversar, reunirse con alguien, plantear límites frente a una acción que incomoda, permitir una actividad de encuentro, volver al cuerpo, cambiar la espacialidad, entre otras. Conocer la necesidad ayuda con el siguiente aspecto: formular una petición.

4. Formulación de una petición ¿qué se pide?: Se entiende que estas propuestas de la CNV deben complementarse con una apuesta por incorporar un uso no sexista del lenguaje que visibilice a todas las personas y no reproduzca estereotipos de género. Además de no permitir comentarios no sólo sexistas, sino homofóbicos o racistas.

Así mismo es imprescindible entender que la comunicación no es sólo aquello que decimos, por lo que debemos tener en cuenta tanto el lenguaje verbal como no verbal. Así el tono, el ritmo, el lenguaje corporal... deben ser congruentes con lo que se plantea personalmente.

A estas pautas se pueden añadir otros elementos de cuidado en la comunicación en los espacios organizativos que podrían discutirse colectivamente como acuerdos de grupo, por ejemplo:

- Apagar el móvil y no mirarlo
- Pensar antes de hablar

- Definir un límite de tiempo en nuestras intervenciones
- No interrumpir
- Respetar turnos de palabras
- No repetirnos, ni repetir lo ya dicho

En todos los casos, se debe estar alertas para no caer en un enfoque individualista o que olvide las relaciones de poder que pueden darse, también en estos marcos.

Para qué:

Para mejorar las formas de comunicación en la organización, la propuesta es ir practicando, ver que es posible en los espacios organizativos y cómo mejorar las formas de relacionarse y el funcionamiento de los espacios, mediante la construcción de espacios que sean seguros y empoderantes para todas y todos.

Por otro lado, la práctica de la comunicación no violenta aporta a mejorar las habilidades comunicativas personales y colectivas.

Recomendaciones para su práctica:

- Explicación colectiva de las claves de la CNV en el espacio en que se vaya a trabajar.
- Cartel de los 4 pasos de la CNV. Construir un cartel en el grupo sobre los 4 pasos, incluyendo ejemplos concretos (que es y que no es la CNV, ejemplos concretos de cada paso...)
- Definición de los acuerdos colectivos de la organización para una comunicación más cuidadosa y feminista.
- Definir figuras en las que se vaya a aplicar la CNV, que se aplica o cómo definir nuevas dinámicas o ejercicios que ayuden a favorecerla.



3.5 ESPACIOS QUE NOS CUIDAN



“En la Secre necesitamos intervenir una de las oficinas, porque hay hacinamiento, a veces hay mucho ruido por las reuniones presentes, pero es importante hacerlo con el equipo, que nos digan qué cambios desean realizar, si quieren poner plantas o hacer acuerdos sobre el uso del espacio, pensar el cambio, puede mejorar las condiciones laborales de las compañeras”

Secretaría de las Mujeres de Antioquia

DESCRIPCIÓN:

El espacio y su diseño tienen la capacidad de impactar, de mejorar no solo el rendimiento y eficiencia de un colaborador/ra, sino especialmente de brindar sentido de bienestar a las personas en las organizaciones. La falta de espacio personal, de privacidad, de la “habitación propia” tiene estrecha relación con el estrés, el mal humor. Así mismo la falta de espacios para el compartir colectivo tiene una estrecha relación con ambientes hostiles, competitivos e individualistas. La estética y la organización de los espacios, condicionan la percepción de sus posibilidades y la de sus habitantes y al mismo tiempo tienen la magia de brindar alternativas para el cuidado propio y el cuidado colectivo, recordando siempre que “como es adentro es afuera”. Los espacios que nos cuidan son una propuesta para promover relaciones de solidaridad, camaradería, compañerismo y al mismo tiempo para fomentar el respeto por el espacio propio y por el espacio colectivo.

Con esta herramienta se propone revisar de manera colectiva, a través del espacio físico que se comparte en las organizaciones/entidades, qué se entiende por cuidados y cómo se concretan. Indagando en las dimensiones individual y colectiva del cuidado y revisando las desigualdades de género que se reproducen también en la organización y en la distri-

bución de los espacios. Se proponen dos sesiones para su desarrollo, en la primera sesión se abordará lo qué es un espacio cuidadoso y se hará análisis colectivo e individual de los espacios de la organización/entidad y un plan de mejora de dichos espacios. En la segunda sesión se promoverá un ejercicio práctico para hacer de manera colaborativa algunas acciones de mejora identificadas y priorizadas en la primera sesión.

Con este experimento se propone una revisión de los espacios organizativos para mejorarlos y favorecer un mayor espacio para el cuidado y el disfrute, así como un modelo de trabajo más colaborativo.

Para qué:

- Para revisar, proponer y cambiar hacia espacios más sostenibles para quienes habitan las organizaciones y defienden los derechos humanos.
- Para promover la salud mental colectiva de las organizaciones.

Recomendaciones para su práctica:

PRIMERA SESIÓN: ¿QUÉ ES UN ESPACIO CUIDADOSO?

En la primera sesión se tendrá una reflexión inicial sobre cómo les integrantes de la organización imaginan un espacio cuidadoso. Cuáles serían las claves. Se propone una metodología colaborativa en la que se pueda ir trabajando conjuntamente elementos que resultan importantes para visibilizar y mejorar los cuidados en la propia organización. Los momentos en esta sesión están distribuidos de la siguiente manera:

Primer momento- Visualización inicial con los 5 sentidos

En el espacio ideal para trabajar o ser activista, ¿Qué se oye? ¿A qué huele? (comida, flores, aire fresco...) ¿qué palabras surgen? (colaboración, ¿qué necesitas?, ideas, respues-



tas...) ¿hay contacto? (¿las personas están cerca, lejos... sólo tocan el teclado?) ¿Qué se ve? (personas, muebles... paredes, afiches...) ... Con una forma amplia y flexible de entender cada uno de ellos.

Se puede poner un color o forma gráfica por cada sentido, y hacer tarjetas por cada sentido, animando al grupo a incluir una palabra o idea en cada tarjeta.



Después se pondrá en común, colocando en lugar visible todas las ideas que van surgiendo, organizándolas de modo que se puedan ver las conexiones, las ideas que van teniendo mayor presencia. En todo momento se mantendrá una actitud sin juicio, desde una escucha abierta, que ayuda a ver la diversidad del grupo y a conocerlo mejor.

Se hará una ronda final para socializar lo que más llama la atención de lo compartido y lo que más ha gustado.

Segundo momento: ¿Y el espacio propio?

Para este momento se compartirá la **"Ficha de análisis de nuestro espacio"**. Se revisará en grupo, por áreas o programas, los contenidos de la ficha y después se hará visita a los distintos espacios de la organización. Según el volumen del grupo y del espacio se podrá diligenciar de diferentes maneras, pero en todos los casos, se sugiere que todo el equipo pase por todos los espacios.

Algunas ideas para la ficha de análisis del espacio: Definir una ficha por cada "espacio" y algunos puntos conjuntos, así:

Espacios comunes:

- » Plantas
- » Aromas

- » Iluminación (natural), colores de las paredes
- » Espacio para el trabajo colaborativo, pizarra para trabajo creativo, materiales, biblioteca
- » Posibilidad de jarras de agua, cafetera, elementos sencillos para mejorar los espacios de reunión y trabajo.
- » Espacio para comer y descanso
- » Decoración con afiches sobre el cuidado.
- » Decoración con elementos de identidad del espacio, de las personas, fotos del equipo.
- » Visibilidad de elementos importantes para todas/os: protocolos de acoso, seguridad, etc.
- » Espacios para celebrar: logros, cumpleaños, nuevas publicaciones, novedades, etc.
- » Baños: mixtos, cuidados, con elementos básicos comunes, etc.
- » ¿Cómo se distribuyen los espacios? ¿Hay lugares “mejores que otros? (iluminación, silencios)
- » Seguridad en el espacio

Si tienen espacio propio “tu habitación propia” Hacer una foto de él, teniendo en cuenta: computador, silla, orden, etc.

La ficha de análisis incluye un tiempo colectivo y un momento para que cada persona se ubique en su espacio habitual y lo analice, así:

En grupos pequeños identificarán en los espacios, lo que se mantendría, lo que eliminarían, nuevas propuestas y las dudas que tienen (temas a plantear para los que no tenemos solución, o no ha habido acuerdo en el grupo). Este ejercicio lo podrán hacer a través

de tarjetas de colores o similar, ejemplo:

- » Mantener (verde)
- » Eliminar (rojo)
- » Nuevas propuestas (azul)
- » Dudas (amarillo)

La socialización del trabajo en equipos, se podrá hacer de manera creativa, por ejemplo, podría ser que quienes habitan cada espacio presenten al resto, de manera teatralizada, imaginando que su espacio es un museo con distintas obras de arte, o que es un yacimiento arqueológico de otra civilización.

El objetivo de los grupos es compartir la información e ir avanzando en la definición de propuestas de mejora. Para ello se recordarán las ideas surgidas en la dinámica inicial de los 5 sentidos.

Posteriormente se hará una puesta en común de los grupos sobre la situación de cada espacio. Para ello se podrá utilizar un plano de la organización, lo más grande que se pueda, donde se representen los diferentes espacios, teniendo en cuenta:

- » Los elementos arquitectónicos básicos (puertas, ventanas, paredes, mobiliario principal...)
- » Donde se sitúa cada una de las personas del equipo
- » Las tarjetas de colores con elementos a: mantener, eliminar, propuestas y dudas.

Una vez terminado el plano colectivo se hará una priorización conjunta. Cada persona tendrá la posibilidad de poner 3 marcas/pegatinas, a la propuesta o necesidad de cambio que considera más importante para mejorar los cuidados en el espacio. Se puede afinar la priorización, Incorporando algunos elementos temporales como: corto y medio plazo o elementos emergentes, ejemplo:

QUÉ	CUÁNDO	QUIÉNES	NECESIDADES
Reorganización de almacén para incluir una zona de café/ comida	Siguiente sesión colectiva	Todas	Compra de cafetera y microondas.
Revisión de colocación mesas/ sillas de cada persona del equipo	Siguiente sesión	Todas	Se han ofrecido 6 plantas. Cada sala se encarga del riego
Al menos dos plantas en cada espacio	Siguiente sesión	Todas	
Incorporación de nuevos carteles vinculados con el cuidado en la sala de reuniones	Siguiente sesión	Todas	
Reorganización de sala de reuniones	Siguiente sesión	Coordinación Todas	Compra de pizarra... Todas las personas traen una foto propia...

El equipo que está dinamizando la sesión, retomará todos los contenidos de la sesión y los acuerdos logrados en la priorización para avanzar en los mismos en una siguiente sesión.

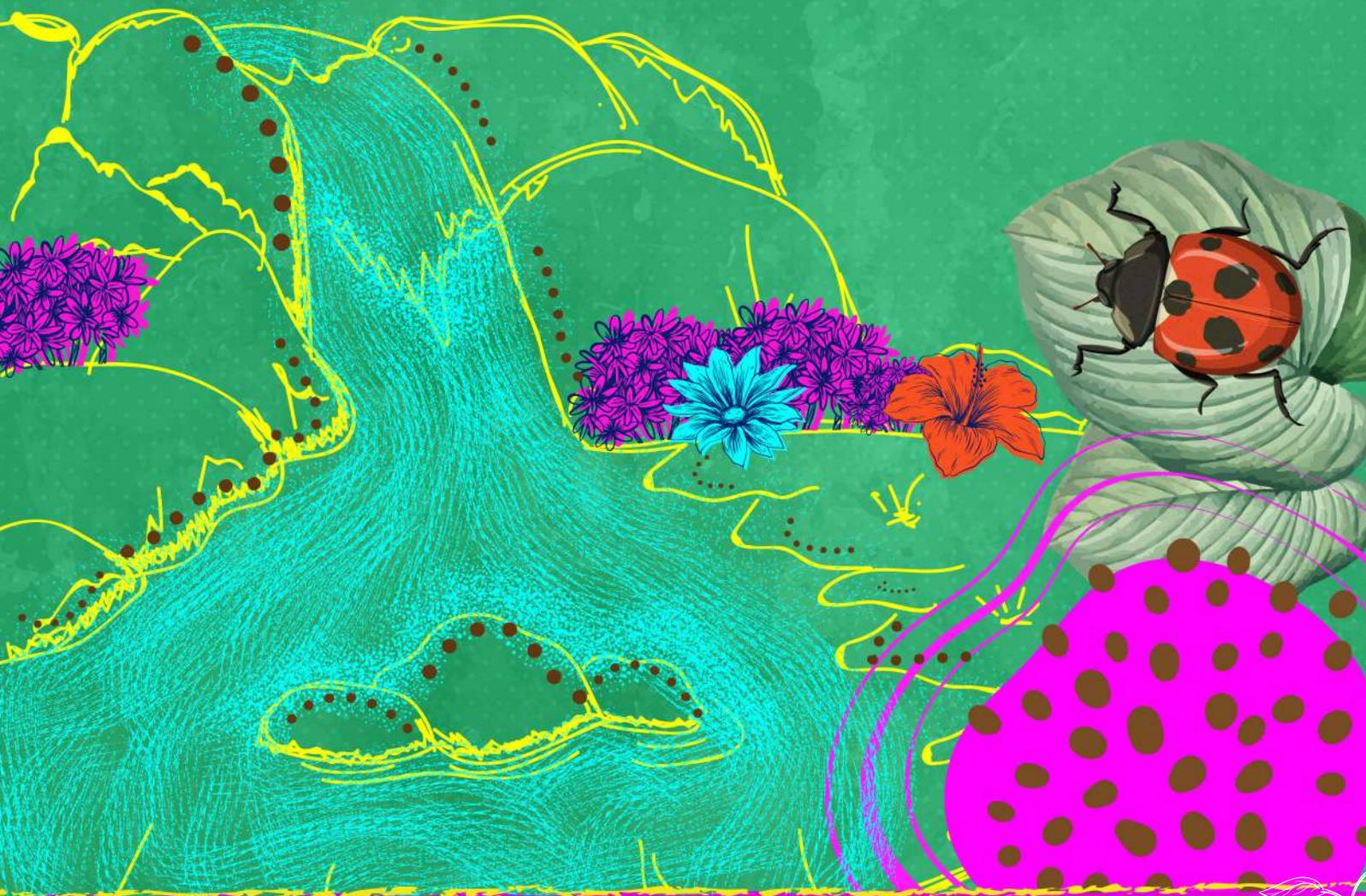
SEGUNDA SESIÓN: CREANDO JUNTAS

Establecer una segunda sesión de trabajo en la que se ponga en práctica algunas de las mejoras acordadas en la sesión previa. Según el volumen del equipo se distribuirá en diferentes subgrupos repartiendo las tareas, promoviendo un momento de disfrute y de cohesión de grupo.

Cada grupo se encarga de una tarea (alguna puede ser más colectiva). Darle valor a cuidar el espacio, limpiarlo, ponerlo al gusto propio y colectivo (por cada área, oficina, etc.). Hacer cosas para las que nunca "hay tiempo" y hacerlo en horas de trabajo y poniendo conciencia en ello, porque también es importante. Al finalizar el trabajo de cada grupo y/o el conjunto, se da tiempo para ver los resultados, darles su espacio, celebrar lo hecho. Y recordar también los acuerdos que estén pendientes.

4

APRENDIZAJES Y RETOS



Dentro de los resultados impulsados y esperados desde el proyecto Siempre Vivas: Mujeres empoderadas por un activismo saludable, desde el año 2021 se inicia acompañamiento a cinco (5) organizaciones sociales y una entidad pública: Fundación Bien Humano, Corporación Arlequín y los Juglares (Compañía teatral), Corporación Vamos Mujer, Corporación Las Sabinas, Secretaría de las Mujeres de Antioquia y Corporación para la Vida Mujeres que Crean, con el objetivo de incorporar en sus agendas de trabajo, propuestas para el cuidado de si, el cuidado mutuo y el cuidado colectivo, buscando aportar al mejoramiento de sus capacidades e implementando herramientas y metodologías para el fortalecimiento de su activismo y el de las lideresas con las que interactúan en los procesos de exigibilidad. Toda esta apuesta de transformación se verá reflejada a través de indicadores que evidencien, como:

- » Las organizaciones/entidades implementan en su rutina organizacional al menos una estrategia de cuidado colectivo mensual.
- » Mejoran el clima organizacional con relaciones solidarias y de apoyo mutuo desde la incorporación de espacios planeados en la agenda institucional.

Para ello se cuenta con el apoyo de 6 asesoras, expertas y estudiosas del tema del cuidado desde diferentes enfoques que tienen como tareas:

- » Asesorar la culminación de la caracterización diagnóstica de cada organización/entidad.
- » Acompañar a las organizaciones y entidades en su proceso de puesta en marcha de cuidados para el cambio organizacional pro equidad.
- » Hacer tutoría a la implementación de experiencias del cuidado en la organización o entidad.

A continuación, se presentan un conjunto de reflexiones y valoraciones desde distintos actores que participan de estos procesos: sembradoras del cuidado, asesoras y algunas personas de los equipos de trabajo, que dan cuenta de los aprendizajes, hallazgos y retos más significativos a partir de la implementación del proyecto.

4.1 APRENDIZAJES Y HALLAZGOS MÁS SIGNIFICATIVOS CON LA SIEMBRA DEL CUIDADO EN LAS ORGANIZACIONES



Desde quien sistematiza, se identifican cuatro grandes aprendizajes y hallazgos que se resaltan y sintetizan en las ideas que encabezan las voces y las miradas de los distintos actores que participan de los procesos de reflexión y experiencias del cuidado en las cinco organizaciones y entidad que acompaña CMQC.



4.1.1 Aprendizaje - El reconocimiento en las organizaciones de la apuesta feminista por el cuidado y su incorporación en nuevas reflexiones y prácticas de cuidado, evidenciado a través de reflexiones como:

Desde la voz de las sembradoras del cuidado

- El proyecto ha permitido develar una pregunta que se han hecho las feministas hace rato: ¿quién cuida a la cuidadora o al cuidador, y cómo se cuidan?
- Desde el punto de vista conceptual se tienen aportes con relación a conocer conceptos, enfoques, a empezar a hablar y saber qué son los feminismos, la economía del cuidado, cómo eso se transversaliza en la vida de las mujeres que se acompañan y en la propia.
- “Asumirnos feministas, desobedientes, aprendimos a gestionar la incomodidad, poner la gratitud en el centro a partir de las confianzas que nos permiten recordar los caminos e incorporar en lo estratégico lo humano”.

Desde la mirada de las asesoras

- Acercarse a los postulados sobre los feminismos y de allí las perspectivas del cuidado que se está promoviendo desde el proyecto. Con este ejercicio en la organización se ha permitido reconocer los feminismos y cómo se encuentran de manera individual y colectiva en este movimiento. Este aprendizaje es relevante, ya que uno de los principales hallazgos del Diagnóstico eran los rechazos y el poco conocimiento que se tiene frente a este tema. “no se puede hablar de cuidado feminista, sí aún no sabemos el sentido de los feminismos”
- La comprensión respecto a la importancia de tomar conciencia de su propio cuerpo y el mandato de género basado en los deberes y el ser-estar para las demás personas, negando la posibilidad de ser-estar también para ellas mismas. El sentí-pensar el autocuidado va permitiendo hacer el camino para construirse como sujetas de derechos.
- La experiencia de cuidado, también implica sanar. Este proyecto ha permitido reconocer que existen experiencias previas, incluso desde la infancia que configuran nuestras formas de abordaje de comprender y relacionarnos con el cuidado, el poder y las otras personas. Estas situaciones que pasan por un ejercicio individual de reconocimiento y sanación configuran la madurez, relevancia y cercanía con qué se aborda el cuidado de manera colectiva. Ya que, durante este año, al abordar las experiencias de cuidado, fueron aflorando situaciones que develaban dolores y heridas configuradas de manera anterior que se convirtieron en limitantes y oportunidades para vivir las experiencias de cuidado desde la dinámica organizacional. Lo cual afianza, la gran consigna que lo personal es político y el cuerpo es el primer territorio.
- Aprender a entender que somos seres integrales como humanas , que el binarismo en el que nos formaron y que nos ha distanciado de la naturaleza, nos ha separado la mente del cuerpo y de la espiritualidad, lo femenino de lo masculino, el cuidado para los demás y el descuido para nosotras, los deberes y los derechos, entender la importancia de superar esta dicotomía es un camino que abre la puerta para sentipensarnos como seres integrales, de tal manera que tomar

conciencia de las dimensiones físicas, psicológicas, cognitivas, emocionales, culturales, espirituales, jurídicas que nos constituyen como sujetas y como colectivo, no están separadas, conversan, se interceptan, interaccionan y permiten ser en la experiencia como un todo.

- El adentrarse en la vida íntima y las relaciones que se tejen en la cotidianidad de la entidad, a través de las herramientas tanto de Mugarik Gabe como de Mujeres que Crean y el equipo que acompaña, hacen que todos y cada uno de los encuentros desde su preparación como en la implementación sean procesos de aprendizaje permanente. La posibilidad de reconocer la conexión entre memoria desde la niñez para disponer el conocimiento de quienes somos, de qué estamos hechas. El cuerpo individual conectado con el cuerpo colectivo para generar reflexiones en las relaciones.

Desde la voz de participantes

- El reconocimiento e Identificación de jerarquías y estructuras patriarcales en la institución.
- La sensibilización, información y motivación con relación a temas del cuidado, el enfoque de género y prácticas organizacionales que generen bienestar en las personas.



4.1.2 Aprendizaje - La importancia de reconocer y saber colocar límites para el cuidado, desde lo individual pero también desde la dinámica organizacional y desde las decisiones que se toman, reflejado en reflexiones como:

Desde la voz de las sembradoras del cuidado

- Instalar la necesidad de parar, encontrarnos y escucharnos. Hay un asunto que apela a la sensibilidad que a veces se nos escapa, pasamos por encima de los

límites, de la confianza, de los tiempos. El bienestar de las personas que estamos en la institución no puede costar el bienestar de las otras/os, la pregunta por cómo nos sentimos ha sido clave. Que se generen otros espacios de pausa, de conocernos más, ha sido importante darle eco.

- Entender que en una organización no toda la gente está de la misma forma, que somos un equipo de trabajo hermanados/as, pero no todos/as tenemos que amar este proyecto de manera igual. Entender esto nos permite poner unos límites en la relación que tiene la entidad con esas personas.
- El poder identificar la necesidad de poner límites y hacerlo. En eso nos ha apoyado el proyecto Siemprevivas, pues se ha tenido acompañamiento a aspectos personales, comunitarios, asesorías individuales, comunitarias, eso nos ha permitido poner la pregunta para empezar a mirar las acciones que van a dar la respuesta.
- Somos enseñados a creernos indispensables, esto no lo puedo hacer sino yo, y el aprendizaje es esto: lo puede hacer otro/a, lo hará de una forma distinta, no bien ni mal, y cuando uno suelta eso, da la posibilidad de que fluya la creatividad en ese ejercicio de interacción colectiva, de cuidado y autocuidado.

Desde la voz de las asesoras

El cuidado implica relaciones de poder y desde allí se generan las relaciones de cuidado. Ha sido notorio el deseo sincero por preguntarse sobre los asuntos del cuidado de manera colectiva y reconocer los alcances y límites que este genera; en este sentido, las experiencias de cuidado que ellas han incorporado en su vida cotidiana han estado ancladas en tener más espacios para compartir entre ellas a partir del alimento, en respetarse sus dinámicas laborales y espacios colectivos, se han atrevido a construir nuevos acuerdos para su cotidianidad laboral.

Desde la voz de participantes

La conciencia de sí, de los límites y alcances individuales que implica ajustes y toma de decisiones.



4.1.3 Aprendizaje - Identificar de manera crítica las prácticas de cuidado que se tienen y no se tienen al interior de las organizaciones, evidenciado en expresiones como:

Desde la voz de las sembradoras del cuidado

- Poder identificar estas prácticas capitalistas que se reproducen, que hacen parte del organigrama, poder empezar a ver eso con mirada crítica, proponer nuevas formas para poder relacionarnos, para tramitar los conflictos, para hacer mediaciones, para comunicarnos de manera distinta, ser creativas, proponer, cuando las sembradoras llevamos el tema de poder replicar y multiplicar acciones de cuidado en la organización. Se han resaltado pequeñas prácticas que han hecho diferencias significativas, el tema de cambiar la dinámica de cómo se realizan las reuniones, ya empiezan con un ¿cómo te sientes?, ¿cómo te fue el fin de semana?, cómo hacemos la pausa activa, como aprovechar lo que se tiene en las organizaciones: frutales, aromáticas, pájaros, plantas. Resaltar pequeñas actividades que nos unen, cuidan, generan bienestar desde nuestras posibilidades ha sido un aprendizaje de Siemprevivas.
- “Somos una organización cuidadora desde el arte”, sin embargo, poco nos cuidamos a nosotros mismos.
- Intencionar el cuidado porque a veces tenemos que cuidarnos a nosotras mismas y a la organización, obligarnos a hacer las cosas.
- Ha sido fundamental que el cuidado también atravesase la propia institución, que se pase por el corazón, el asunto de situarnos desde las posibilidades, los tiempos que tenemos son diferentes a los de las otras organizaciones que están en este proceso, organizar un cronograma, pensarnos los temas, darle lugar a eso, permitirnos escucharnos y encontrarnos, generar espacios para decirnos no nos gusta tu forma, son verdades honestas que a veces molestan, pero que son necesarias.

- Los intercambios para potenciar las claridades y los fundamentos. Estar sostenidas por el Fondo de Acción Urgente, la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos, el Consorcio Oaxaca, Mugarik Gabe ahí siempre hermando, es decir: hasta aquí me priorizo, me retiro por un tiempo, cómo se van moviendo las dinámicas organizativas de acuerdo con el tamaño de estas.
- La incorporación de saberes ancestrales, los conocimientos terapéuticos, las otras maneras de propiciar los aprendizajes más allá de la mente y la razón, que es una práctica histórica de la Corporación, Siemprevivas acentúa esa mirada terapéutica, trascendente, psicosocial, involucra lo energético, qué estamos llenando, vaciando, cuáles son las herramientas que tenemos, planeación, fundamentación, cuáles son esas otras artes, otras terapéuticas que estamos abordando en la contienda de permanecer sostenidas en el cuidado frente a este sistema que está por lo contrario.
- Las devoluciones del diagnóstico y las rutas de atención han permitido reconocer a las organizaciones, las dinámicas que estamos replicando y que debemos ir movilizándolo. Siemprevivas ha hecho una caracterización de nuestras organizaciones, que nos mira desde afuera con una particularidad, que se organice el espacio propio pensando en las particularidades de cada una.
- Por otro lado, generarnos preguntas, donde las respuestas no siempre fueron cómodas, preguntas difíciles con respuestas honestas para poder generar unas posturas más críticas en la forma de relacionarnos y vivir el cuidado, nos han aportado a las dinámicas.
- Como hallazgo se encontró una necesidad de autoevaluarnos como organización y buscar alternativas de innovación y auto sostenibilidad del proceso y búsqueda de mejores condiciones económicas para sus integrantes y comunidad en general.

Desde la voz de las asesoras

- El compartir las experiencias de cuidado y autocuidado, tanto las que han venido intuitivamente caminando como organización, como las que cada persona ha

venido gestionando cotidianamente con su vida. El intercambiar y escuchar las prácticas cotidianas de cuidado fue muy significativo para todo el grupo.

- Poner en el centro y al interior de la organización el cuidado y las acciones que lo procuran en el marco de una opción del cambio cultural, así las acciones de cuidado se plantean de manera integral y articulada al enfoque de cambio, basadas en el diagnóstico de la propia realidad contextualizada.
- La puesta en marcha del proceso. Disponer los tiempos requeridos. Desembolsar los recursos asignados para dicho fin. Promover espacios de confianza e intimidad que recogen relatos diversos y animan el compartir. Plantear interrogantes desde la cotidianidad acerca de los sentidos de una propuesta que pone en el centro el cuidado y desde allí interpelar acciones pequeñas e invisibles que van haciendo en el camino algunas diferencias, por ejemplo, en relación con el cuerpo y su mayor presencia.
- Cuestionar las relaciones de poder: en el acompañamiento durante este año fue notorio la importancia de poder vincular la conversación del cuidado a una triada sobre el cuidado, la comunicación y el ejercicio de poder en los ámbitos colectivos.

Desde la voz de participantes

- Reflexionar acerca del cuidado en un solo espacio es muy complejo y por supuesto no permite evidenciar cambios significativos, sin embargo, el espacio lo que permitió fue una provocación para continuar generando espacios de cuidado de si y de los otros/as.
- La instalación del cuidado como práctica necesaria en el trabajo en equipo. Es necesario que, desde el comité directivo, se sigan adoptando acciones de encuentro y escucha que puedan replicarse a los distintos grupos de trabajo.
- Se han gestado espacios de cuidado y desconexión de manera emergente de acuerdo a las necesidades del día, del contexto y el equipo ha estado muy abierto a proponer y facilitar espacios cortos de descanso en la cotidianidad.



- En el clima laboral el tema de tramitación de conflictos y motivación ha permanecido sin cambios significativos, sin embargo, entiendo que este acompañamiento no va a cambiar las estructuras en un solo año, es un proceso.
- El compartir experiencias con otras personas y organizaciones respecto a cómo están implementando el cuidado en su organización y vidas personales a través de intercambios de relatos posibilitan nuevos aprendizajes y multiplicación de estrategias.



4.1.4 Aprendizaje - Resignificar el cuidado, desde una mirada integral e integradora de prácticas cotidianas, nuevos enfoques, nuevos relacionamientos, nuevas miradas de las otras y lo otro, expresado en reflexiones como:

Desde la voz de las sembradoras del cuidado

- La cultura del cuidado posee varios enfoques (ambiental de cuidado de la madre tierra, social y personal), se rescata que se quiera trabajar el psicológico y personal de cada integrante de las organizaciones y el enfoque de los derechos humanos, siendo este último el que otorga herramientas jurídicas y argumentativas para generar un verdadero proceso de protección a las y los defensores de derechos humanos.
- El cuidado se nos ha vuelto risas, nos hemos aprendido a reír, si pensamos en los caminos que tuvo la organización para posicionar este tema, la legitimidad del cuidado como un proceso social que es también comunitario, social, de ciudad, en ese horizonte de pensar la sostenibilidad económica con la cooperación internacional, logramos negociación. En el programa de Derechos Humanos de las Mujeres y Ciudadanía hay un horizonte estratégico que tiene que ver con la construcción de la subjetividad política de las mujeres, los cambios culturales, en ese sentido quienes transitamos y pertenecemos a este proyecto político nos ponemos en el centro aprendizajes y sobre todo búsquedas, tenemos unas insinuaciones, pero también las preguntas son alrededor del cómo.

- Salir del automático, poder empezar a cultivar la presencia desde algo que no sabemos hacer, ir adquiriendo la conciencia desde la experiencia, cómo en ese pasar por el cuerpo, en esa conversa, diálogo, entendemos y nos reconocemos como sujetas y merecedoras del cuidado, que antes no, ahí está el potencial de este rol de sembradoras, en mantener ese recuerdo, empezar a hacer desde las acciones cotidianas, cómo a partir del compartir de la comida vemos otras formas de reconocer a las otras, hay cosas que se van desinstalando de los imaginarios que cada una tiene de la otra que empiezan a soltarse y liberarse, lo otro es en esa pregunta de qué nos regalamos como mujeres que necesitamos un cuidado, cada cuánto me pregunto yo: ¿necesito o quiero esto?, estamos pensando en función de las familias, de los hijos, de las personas que cuidamos, pero poco o en un segundo plano el que nosotras nos desconectemos, no queramos estar, eso nos ha permitido generar acuerdos y límites, en el personal de planta y de contratistas hay asimetrías grandes, son contratos y temporalidades distintas, nos ha llevado a la desnaturalización de sobrepasar los límites.
- El reconocimiento de situarnos en un nosotras, no basta con que yo haga mi trabajo, hacer bien mis cosas incide en que eso funcione o no funcione, cuando nos reconocemos parte de ese proceso, como una cadena, como un espiral, entendemos que tenemos que abrirnos un poco más o hacer más para hacernos entender mejor.
- Hace parte de situar permanentemente el contexto, cómo estamos, cómo nos sentimos, darles lugar a las enfermedades, a las victorias que cada una va teniendo, compañeras que físicamente cerraban la corporación, hoy el tiempo propio implica que el tiempo organizativo también finalice, que todas acomodemos nuestro propio reloj a otros relojes acompasándose en el cuidado, el autocuidado y el cuidado mutuo.
- El tiempo del cuidado es un tiempo lento, el vínculo con la naturaleza en su estado vital es fundamental, para nosotras ha sido un regalo tener la posibilidad de transitar en esas relaciones laborales y casi que develarlas, hay algo que se programa, ese automático, según el entorno o la dinámica del día, pero cuando salimos a territorios se desactivan muchas obligaciones, muchas dinámicas preestablecidas de lo que es una relación laboral, eso mediado por unas lógicas de encontrarse conjuntamente en entornos naturales.

- Esto de ponernos a pensar y sentir que el cuidado está en el centro tiene que ver con atrevernos a gestionar lo que casi no ha sido, es un cuarto oscuro cerrado por mucho tiempo, entonces aprender a gestionar conflictividades, las emociones, pero como aprendizaje, no como mandato. Se reitera en nuestra dinámica interna la agenda oculta, saber el tiempo de celebración de nacimientos, esos asuntos que hacen extraordinarios el día cotidiano, parece que nos funciona más que si nos convocamos formalmente a una jornada de cuidado, a una experiencia de cuidado, empiezan las responsabilidades a gestionarse con esos tiempos del cuidado, aprender de las prácticas de contención y cuidado ante la sensibilidad de la circulación de la emoción, contener cómo estamos en medio de estar sosteniendo proyectos políticos asociados con derechos humanos de las mujeres, los escenarios de participación política de la ciudad que develan prácticas de violencia sistemática de nosotras mismas, sabiendo que hay dolores, sobrecargas, frustraciones, gozos, alegrías, armonizar la contención.
- Particularmente nosotras además de estar ancladas en nuestro propio proceso, estamos en el proceso de cada organización, otro hallazgo fundamental es el proceso con asesoras, un lugar de desestructurar la jerarquía del saber poder, cuando nos reunimos con estas magas, mujeres que condensan fundamentos desde sus búsquedas sobre el cuidado, nos damos cuenta de que allí hay una apuesta importante para concentrar cómo hemos entendido el cuidado de la ciudad, hasta los alcances que ha tenido ese entendimiento hasta ahora.

Desde la voz de las asesoras

- Construir voz propia por parte de las integrantes de la organización ligado al acercamiento al feminismo y la pregunta por el cuidado, ha sido la posibilidad de tener el espacio seguro y en confianza para nombrar sus preguntas, reflexiones, incomodidades y expectativas sobre su quehacer individual y colectivo. Ganancia para un ejercicio como este, dado que la organización se acerca más en su dinámica a una estructura corporativa convencional donde la jerarquía y la dinámica laboral es notoria.

- Se ha iniciado la reflexión en cuanto a la necesidad e importancia de descolonizar la afectividad, las emociones, la sensibilidad, cualidades presentes en la organización pero que al tenor del pensamiento hegemónico occidental solo ha primado la razón como canon de descripción y explicación de la realidad.
- La importancia de valorar y darle lugar en el tejido de cuidado colectivo basado en la solidaridad, el amor, los afectos, la alegría, el respeto, fueron parte del proceso de este año. A esto, tomando las palabras de Lorena Cabnal, le he llamado el acuerpamiento entre las Sabinas, vivenciando la capacidad amorosa que tienen para acompañarse, para aprender y desarrollar el autocuidado y cuidado colectivo como camino de protección y de mejorar el bienestar propio y colectivo como organización.
- Sacar el espacio y el tiempo para el autocuidado, aprendizaje que se vio reflejado en las reflexiones y prácticas permanentes que hicimos en todos los encuentros y donde se escucharon las experiencias de autocuidado que han estado implementando.
- Disponer el cuerpo tanto de quien facilita el encuentro como de cada una de las participantes, escuchándolo y escuchando el de las otras. El cuerpo en conexión permanente con las emociones (como uno).
- La espiritualidad como eje transversal y permanente del proceso, donde se hizo el llamado a sentirnos y conectarnos con la madre tierra porque somos ella misma, es el gran vientre vivo que nos acoge y da vida. Para que este pensamiento corazonado pasara por el cuerpo y por el corazón, por nuestra sensorialidad y sensibilidad, dispusimos las plantas, el fuego, el agua, o sea, todos los elementos que son la tierra y nuestro cuerpo al mismo tiempo tiene. Invitamos a conectar mente, cuerpo, espíritu lo que significó hacer un saludo como ritual y no como rutina.

Desde la voz de participantes

- Se ha intencionado el acompañamiento de una practicante enfocada en el tema de bienestar laboral y salud mental del equipo de trabajo, con ella específica-

mente se han realizado acciones de bienestar como pausas activas, capacitaciones e integraciones, bajo un cronograma, una metodología específica y un trabajo enfocado para el logro de ciertos objetivos.

- Las sembradoras del cuidado han promovido que cada 15 días una de las compañeras planee y desarrolle una actividad para motivar al autocuidado y cuidado mutuo, se está construyendo una bitácora de dichas experiencias y finalmente se reactivó la huerta de la sede.
- El compartir experiencias con otras personas y organizaciones respecto a cómo están implementando en su organización el cuidado y en sus propias vidas a través de intercambios de relatos que brindan aprendizajes y multiplicación de estrategias.
- Se han potenciado y se ha avanzado en las reflexiones individuales y colectivas sobre la salud y el trabajo.
- La importancia de hablar y poner sobre la mesa lo que se está sintiendo de manera respetuosa y tranquila, para no cargar pesos adicionales y disfrutar lo que se hace diariamente. Mirarnos, escucharnos por fuera del puesto de trabajo y de la entidad.
- Mantenernos informadas de los trayectos en territorio, actividades de salud y seguridad en el trabajo, jornadas semanales de trabajo colectivo y de retroalimentación, preocuparnos por el bienestar de las compañeras.
- Poner la salud física y emocional primero, la necesidad de preguntarnos por las emociones cotidianamente, por las familias.
- Se tuvieron espacios de pausas activas y juntanza de dinero para compartir comida o tomar algo al interior del equipo, también en algunos momentos nos acompañamos con aromaterapia y meditaciones cortas, sin periodicidad, son emergentes.
- Realizar prácticas de cuidado como: integraciones para el fortalecimiento del ser y hacer con el grupo de trabajo.
- Mejorar el ambiente de trabajo y construir el proyecto colectivo.

4.2 RETOS IDENTIFICADOS EN LA SIEMBRA



Desde la mirada de las sembradoras

- ***La gestión de recursos para el cuidado de organizaciones sin ánimo de lucro, especialmente para organizaciones comunitarias y de carácter artístico***, evidenciado a través de expresiones como: “Ha sido difícil en términos económicos, hemos presentado proyectos para cuidar a los cuidadores de la organización y a la gente le parece absurdo que a los artistas nos cuiden. El autocuidado no es un tema que interese mucho a las organizaciones de derechos humanos”.
- ***Hacer tangible el autocuidado en las organizaciones para hacerlo permanente y cotidiano***. El tema del autocuidado tiene muchas cosas similares al arte que son intangibles, cómo hacer tangible el autocuidado, para hacerlo permanente, cotidiano, palparlo, tocarlo. Un reto es posicionar el autocuidado como una forma de placer y no solamente para las mujeres sino para los hombres y la sociedad en general. “Para nosotros el arte es una opción de vida, de profesión, de trabajo, encontrar en Arlequín formas de descanso, de autocuidado, de placer. Cómo pedagogizamos el autocuidado, identificar lo sencillo, lo cotidiano del autocuidado”. Instalar desde la pedagogía y la sensibilización las prácticas cotidianas del cuidado como el yoga, la meditación, etc. a través de alianzas que se puedan generar entre organizaciones e institucionalidad.
- ***Posicionar el autocuidado como un derecho***: como una garantía para la conservación de la vida individual y colectiva.
- ***Posicionar el autocuidado en la perspectiva política de ciudad***. Desde el proyecto se impulsa la construcción de una agenda de cuidado en la ciudad a través de los Foros y alianzas que se realizan. Desde la mirada de algunas sembradoras es muy

importante que el autocuidado esté incorporado en la política pública. Generar una juntanza local, nacional, internacional por el autocuidado aprovechando las relaciones que se tejen.

- ***Continuar poniendo el cuidado en la discusión de la agenda pública de la ciudad.*** Un elemento revelador fue el diagnóstico que nos dejó la pandemia en los hogares, en la ciudad, el desborde en términos de salud mental de las personas. Es importante reconocer como diferentes liderazgos que están en la cabeza de las instituciones son conscientes de la necesidad de abordar este tipo de asuntos y temas en sus organizaciones y equipos de trabajo, desde la voluntad política y el ejercicio consciente. Seguir ampliando y replicando las semillas en los diferentes escenarios en los que se participa, mantener y volver a espacios como los foros de ciudad ya son una ganancia.

En este mismo sentido para CMQC la apuesta por construir una alianza del cuidado y de protección para lideresas y defensoras de derechos humanos en la ciudad es parte de su horizonte estratégico y de su plan Pro equidad

- ***El autocuidado y el cuidado colectivo son un camino, un proceso.*** Cada organización es un ente complejo con procesos que involucran a diferentes personas con sus cargos y roles. Se generan tensiones cuando las expectativas de una persona se chocan con posibilidades que involucran a otras y quizá no se dan en el tiempo y el momento que se espera. Proponer este tema en las organizaciones implica enfrentar el miedo al cambio y que en ese cambio se fracture algo que ya no está funcionando. A veces se tiene que renunciar a prácticas y relaciones. Identificar elementos que son a veces negativos puede ser una posibilidad para avanzar, pero el camino es largo y no es sencillo.
- ***Poder ser coherentes en las prácticas internas*** de acompañamiento a las comunidades para motivar prácticas de cuidado de si y de sus organizaciones. “Es necesario aprender a conectarnos cuando hay que conectarnos y desconectarnos cuando hay que hacerlo”
- ***La conciliación de los tiempos para promover los espacios de reflexión y experiencias del cuidado.*** Por las múltiples ocupaciones de todas las implicadas es



necesario buscar las estrategias para armonizar las agendas de quienes participan en el proceso: sembradoras, asesoras, organización y dinamizadoras del proyecto, de manera que se puedan concretar espacios con mayor celeridad, permanencia y ritmo.

- ***El cuidado y la calidad de vida, dependen de redes de apoyo y de una cultura de conciencia, armonía y protección***, por lo que se tiene un camino por delante que vale la pena continuar. "Los retos de la organización (Las Sabinas) y sus integrantes son primero que todo estar bien cada una de nosotras en el plano espiritual, psicológico, cultural, social y económico para poder proyectar eso y mejorar nuestro entorno". Existe una ausencia de redes de apoyo social e institucional, cuando se tiene un problema serio de riesgo o amenaza como defensoras de DDH.
- ***Sistematizar los hallazgos sobre el cuidado en las organizaciones***, esto es un reto de un nivel significativo para CMQC, la importancia de atesorar herramientas, conocimientos, fundamentos, viene siendo parte del aprendizaje de cómo movilizar el cuidado, los procesos organizativos, "entonces que el cuidado nos posibilite la celebración de la vida cotidiana".

Desde la mirada de las asesoras

- ***El mayor reto es poner las ideas frente al cambio, en lo cotidiano***. En la práctica.
- ***Continuar con el abordaje de los feminismos***. Es necesario continuar con la vinculación en cada espacio de experiencia y reflexión un abordaje teórico, conceptual y/o histórico sobre los feminismos, ya que, para algunas organizaciones este camino está comenzando y es necesario acompañar de manera respetuosa y con cuidado las preguntas que genera estos nuevos acercamientos epistemológicos, que al final, trastocan todos los entramados de la vida. Seguir haciendo formación en el tema de D.H y protección del grupo, de liderazgos colectivos, en estimular escribir una memoria de la trayectoria del grupo, es una experiencia que vale la pena construirle una memoria, pero también difundirla.



- ***Transformar la relación que se ejerce con el poder.*** Si no se aborda de manera rigurosa, profunda, incómoda y amorosa una conversación sobre el poder en el cuidado será compleja trascender la discusión para que transforme las dinámicas estructurales del patriarcado. ¿Cómo promover el cuidado, sin trastocar o cuestionar las relaciones jerárquicas, los roles, los miedos en la subordinación que esto genera?, Con esto se refiere no a eliminar las formas de organización donde se requieren liderazgos, toma de decisiones y acciones estratégicas, se hace referencia “a que no se puede ubicar una reflexión del autocuidado y el cuidado colectivo sin cuestionar de manera amorosa las relaciones de poder que se ejercen y que nos ubican como sujetos activos o pasivos en el cuidado. Pero especialmente, porque sin cuestionar dicho ejercicio, no podremos develar la potencia que genera la autoagencia, el hacerse cargo, la corresponsabilidad y la interdependencia que promueve el cuidado feminista y la CUIDadanía”
- ***Aprender a leer a las organizaciones y los sujetos en un cruce entre la perspectiva del curso de vida y la perspectiva del cuidado desde el ámbito feminista,*** para reconocer en que trasegar están las integrantes y la organización, pues no todas están en el mismo nivel de reflexión, y si esto no se devela, no se podrán alinear los intereses y los alcances de los procesos que se proponen.
- ***Las herramientas que genera el proyecto no sólo deben ser experienciales sino conceptuales,*** con el fin de crear nuevas narrativas a la hora de habitar la incertidumbre de este camino. Dar claridades sobre cómo se entiende el poder, la horizontalidad, la comunicación feminista, etc. Son pilares fundamentales para vivir la experiencia del cuidado de una manera integral. Poder seguir pensando la transformación cultural de las subjetividades femeninas ancladas en el ser para otros y menos para nosotras.
- ***Sanar de manera íntima y colectiva.*** La conversación sobre el cuidado ha develado asuntos estructurales de los esquemas de pensamiento y de relacionamiento de manera individual y colectiva, evidenciando la importancia de generar procesos más íntimos donde se reconozcan heridas y patrones que se quieren transformar.
- ***Las prácticas de autocuidado y cuidado colectivo,*** además, de aprender a pasar-

las por el cuerpo, por la conciencia, ***también requieren de condiciones socio económicas y materiales que permitan disponer de tiempos para llevarlas a cabo***, el tener economías informales para muchas de las mujeres de organizaciones comunitarias, les limitan algunas acciones de autocuidado, la salud, una de ellas, los recursos económicos para generarse bienestar material.

- Hacer consciencia desde CMQC que ***los procesos subjetivos son en el tiempo y el espacio, procesos de larga duración*** y de su permanencia en el trabajo del día a día acompañadas con otras organizaciones, donde se lograran cambios estructurales y culturales que aportan sin lugar a dudas a la transformación social, cuando el mundo comprenda la importancia del cuidado colectivo.
- ***Construir conscientemente un Plan de cuidados al interior de las organizaciones y entidades***, considerando realmente la importancia del cuidado en todas las dimensiones de la vida organizacional e institucional. Particularmente como la Secretaría de las Mujeres de Antioquia, logra sembrar y ser un referente en la gobernación y con las mujeres de Antioquia de la importancia del cuidado integral como un acto político.
- ***Seguir construyendo e incorporando la ruta o protocolo de protección en derechos humanos para CMQC***. Es un tema de mucha importancia dado el contexto de riesgo en el que desarrollan la incidencia social, cultural y política.

Desde la mirada de algunas integrantes de organizaciones y entidad participante

- ***Seguir en el apoyo a la búsqueda del lugar común sobre el cuidado en las organizaciones*** y lo que esto significa en términos laborales, al tiempo de ayudarnos a comprender la importancia que tiene no dejar de lado el proyecto de vida propio.
- ***Construir conjuntamente plan de acompañamiento ajustado a la experiencia del 2022*** de manera que pueda compartirse y separarse las fechas, temas y propósitos desde las direcciones en el momento de la planeación, colocando metas para validar avances.

- ***Tener en cuenta estrategias digitales y comunicación por dispositivos celulares:*** grupos que activen notas y sugerencias para la pausa diaria
- ***Aumentar la periodicidad de los espacios de reflexión y experiencias del cuidado,*** teniendo en cuenta los ritmos propios de las organizaciones y acompañar algunos nudos críticos que el análisis de la organización pueda solicitar. Estos procesos son claves para el fortalecimiento organizacional, pero es importante que se realicen los temas completos.
- ***Generar más espacios de intercambio entre las organizaciones.***

5

CULTIVANDO EL INTERCAMBIO Y MULTIPLICACIÓN DEL CUIDADO ENTRE LIDERESAS



El proceso de Formación-acción denominado encuentros de Intercambio y multiplicación de aprendizajes sobre el cuidado y la protección en el ámbito personal y de trabajo colectivo con lideresas de organizaciones y profesionales, se realiza con mujeres en ejercicio de liderazgo quienes han desarrollado acciones con la Corporación Mujeres que Crean, especialmente en el Año 1 de SiempreVivas y del proyecto CreSiendo en Hechos y Derechos. Además, se expande la invitación en las redes sociales de la Corporación, a mujeres en ejercicio del liderazgo con interés en el proyecto, lo cual permitió el acercamiento de otras mujeres al proceso. Los espacios de intercambio tienen el espíritu de reconocer los aprendizajes susceptibles de multiplicación por las mujeres participantes en el proceso, con un principio básico: deseo de multiplicarlos con organizaciones, procesos comunitarios e incluso en la vida íntima o cotidiana. En total se realizan 10 encuentros donde se presenta el proyecto, se realiza una validación de conceptos marco: ***cuidado, cuidado mutuo y autoprotección***, se identifican los saberes que las mujeres desean intercambiar los cuales son priorizados y compartidos al interior del grupo y en el municipio de Copacabana, que hace parte del Área Metropolitana del Valle de Aburrá.

A continuación se presentan parte de los hallazgos, aprendizajes y desafíos del proceso en esta segunda fase de implementación del proyecto, luego se comparten algunas de las guías metodológicas que se desarrollaron con las mujeres y que pueden servir de referentes para las lideresas y organizaciones que estén interesadas en replicar estos encuentros y posteriormente se comparte una caja de prácticas para el cuidado mutuo, derivada e inspirada en las potentes ideas de las lideresas, propuesta por quien sistematiza esta guía. Es fundamental señalar que la caja de prácticas recoge casi de manera literal varias de las herramientas propuestas por las mujeres que hicieron parte de su construcción.

5.1 DE ABONOS A SIEMBRAS, COMPARTIR DE SABERES PARA CUIDARNOS JUNTAS: PROCESO CON LIDERESAS 2022



Como se ha dicho el proyecto Siemprevivas: Mujeres empoderadas por un activismo saludable, viene caminando desde el año 2021 con la participación activa de distintas lideresas y defensoras de derechos humanos de Medellín y el Área Metropolitana. Durante el año 2022 contó con la inscripción de 80 mujeres, 33 que venían del proceso anterior y con 47 nuevas mujeres que se vincularon y apostaron a vivir la experiencia de formación-acción.

El proceso formativo tuvo como objetivo general: Empoderar a las lideresas defensoras de DH en herramientas para la protección y prevención de situaciones de agotamiento físico, emocional y mental que disminuyen la capacidad de exigibilidad de sus derechos y el fomento del cuidado en los ámbitos que interactúan a través de intercambio de saberes sobre el cuidado en el ámbito personal y de trabajo colectivo. El énfasis estuvo puesto en el intercambio de saberes y prácticas entre las lideresas sobre el autocuidado, autoprotección y cuidado mutuo que han desplegado tanto en su vida personal como en sus espacios organizativos, de manera que pudieran verse enriquecidos sus conocimientos sobre el cuidado y al mismo tiempo se fomentara su seguridad desde un enfoque de protección integral feminista, integrando la salud física, mental, espiritual y energética.

Fue a través de línea de entrada aplicada al inicio del proceso, que Mujeres que Crean pudo identificar el equipaje sobre el cuidado propio y cuidado mutuo con el que llegaban las mujeres y a partir de allí potenciar, intercambiar y fortalecer las herramientas para enfrentar el desgaste físico, emocional y espiritual que enfrentan las mujeres desde su activismo cotidiano.

A continuación, se presentan algunos hallazgos, aprendizajes y desafíos vividos con el proceso:

Como hallazgo se reconoce una participación permanente de las mujeres, aproximadamente 35 participantes en el proceso las cuales estuvieron en los encuentros trabajando en equipo para identificar propuestas de cuidado para intercambiar entre ellas y con otras mujeres; para las participantes fue importante divulgar los saberes adquiridos sobre cuidado en el marco del proyecto y en las experiencias vitales como lideresas.

Para algunas participantes mantener herramientas de cuidado como la alimentación, el tejido, la meditación se convierte en una práctica cotidiana, además de intentar reconocer las emociones sin juzgar o sentirse cómodas al sentir las, también pedir ayuda y reconocer los escenarios de riesgo en los cuales interactúan o vivencian en su cotidianidad.

Los acompañamientos psicosociales promueven la conversación, tramitar dolores, duelos o taras que se encuentran en las mujeres, que en su mayoría han sido víctimas del conflicto armado, con desgaste emocionales o físico producto del ejercicio de liderazgo; es un espacio sanador, donde pueden identificar violencias y permitirse sanar con un acompañamiento profesional.

Los encuentros psicojurídicos generan espacios de análisis de los riesgos, amenazas, vulnerabilidad, espacio seguro y capacidad lo que permite a las mujeres pasar del peligro a reconocer su propia capacidad de agencia, incluso reconociendo las estrategias institucionales y comunitarias que las mujeres han promovido y construido para protegerse.

En los encuentros también hay mujeres con el deseo de vivir la experiencia del cuidado, aunque no pertenecen a escenarios de defensa de derechos, por eso el intercambio de sus aprendizajes se realiza con los procesos activos en otros territorios.

Las ETL (Estancias Temporales Lunas) son espacios de descanso, de sanación, de cuidado integral para las mujeres quienes logran tener espacios colectivos para reconocerse y abrazarse en conjunto, además para comprender que posiblemente el dolor se vive no sólo de manera individual, sino también de forma colectiva.

La Casa SiempreVivas fue un espacio para avivar la energía y la vitalidad física, permite acunar a las defensoras de derechos humanos con desgastes por efecto de la autoexigencia, sobrecarga en el ejercicio de sus liderazgos para la sanación psicoespiritual y energética. Se vive una experiencia práctica y corporal, durante cinco días con sus noches, se

aviva el sentido de estar siempre vivas con terapéuticas de conexión con la naturaleza, el silencio y medicinas alternativas. El año 2022 se propició y vivió por primera vez el espacio con la participación de 10 defensoras de derechos humanos. La Casa permitió aflorar los sentires para sanarlos por medio de ejercicios de consciencia, meditación, danza, masaje energético y limpiezas con la intención de retornar a los procesos de manera renovada.

En el proceso hay potencia en reconocer el cuidado como acto político, esto se evidencia en la reflexión sobre el descuido en la vida cotidiana, acción común entre las mujeres, quienes tienen vocación de servicio hacia afuera, pero es limitado su cuidado. Comprender las dificultades, culpas que implica cuidarse, reconocer lo necesario de ubicar límites en el ejercicio familiar, de liderazgo y valorar los tiempos para el cuidado, hizo parte de las reflexiones de los encuentros.

Hay un desafío en el proceso relacionado con expandir la semilla del cuidado más allá de las mujeres gozantes del proceso, quienes en sus múltiples tareas y reuniones pueden ser esquivas a la hora de compartir el conocimiento en sus comunidades o con otras mujeres, es decir, hay deseo en el intercambio, pero el ejercicio de la planeación de encuentros, convocar mujeres es limitado. Un ejemplo fue la planeación de los encuentros de intercambio y multiplicación, si bien las mujeres aportan ideas para el desarrollo de las actividades, los múltiples compromisos en las agendas de organizaciones o de la administración municipal, limitan o puede cambiar la asistencia y compromiso adquirido en los encuentros, ante las prioridades de las participantes. Aunque han recibido formación para la planeación; construir objetivos, definir responsabilidades, escribir los momentos de la actividad, se delega o se apoya en quienes facilitan el proyecto, tal vez por la falta de acceso a las tecnologías o el manejo ofimático, aunque desde la expresión verbal ellas manifiestan su experiencia.

Otro reto es reconectar a las defensoras con el proceso organizativo, algunas por el desgaste presente en el ejercicio de liderazgo, manifiestan apatía a continuar en los procesos comunitarios formales, se han dado pausas en el intento de promover otros tipos de liderazgos. Sin duda, el paso por ETL, la Casa Siempre Vivas, les permite retomar fuerzas con el deseo de llevar la experiencia a sus territorios, esta puede ser una apuesta para el proyecto, impulsar la apuesta política del cuidado en los territorios de la mano de las defensoras.

5.2 CULTIVANDO ANDO EL AUTOCUIDADO Y EL CUIDADO MUTUO – GUÍAS METODOLÓGICAS



EL JARDÍN DE LA PALABRA 1

Tema: De abonos a siembras, compartir de saberes para cuidarnos juntas

Objetivos

- » Promover un encuentro previo con las participantes para la promoción del cuidado y la siembra de intercambios y multiplicación de experiencias para el ciclo dos con Siemprevivas.
- » Recoger los saberes previos y emociones que las mujeres han acumulado sobre el cuidado, protección colectiva y cuidado mutuo.

Duración de la jornada: 3 horas

DESCRIPCIÓN DE LOS MOMENTOS



Preparación de los detalles del jardín

Se dispone el espacio con un mándala en el centro construido con semillas, flores siempre vivas o éxtasis, semillas, velos y la campana tibetana. Para provocar la meditación, concentración y la introspección, se pasa un splash con aceites esenciales de menta, lavanda, limoncillo o naranja de acuerdo a la intención. Las sillas se disponen de manera circular para observarnos y alrededor del mándala y las cajas Plantas SanAlmas¹¹.

Tiempo sugerido: 1 hora (tiempo 0 estimado por fuera del taller)



¹¹ La Caja SanAlmas es un dispositivo pedagógico para dinamizar el cuidado a través de las plantas medicinales, dispuestas en un cubo de 9X9cm, donde se expone información de cuatro plantas: la albahaca, la manzanilla y el prontoalivio. En su interior se encuentra una aromática con las plantas, un mándala para pintar, materiales para elaborar un llavero como metáfora de abrir puertas, espacios de cuidado como una propuesta de estar en presente, activar la experiencia del cuidado de manera individual o colectiva.



Disposición del jardín - Saludo y conexión con el cuerpo

Saludo de bienvenida, reconocimiento de la agenda y encuadre de la jornada. Luego se aborda la conexión corporal con el momento denominado "Mi cuerpo como territorio a cultivar" a través del masaje energético que es un medio para reconocer cómo se encuentra el cuerpo físico (posturas, dolores, agitación) pero también una invitación para conectarse con el aquí y el ahora, para armonizar la energía. Se invitará a las participantes a conectarse con el cuerpo físico y energético por medio de un masaje de Qi Gong¹² (arte del movimiento) el cual al compás de la respiración permite armonizar centros energéticos, en este caso se trabajará el centro y la concentración.

Tiempo sugerido: 40 minutos



Siembra - Actividad central: siembras de cuidado en tiempo menguante

En la cultura popular la menguante es el tiempo donde se siembra, se trasplanta, se corta el cabello, se podan las plantas, porque es un momento de fertilidad, de mayor absorción de nutrientes. La menguante es el tiempo que transcurre entre la luna llena y la luna nueva, una invitación a nutrir lo aprendido y ofrendar lo que se ha atesorado. Compartir la segunda fase del proceso de formación, es una invitación a compartir la fecundidad representada en los saberes adquiridos el año anterior, pero también el acumulado de una vida de liderazgo. Este segundo año invita al intercambio y la multiplicación de esos saberes fecundos para compartir con las integrantes de las organizaciones de las cuales hacen parte las mujeres defensoras de DH, pero también al compartir de saberes entre las organizaciones para favorecer el cuidado y la protección en el ámbito personal y de trabajo colectivo.

¹² Forma de ejercicio cuerpo/mente y de meditación tradicional china que utiliza movimientos lentos y precisos del cuerpo con respiración controlada y concentración para mejorar el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza muscular y la salud general.

Con la invitación de la manguante, se realiza un recuento del proceso vivido en el año anterior y se socializa la intención de formación e intercambio durante el presente año para convocar a las mujeres a la juntanza en pro del cuidado personal y colectivo.

Tiempo sugerido: 40 minutos



Fertilizando la palabra y los saberes

Se espera escuchar las percepciones, sentires de las participantes y su intención de continuidad. Además, se propone desarrollar la línea de entrada con las siguientes preguntas, que pueden formularse en tercera o primera persona:

PREGUNTAS EN TERCERA PERSONA	PREGUNTAS EN PRIMERA PERSONA
¿Cómo están sus emociones y relaciones a nivel personal y a nivel organizativo?	<p>Mis emociones y relaciones a nivel personal están...</p> <p>Mis emociones y relaciones a nivel organizativo están...</p>
¿Cuáles son sus conocimientos o prácticas específicas sobre autocuidado físico y mental?	Creo que el autocuidado es...
¿Cuáles son sus conocimientos o prácticas específicas sobre el cuidado colectivo u organizacional de la salud física y mental?	<p>En nuestra organización o colectivo tenemos cuidados colectivos cuando...</p> <p>Creo que el cuidado colectivo en la organización es...</p>
¿Cuáles son sus conocimientos o prácticas específicas sobre la autoprotección?	<p>Me autoprotejo cuando...</p> <p>Creo que la autoprotección es...</p>

¿Cuáles son los conocimientos o prácticas específicas sobre la protección colectiva?	Nos protegemos en la organización o colectivo cuando... Creo que la protección colectiva es...
¿Cómo está la situación de seguridad en el proceso organizativo al cual pertenece?	La situación de seguridad en mi organización está...
¿Qué puedo multiplicar de lo aprendido en otras experiencias sobre el cuidado, autoprotección y la protección colectiva?	

Tiempo sugerido: 45 minutos



Cosecha – Acuerdos, compromisos y cierre

En este momento se realiza un acuerdo de continuidad en el proceso y se propone el cronograma para desarrollar los encuentros, teniendo en cuenta los temas propuestos en ruta temática y metodológica:

- » Siembra: Reencuadre sobre el cuidado.
- » El cultivo del autocuidado.
- » Estancia Temporal Luna. (Dos días)
- » Acuerpar la experiencia del cuidado.
- » Acuerpar la experiencia del cuidado.
- » Cultivando cuidado en la ciudad.

» estancia Temporal Luna. (Dos días)

El cierre se realizará con un ejercicio de respiración y con un compromiso que ubicarán en un mándala que en el transcurso de los encuentros se irá transformando.

Tiempo sugerido: 45 minutos



Abono para el cuerpo - Compartir de alimentos

Se realiza el compartir de alimentos saludables y conversación entre las participantes

Tiempo sugerido: 15 minutos



EL JARDÍN DE LA PALABRA 2

Tema: Recuperar el cuidado

Objetivos

- » Socializar a partir de gráficos las ideas fuerza de las respuestas a las preguntas propuestas en la línea de entrada y el formulario de inscripción, para reconocer los saberes previos y emociones que habitan a las mujeres participantes del proceso de intercambio.
- » Brindar comprensiones sobre las implicaciones de vivenciar una experiencia de formación para el intercambio y multiplicación de los saberes del cuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo con otras mujeres y lideresas de los procesos de los que hacen parte.
- » Establecer acuerdos, fines, y compromisos recíprocos en el desarrollo de los encuentros mediante la construcción del pacto pedagógico con las lideresas y defensoras de DDHH.
- » Contribuir al fortalecimiento de los conceptos y saberes sobre el cuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo con las participantes, que permita el reconocimiento de elementos que puedan ser implementados en los intercambios que dinamizarán.

Duración de la jornada: 5 horas

DESCRIPCIÓN DE LOS MOMENTOS



Preparación de los detalles del jardín

Se dispone un espacio central donde se encuentra un mándala construido con semillas, flores siempre vivas o éxtasis, velos, materiales como lapiceros, marcadores, hojas iris y los planeadores 2022. En paralelo se realizan tres bases; una con los gráficos donde se recogen las percepciones de cuidado, cuidado mutuo y autoprotección resumidas de la línea base, una segunda base para vivenciar el cuidado en la meditación, donde se dispone el bafle con música, la campana tibetana y aceites esenciales de menta, lavanda y naranja y la tercera base con el oráculo del cuidado¹³.

Tiempo sugerido: 1 hora (tiempo 0 estimado por fuera del taller)



Disposición del jardín - Saludo y conexión con el cuerpo

Saludo de bienvenida y reconocimiento de la agenda de jornada, luego conexión con el cuerpo a través del momento "Mi cuerpo territorio a cultivar" a través de masaje energético es un medio para reconocer cómo se encuentra el cuerpo físico (posturas, dolores, agitación) pero también una invitación para conectarse con el aquí y el ahora, para armonizar la energía. Se invitará a las participantes a conectarse con el cuerpo físico y energético

¹³ El oráculo del cuidado es un dispositivo pedagógico que consiste en un conjunto de 40 tarjetas de 8 x 14 cm, con el cual se recrea elementos de la guía CuiDándome CuiDándonos entre nosotras, para favorecer la comprensión del cuidado, el cuidado mutuo y autoprotección, se ubica el reconocimiento a las emociones y los síntomas de desgaste por empatía que pueden vivenciar o acuerpar las organizaciones o defensoras de derechos humanos. Esta herramienta se recrea para hacer parte de la Caja de herramientas CuiDándome, CuiDándonos entre nosotras como el "Tarot del cuidado" con un conjunto de 29 cartas de 8X12cm.

por medio de un ejercicio de tapping, técnica de liberación emocional donde se recorren puntos activos y se libera tensiones, dolores musculares y dolores de cabeza, presentes en las participantes; en el campo energético, ayuda a tramitar, comprender las emociones presentes producto de las relaciones construidas con el entorno familiar, organizativo o por el estrés presente en la vida cotidiana.

Tiempo sugerido: 30 minutos



Siembra - Actividad central: pacto pedagógico¹⁴ y carrusel del cuidado

La facilitadora invita a reflexionar sobre lo que es un pacto pedagógico, llamando la atención sobre la necesaria tarea que tenemos las mujeres de aprender a pactar en medio de un sistema patriarcal que instala el mandato de rivalidad y desconfianza entre las mujeres. Es la oportunidad de hacer uso de la palabra para construir entre todas (participantes, facilitadoras institucionales) un pacto. Se anota que el pacto es flexible, se va construyendo, pero también tiene una temporalidad, es decir, no es un pacto indefinido en el tiempo ni en los espacios es, digamos en este caso, un pacto circunscrito a un grupo de mujeres que incidirán en el desarrollo local desde la siembra del cuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo mediante el intercambio y multiplicación en otros espacios y con otras mujeres.

Seguidamente, y de manera individual reciben una tira de papel sobre la que escriben respuestas a las siguientes preguntas, para luego ser puestas en común:

- ¿qué es un pacto?",
- ¿qué necesitamos las mujeres para hacer pactos entre nosotras?",
- ¿Qué podemos pactar las mujeres en espacios de intercambio y multiplicación de saberes y experiencias sobre el cuidado?

¹⁴ Desde CMQC siempre se activa este ejercicio en el inicio de los procesos, para hacer conciencia del alcance del proceso, lo que se requiere desde cada una, y desde la Corporación.

Otra opción es que se dinamiza un dialogo ágil y se va escribiendo en papelógrafo los elementos que se constituirán en el pacto. Para luego volverlo un “pergamino”

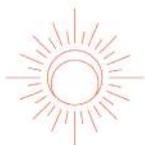
Para el pacto pedagógico se tendrá la metáfora de la semilla, aquella que necesita de la oscuridad, del silencio, para germinar. Se reflexionará sobre cómo vamos siendo una semilla que germina y se llena de nutrientes para fortalecer la planta (reconocer a la otra, flexibilidad frente otros ritmos/ otros tiempos, permitirse el silencio, el misterio de estar con otras mujeres, el poder horizontal) Se debe proponer los principios éticos y políticos del proceso de formación e intercambio.

Las palabras siembra del pacto pedagógico serán albergadas en la planta Siempreviva que se dispondrá en él mándala.

Tiempo sugerido: 20 minutos

Luego se pasa al momento de Transitando por el cuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo (Carrusel del cuidado). El tránsito que se propone se hará a través de un carrusel en donde se dispondrán tres bases de interacción con las mujeres, distribuidas en tres grupos. Para este momento se dispondrá de cartas del oráculo del cuidado, con las cuales se realizará el acercamiento a los conceptos claves del Proyecto Siemprevivas, el cuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo. Las cartas podrán tener las siguientes descripciones a manera de propuesta:

SOL



AGUA



AIRE



TIERRA





Cuerpo Colectivo

Esta carta invita a escuchar el cuerpo colectivo organizacional para prevenir estados de enfermedad: estar atenta del entorno y observar con intuición las relaciones entre el equipo.

Logra abonar la semilla del cuidado:

¿Cómo nos hermanamos en la organización?

1

Espiritualidad

Sacar todos los sabores, colores, aromas y habilidades para recordarnos que nuestra fuerza creativa es sanadora en sí misma y que nuestra responsabilidad crece en cada acto, pensamiento, intención con una misma y con las otras.

2

Sueños

Estoy en sintonía con los valores, intenciones de la organización

Hono el trasegar, el camino recorrido. Deseo potenciar con mi quehacer los recuerdos dulces de la organización siendo responsable, creativa y sincera en las acciones que emprendo.

6

Psicológico

Asiento la voluntad como un centro vital en la responsabilidad conmigo y con el colectivo, donde espero impulsar la intuición puerta secreta para preparar mi estancia en sitios transitorios o permanentes.

Reconozco los miedos propios- colectivos capaces de paralizarme, desconfiar de mí-de las demás, pero también veo una alerta ante el peligro, hermosa maestra para el silencio y camino al espíritu.

7

Acuerdos

¿Logro afrontar, proponer y ceder en una situación de conflicto?

¿Me dispongo a la conversación, escucho a quien tiene una posición distinta a la mía evitando prejuicios, para comprender por qué lo hacen y las acciones que lo generan?

4

Para el desarrollo del carrusel se proponen dos opciones que se describirán a continuación:

PRIMERA OPCIÓN

BASE 1. CUIDADO

Primer momento:

En un primer momento se realiza una actividad vivencial de cuidado a través de un ejercicio de respiración (Cinco respiraciones profundas con un aroma: llevar el aire al vientre bajo, retener el aire por cinco segundos y exhalar, se propone que la exhalación sea más larga que la inhalación) Posteriormente, se realiza el reconocimiento de una parte de su cuerpo (Cada una observará sus manos e identificará en ellas los surcos, las huellas y recordará lo que esa extremidad le ha permitido hacer, en un acto de agradecimiento por permitirle sostener, sembrar, acariciar, señalar, amar, entre otras.

Tiempo sugerido: 10 minutos.

Segundo Momento:

Con las cartas creadas sobre el cuidado, tres de las emociones y cinco cartas de afectaciones emocionales, se realiza una conversación respecto al concepto marco del proyecto y la construcción conceptual que se ha realizado a partir de la guía "Cuidándome, Cuidándonos entre nosotras". Se intenciona la actividad pidiéndoles que escojan una carta y conversando frente a la carta que elijan, una pregunta puede ser ¿Cómo interpreta o ha vivido lo que aparece en esa carta?

Tiempo sugerido: 30 minutos

Tercer momento:

Socializar con las participantes las ideas y conceptos construidos en torno al cuidado en el instrumento de línea de entrada, se socializará a través de gráficos con el grupo de ideas generales. Y finalmente se propone abrir un espacio de conversación en torno a los tres elementos

Tiempo sugerido: 20 minutos

BASE 2. AUTOPROTECCIÓN

Primer momento:

Se realiza un ejercicio de percepción: Qué pasaría si yo estuviera... Se solicita a las mujeres que se dispongan en círculo y den un paso adelante (al centro) si ellas actuarían en relación a la pregunta o si no lo harían, se quedan en el lugar donde están:

- ¿Qué pasaría si yo estuviera en una casa donde llega la fuerza pública a detenerme... dejo que me lleven a la estación sin oponerme?
- ¿Qué pasaría si yo estuviera a punto de ir a un lugar donde puedo estar en riesgo... me comunico con alguien para revisar la situación de seguridad y me informo en los medios de comunicación frente a lo que suceda?
- ¿Qué pasaría si yo estuviera adelantado un trabajo comunitario... verifico la situación de contexto para conocer mi entorno?

Tiempo sugerido: 10 minutos.

Segundo Momento:

Con las cartas creadas sobre la autoprotección, tres de las emociones y cinco cartas de afectaciones emocionales, se realiza una conversación respecto al concepto marco del

proyecto y la construcción conceptual que se ha realizado a partir de la guía “CuiDándome, CuiDándonos entre nosotras”. Se intenciona la actividad pidiéndoles que escojan una carta y conversando frente a la carta que elijan, una pregunta que puede ser ¿Cómo interpreta o ha vivido lo que aparece en esa carta?

Tiempo sugerido: 30 minutos

Tercer momento:

Socializar con las participantes las ideas y conceptos construidos en torno a la autoprotección en el instrumento de línea de entrada, se socializará a través de gráficos con el grupo de ideas generales. Y finalmente se propone abrir un espacio de conversación en torno a los tres elementos

Tiempo sugerido: 20 minutos

BASE 3. CUIDADO MUTUO

Primer momento:

Confiar en la otra, aquella que me sostiene en el camino del liderazgo, se propone un ejercicio de confianza donde las mujeres en círculo se abrazan colocando las manos en la espalda de la otra compañera y se les pide que se inclinen hacia atrás. Si todas estamos abrazando a la otra nos sostendremos, pero si nos cuesta, debemos coordinar la manera de sostenernos entre nosotras para sentirnos protegidas.

Tiempo sugerido: 10 minutos

Segundo Momento:

Con las cartas creadas sobre el cuidado mutuo, tres de las emociones y cuatro cartas de afectaciones emocionales, se realiza una conversación respecto al concepto marco del

proyecto y la construcción conceptual que se ha realizado a partir de la guía “CuiDándome, CuiDándonos entre nosotras”. Se intenciona la actividad pidiéndoles que escojan una carta y conversando frente a la carta que elijan, una pregunta puede ser ¿Cómo interpreta o ha vivido lo que aparece en esa carta?

Tiempo sugerido: 30 minutos

Tercer momento:

Socializar con las participantes las ideas y conceptos construidos en torno al cuidado mutuo en el instrumento de línea de entrada, se socializará a través de gráficos con el grupo de ideas generales. Y finalmente se propone abrir un espacio de conversación en torno a los tres elementos

Tiempo sugerido: 20 minutos

SEGUNDA OPCIÓN

BASE 1.

Activaciones corporales de la opción A. Una de las facilitadoras articula las vivencias corporales donde se introduzca corporalmente los conceptos marcos del proyecto.

BASE 2.

Otra facilitadora realiza el trabajo de la pitonisa con las cartas, articula los conceptos con las emociones y las manifestaciones corporales, para dar a conocer cómo se ha vivenciado el cuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo en la organización.

BASE 3.

Una facilitadora socializa las respuestas desarrolladas con las mujeres en el ejercicio de línea de entrada.

En cada base se propone abrir la conversación en relación a sus vivencias en torno a los conceptos marco.

Tiempo sugerido: 30 minutos para cada base.



Fertilizando la palabra y los saberes - Plenaria y diálogo de saberes

Se espera escuchar las percepciones, sentires de las mujeres participantes dentro del acompañamiento en las bases, cómo resuena este conjunto de experiencias con sus vivencias organizativas.

Tiempo sugerido: 40 minutos



Cosecha – Evaluación y cierre del jardín de la palabra. Acuerdos y compromisos

Se propone para el próximo encuentro, traer diligenciada una tabla respecto a actividades y procesos específicos de cuidado que se puede intercambiar con las demás organizaciones.

Actividades de cuidado, autoprotección y cuidado mutuo que puedo y deseo compartir	Cuáles son los materiales que requiero	Con cuál proceso y con quienes deseo compartir esta actividad
?	?	?

El cierre se realizará con un ejercicio de respiración y se evalúa el encuentro frente a dos preguntas: ¿Qué me llevo del encuentro? ¿Qué dejo para intercambiar saberes del cuidado, cuidado mutuo o autoprotección? Además, se entrega a las participantes la camiseta de la Campaña CuiDándome, CuiDándonos entre nosotras

Tiempo sugerido: 30 minutos



Abono para el cuerpo - Compartir de alimentos

Se realiza el compartir de alimentos en medio del trabajo en las bases

Tiempo sugerido: 15 minutos



EL JARDÍN DE LA PALABRA 3

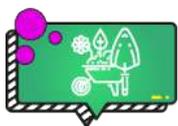
Tema: El cultivo del autocuidado y el cuidado mutuo

Objetivos

- » Generar un espacio para el intercambio de saberes y haceres sobre el cuidado, la autoprotección y el cuidado mutuo con las participantes, que permita el reconocimiento colectivo de las ideas fuerza para los intercambios que dinamizaran en las organizaciones y/o procesos.
- » Identificar las tareas que continúan en el proceso de planeación de los intercambios, haciendo énfasis en la organización de los equipos de trabajo que se conformarán para las acciones de multiplicación.

Duración de la jornada: 4 horas

DESCRIPCIÓN DE LOS MOMENTOS



Preparación de los detalles del jardín

Se propone hacer mándala en forma de espiral, utilizando tierra, flores y semillas, para que esta sea continuada con círculos que se proponen más adelante en el momento de intercambio. Se disponen distintas músicas, como Reloj de campana y <https://www.youtube.com/watch?v=ZbCAghOqPPU>, Échale fuego al miedo: <https://www.youtube.com/watch?v=BOGY5b5xDM8>



Al llegar las mujeres reciben unas gotas de esencia floral en sus manos, para ser frotada y aspirada.

Tiempo sugerido: 30 minutos (antes de iniciar jornada)



Disposición del jardín -Saludo y conexión con el cuerpo

Se hace presentación de la agenda del encuentro y se realiza momento de “Mi cuerpo como territorio a cultivar” convocando a las mujeres a soltar todo lo que tengan en las manos, podrán ponerse de pie o estar sentadas, como más cómodas se sientan, conservando el círculo. Luego la facilitadora invita a hacer respiración pausada y profunda, convocando a las mujeres a soltar todos los pensamientos que en estos momentos les preocupan, a vivir el aquí y el ahora, de esta oportunidad para estar juntas, para regalarse amor y cuidado a sí mismas. Se hace un recorrido consciente por cada parte del cuerpo, como está esa parte, empezando por los pies y ascendiendo hasta la cabeza y regalando a cada parte una respiración que la aliviane. Luego una vez se haya llegado a la cabeza, se invita a imaginarse en una fuente de agua, un manantial cristalino y fresco del que tomarán agua para regar todo su cuerpo. Esta acción se hará físicamente, se toma con las manos el agua y se riega por todo el cuerpo empezando por la cabeza y sintiendo como baja el agua por todo el cuerpo. Este ejercicio se repetirá por tres ocasiones. Luego se invita a tomar consciencia nuevamente del aquí y del ahora y abrir los ojos.

Tiempo sugerido: 30 minutos



Siembra - Actividad central: intercambiar nuestros saberes en torno al cuidado, la autoprotección y cuidado mutuo

Se recuerda al grupo la tarea que se dejó en jornada anterior que consistía en diligenciar tabla respecto a actividades y procesos específicos de cuidado que cada una puede

intercambiar con las demás organizaciones con los siguientes elementos: Actividades de cuidado, autoprotección y cuidado mutuo que puedo y deseo compartir, Con cuál proceso y con quienes deseo compartir esta actividad Cuáles son los materiales que requiero

Se pregunta quienes la diligenciaron y quienes no lo hayan hecho, se invitará a que lo hagan en este momento, pero a través de la siguiente actividad: escribir en una tarjeta de cartulina, cuáles son las actividades de cuidado, autoprotección y cuidado mutuo que puede y desea compartir de acuerdo a sus fortalezas y saberes, utilizando palabras claves como, por ejemplo: Masajes, danza terapia, charla sobre..., taller de cocina saludable, arte terapia, etc. Tiempo sugerido: 10 minutos.

Una vez realizado este ejercicio, se levantarán de su asiento y recorrerán el espacio con la tarjeta en frente de las demás, para que otras la puedan leer. De Acuerdo a las actividades comunes que encuentren en la lectura, se irán conformando grupos de interés, donde cada una podrá exponer sus sentí-pensamientos frente a las actividades que proponen, objetivos, metodologías y los recursos que requieren. Luego entre dos integrantes del subgrupo presentarán una síntesis de lo compartido y consensuado al resto de compañeras. La invitación es que cada grupo imagine nombres creativos y feministas a las actividades que proponen.

Por otro lado, se invitará a todas las integrantes del grupo a través de círculos de papel previamente diseñados, escribir con cuales organizaciones y/o procesos quisieran intercambiar la actividad que proponen, firmando con su nombre, para que hagan parte de la mándala que se creó para la jornada y que se retomará al cierre del taller.

Tiempo sugerido: 90 minutos



Fertilizando la palabra y los saberes - Plenaria y diálogo de saberes

Socializar Sentires y pensamientos sobre las formas de cuidarnos unas a otras. Se invita a cada grupo de interés a socializar lo trabajado a través de la presentación creativa que han diseñado. Cada grupo tendrá de 5 a 7 minutos para hacerlo. Luego se abrirá el es-

pacio para que el resto de compañeras y/o facilitadoras hagan retroalimentación a las propuestas y expresen sus sentimientos alrededor de lo escuchado.

Tiempo sugerido: 60 minutos



Cosecha – Evaluación y cierre del jardín de la palabra

Proyectar las tareas que siguen para el cultivo. La dinamizadora se encarga de compartir las tareas que siguen para la construcción de acciones de multiplicación:

- Constitución de equipos de trabajo /cultivo
- Diseño específico de actividades
- Programación de fechas de multiplicación
- Concreción de organizaciones y/o procesos en las que se multiplicará, etc.

Para el cierre se invita a las mujeres a tener en sus manos los círculos con el nombre de las organizaciones y/o procesos donde se espera multiplicar, a levantarse de las sillas y colocarse alrededor de la mándala en espiral. Posteriormente una compañera del equipo, hará alusión a la importancia del cultivo del cuidado propio, el cuidado mutuo y la auto-protección y como esta espiral se continua con la proyección hacia otras organizaciones y/o procesos, invitando en este momento a que las mujeres puedan expresar en voz alta a quienes llegarán a través de las acciones de multiplicación y colocando cada círculo en la espiral que continua. Además, expresando en una palabra lo que significó la jornada para cada una.

Tiempo sugerido: 40 minutos



Abono para el cuerpo- Compartir del alimento

Se hará mientras están trabajando en los subgrupos.

Tiempo sugerido: 15 minutos

5.3 UNA FERIA DE SABERES SOBRE LAS PRÁCTICAS DE CUIDADO DESDE LAS MUJERES



Como se ha dicho, un énfasis del proceso formativo durante el 2022 fue propiciar el intercambio de saberes sobre prácticas del autocuidado y cuidado colectivo entre las líderes y defensoras participantes. Se describen a continuación todas las propuestas ideadas por las mujeres en el intercambio de saberes sobre el cuidado que fueron presentadas durante el diálogo de saberes del Jardín de la palabra (3)- El cultivo del autocuidado y el cuidado mutuo¹⁵. En total se conformaron diez grupos integrados por mujeres con diversas procedencias, experiencias, conocimientos y capacidades para el autocuidado y cuidado mutuo. Todas ellas desplegaron su riqueza de saberes desde lo individual hasta lograr el tejido colectivo en unas propuestas, que serán descritas a continuación y que pueden ser utilizadas para las pausas de cuidado, los divertimentos y los entre nos, en las organizaciones y entidades que se sientan convocadas por ellas.

Es importante precisar que en todos los casos la sistematizadora complementó de manera conceptual las herramientas, tomando elementos de documentos hallados en internet. Y en casi todas las propuestas complementa y desarrolla desde su saber pedagógico las propuestas metodológicas para el cuidado mutuo logradas por las mujeres, a excepción de las siguientes herramientas: Mujeres develando la piel, Com-unidad sentipensante y Corazonando, sanando el territorio y mi cuerpo-útera, en donde las propuestas de las mujeres son tomadas literalmente y casi literalmente las herramientas: Conectemos nuestras almas con el ritmo del ambiente, el sonido del agua y nuestro yo interior y Sanando al ser a través de las plantas.

15 *Biblioteca Pública Piloto. Medellín, 6 de mayo de 2022.*



5.3.1. CAJITA DE PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO MUTUO



ARROPARNOS CON LA COBIJA/MANTA DEL CUIDADO¹⁶

Diseñar espacios que nos cuiden en las organizaciones, es pensar también en objetos simbólicos que representen eso que queremos para el cuidado propio y colectivo. Tejer, coser, bordar nuestras propias cobijas para arroparnos, puede ser una actividad que integremos a los Divertimientos, Entre-nos o pausas para el cuidado en las organizaciones.

Se elige la cobija/manta, pues es el objeto por excelencia que protege del frío y cumple la función de arropar que significa apoyar, ayudar, proteger una persona. Una cobija es un elemento para el apapache tan necesario en momentos de crisis emocionales, de estados depresivos, de tristeza profunda o de enfermedad. En un sentido profundo la manta simboliza estabilidad, ternura, serenidad, agradecimiento y confianza, no es casual que a muchos niños/as les encante andar con su cobija al hombro.

Las mujeres que han pensado en esta propuesta, plantean la técnica del “granny square” que traduce el cuadrado de la abuela, el de toda la vida, que es una pieza en crochet, tejida en forma de cuadrado, trabajado en vueltas circulares desde el centro hacia el exterior. Se suelen hacer muchos cuadrados de pocas vueltas, llamados motivos, que se juntan unos a otros para formar piezas más grandes: prendas de vestir, bolsos, mantas u otro tipo de confecciones. Además del granny, existen otras técnicas que se pueden poner en práctica

¹⁶ El nombre original de esta propuesta fue “Elaborar tu cobija para arroparte” y fue presentada por las lideresas: Fanny Zuleta y María Leticia Mesa Ortiz Colectivo Múcuras.

para confeccionar la cobija/manta, el bordado¹⁷ en tela y el "patchwork"¹⁸. Las mujeres de este grupo sabiamente expresaron: "El arte es técnica, también es alma, cuerpo, mente y corazón".

Propuesta metodológica

Se invita al grupo a sentí-pensar que pueden significar las palabras arropar- arroparnos, que puede representar una cobija/manta para el cuidado, para usar en cuáles momentos, por qué sería importante mantener las cobijas/mantas en la organización, en cual lugar ubicarlas, etc. Luego se convoca a la elaboración de la propia cobija o quizás de una cobija colectiva que esté cargada de palabras poderosas para la protección y el cuidado de todas.

Se han dispuesto previamente lanas, hilos, retazos de telas, agujas de croché y/o capoteras, colocadas al centro del espacio donde se desarrollará el taller. Se invita a las compañeras de la organización a tomar los elementos con los que se pueden sentir más identificadas y que les posibilitan desplegar y compartir los saberes que tienen como bordar, tejer y/o coser. También será la oportunidad para aprender e intercambiar entre unas y otras, porque no todas las mujeres saben de estos oficios artesanales.

Es importante señalar que confeccionar la propia cobija puede ser un pretexto para favorecer varios encuentros en donde se converse sobre la importancia del cuidado mutuo en las organizaciones.

17 *El bordado es antiquísimo. Pueblos originarios usaban la técnica para decorar prendas, para reforzarlas para el frío o para contar historias. El bordado exige ritmo y paciencia para hacer cada puntada, casi como un ritual, como una meditación en movimiento. Como un momento de abstracción en el que solo importa el diseño que se está realizando sobre la tela. La creación. Un escape momentáneo. Tomado del artículo: La nueva cara del bordado, un arte milenario que volvió a la popularidad.*

18 *El "patchwork", traduce labor de retazos, mosaico. Consiste en unir piezas de tela, con hilo y aguja para crear cualquier objeto que surja de la imaginación de quien la utiliza.*



COCINANDO SUEÑOS Y SABORES PARA EL ALMA¹⁹

Desde un enfoque de Protección integral feminista una alimentación sana es fundamental para el cuidado propio y colectivo de las defensoras de derechos humanos. Es importante recordar que los alimentos y bebidas que se eligen a diario afectan tanto la salud física, como mental. La alimentación es medicina para el cuerpo y para el alma. Elegir alimentos y bebidas saludables con más frecuencia puede ayudar a prevenir o controlar muchos problemas de salud que afectan la vida de las mujeres.

La alimentación saludable significa elegir diferentes tipos de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos : frutas, vegetales, granos, productos lácteos y proteínas, la mayoría de las veces, en las cantidades adecuadas para cada una. La alimentación saludable también significa no comer muchos alimentos con azúcar agregada, sodio (sal), grasas saturadas, harinas blancas, ultraprocesados y Trans.

Llevar una alimentación saludable implica recibir nutrientes directamente de los alimentos en lugar de vitaminas o de otros suplementos. Es posible que algunas mujeres necesiten vitaminas, minerales u otros suplementos en ciertos momentos de su vida, como antes o durante el embarazo o quizás por causa de alguna afección de salud.

Por supuesto lo que se come y se bebe, se ve influenciado por el lugar donde se vive, su cultura y orígenes, los tipos de alimentos presentes en la comunidad, el presupuesto del que se dispone y las preferencias personales. Por lo general, la alimentación saludable se ve afectada por factores sobre los que no se tienen control directo, como la cercanía de la tienda de alimentos al hogar, el sitio de trabajo y/o la organización. Centrarse en las elecciones que se pueden controlar ayudará a realizar pequeños cambios en la vida cotidiana y favorecerá sin duda una alimentación más sana que contribuya al cuidado de sí y de quienes están alrededor.

¹⁹ Nombre propuesto por el grupo de mujeres que ideó y desarrolló la propuesta original, integrado por las lideresas Claudia Mira Rebosantes de AMOR, Demetria Iburguen Coordinación zonal de mujeres, Sonia Arango Mesa de trabajo Mujer municipio La Estrella, Erika Martínez Comunidad Guarumo, indígena El Balar, Yolanda Toro Colectivo de mujeres Altavista.

Propuesta metodológica

Cocinar en grupo es una experiencia muy favorable para propiciar la integración, el intercambio de saberes, la cooperación y la solidaridad en las organizaciones. Esta propuesta busca identificar previamente los gustos y saberes que cada una tiene para cocinar de manera alegre y entusiasta y propiciar espacios de cuidado dentro de la organización, donde cocinar de manera sana sea el pretexto. La alimentación será el medio para generar conciencia sobre los beneficios de los vegetales, carbohidratos y bebidas a base de plantas y abrir una conversación al respecto²⁰. En grupo pueden decidir el menú y los momentos mensuales o quincenales para cocinar juntas.

Se sugiere que al momento de cocinar y de acuerdo al menú elegido colectivamente, cada una lleve un insumo y se distribuyan las tareas para la preparación de las recetas. Es importante pensar que el tiempo debe ser el suficiente para no cocinar, ni comer a las carreras, desde un enfoque de comida lenta²¹ y que a quienes, dentro de la organización, no les guste cocinar puedan encargarse de preparar el ambiente armónico y acogedor para compartir el alimento, recordando la importancia de los espacios que cuidan.

Recordar la importancia de ser creativas a la hora de preparar y consumir alimentos y vincular este ritual con prácticas de meditación y respiración.

20 En el caso de las lideresas que participaron de la experiencia del intercambio de saberes del cuidado, ellas decidieron preparar platos de comida costeña, vegetariana, jugos, ensaladas y postres, entre ellos el falafel (croqueta vegetariana perteneciente a la cultura árabe compuesta de garbanzos, pan rallado, ajo, sal, perejil, cilantro, comino entre otras especias); queso vegano, elaborado a partir de diferentes ingredientes vegetales, entre ellos, los derivados de la soja (tofu, leche o yogur de soja) y de leches vegetales (avena, almendras o arroz); patacones y jugo de frutos rojos. Posteriormente abrieron una conversación sobre los beneficios de estos alimentos para tonificar el corazón y favorecer el sistema inmune.

21 Comida lenta (Slow Food) es un movimiento europeo que surgió en Italia en oposición al consumo de comida rápida, promueven el placer de comer despacio, los productos naturales, las recetas locales y el deleite en los sentidos del gusto y el olfato sin ninguna prisa, buscando la educación del gusto y el redescubrir los aromas y sabores de las cocinas regionales, pues considera que la alimentación es producto de la historia y de las tradiciones de los pueblos. Alimentarse siguiendo la teoría Slow Food (comida lenta) significa comer con atención, valorando en especial la calidad, teniendo en cuenta la procedencia de las materias primas, los ingredientes y el modo de cocinar los alimentos. <https://www.slowfood.com/es/quienes-somos/nuestra-historia/>



ARMONIZAR-NOS²²

Diseñar y construir mándalas colectivos para armonizar los ambientes de las organizaciones puede ser una herramienta potente para enriquecer el cuidado de los espacios y su relación con las personas que los habitan, brindando con ellos armonía, belleza y tranquilidad, necesarios para el bien-estar físico y mental de todas las personas. Los mándalas tienen el poder de conectar con el propio ser, con el ser de las demás y con el universo mismo.

Mándala es una palabra de origen sánscrito y significa 'círculo'; representa la unidad, la armonía y la infinitud del universo mediante el equilibrio de los elementos visuales. La estructura de un mándala se organiza en torno a un punto concéntrico. De este emana todo lo que se quiere representar o con todo lo que se quiere conectar en su realización. Siempre se trabaja en estructura circular, como si fuera en anillos, ampliando cada vez más su volumen.

Los hindúes fueron los primeros en usarlas, sin embargo, los mándalas no han sido exclusivos del oriente o de una religión en particular, ya que se han encontrado representaciones geométricas similares en otras culturas y con diferentes usos que van más allá de lo espiritual. Por ejemplo, entre culturas de América, se usaban las ruedas que tenían en cuenta los 4 puntos cardinales (norte, sur, este y oeste), un color, los elementos (fuego, aire, tierra y agua) y sus animales y plantas sagradas. Se cree que además de ser usadas con fines medicinales, estas ruedas constituían un lugar sagrado para rituales iniciáticos.

Según estudios sobre los mándalas en diferentes culturas, realizados por el psicólogo y psiquiatra suizo Carl Gustav Jung (1875-196), este encontró características comunes en su construcción: el hecho de que el diseño siempre parte del centro, está restringido por una figura geométrica que suele ser un círculo o un polígono, y el resto de las figuras pueden

22 Propuesta desarrollada por las lideresas Liliana Agudelo CCP, Karen Vargas Colectiva Telaraña Violeta, Beatriz Baldovino Las Sabinas, Yorlady Benjumea Movimiento Semillas. El nombre inicial de la propuesta fue "Armonizarte".

ser reemplazadas por figuras que se les asemejen, como flores o cruces. Para él, estas representaciones eran una exteriorización del inconsciente colectivo, la expresión de la totalidad del ser, y, por lo tanto, podían utilizarse como recurso terapéutico para trabajar aquellos aspectos emocionales que se encontraban reprimidos o no reconocidos.

Por otro lado, la pintura de mándalas se ha popularizado como una de las múltiples técnicas de relajación. Al ser una expresión del alma, los mándalas tienen la capacidad de armonizar el mundo interior con el exterior. Al despertar los sentidos, estimulan la creatividad y son un centro de energía que ayuda a balancear, armonizar y purificar. Los mándalas como lo dijese Jung, pueden ayudar al conocimiento de sí mismas y pueden trabajarse de dos formas: creándolos o coloreando los que ya estén contruidos, pues se pueden tener libros o diseños a través de internet. Entre los beneficios de pintar mándalas están: Ayudan a meditar de forma activa, aportan a recuperar la calma interna y la tranquilidad, desarrollan la paciencia, despiertan los sentidos y la intuición, ayudan a la coordinación, la expresión y el desarrollo mental, potencian la concentración y el autocontrol.

Propuesta metodológica

Continuando con la importancia de enriquecer los espacios de las organizaciones para el cuidado propio y colectivo, se incluyen los mándalas en el piso y la mesa para armonizar y ritualizar los lugares comunes. En palabras de las mujeres, a través de su diseño conjugando los cuatro elementos vitales (agua, tierra, fuego, aire) más otros objetos simbólicos, se aporta a la transformación desde el ser, la energía, la sanación, la armonía, el amor propio, la conectividad y sincronicidad entre las personas que hacen parte de la organización.

Se propone que teniendo en cuenta el tema o temas que se quieran abordar en una jornada de cuidado colectivo, una comisión del grupo se encarga de diseñar el/la mándala para el espacio. Incluyendo, por ejemplo, elementos de la naturaleza: tierra, fuego y agua (representados en flores, velones, velas, piedras, semillas, hojas, frutas, plantas, tierra, vasijas con agua, etc.) y elementos simbólicos que puedan representar el cuidado de sí y el cuidado mutuo, por ejemplo, figuras en papel de manos unidas, tejidos, esencias, be-

bidas con plantas, con frutas, alimentos saludables, etc. Disponiendo siempre todos los elementos en forma circular como se sugiere al inicio de la descripción de la herramienta.

Es importante tener en cuenta que si él mándala estará desde el inicio en el espacio, se debe contemplar el tiempo suficiente para su construcción o también se puede construir durante la jornada, con la participación de todas las personas.



MUJERES DEVELANDO LA PIEL²³

Las lideresas que hicieron parte del desarrollo de esta propuesta han estado articuladas en la ciudad a la defensa de los derechos humanos de las mujeres y a talleres culturales desde la escritura creativa y la narración oral. Quien sistematiza esta cartilla mantiene en gran parte la propuesta original de este grupo de mujeres, solo complementando algunas ideas.

En la búsqueda de una articulación entre literatura, escritura, cuentería y cine se propone al inicio una sensibilización frente a lo que no se conoce o se tiene normalizado sobre los derechos humanos de las defensoras, sobre el enfoque de protección integral feminista y sobre lo que significa el cuidado mutuo, buscando reflexionar y generar un entregable, en el que cada mujer/persona pueda escribir su crónica o experiencia sobre el cuidado o descuido de su propia protección integral, o hacer referencia a aquello que no conocía antes del taller.

La idea de la escritura creativa es lograr que las mujeres puedan contar su historia de vida y cómo esa historia de vida viene atravesada por los conflictos sociales y del territorio, se busca que esos testimonios y esas crónicas puedan publicarse y lleguen a la comunidad en general.

²³ Propuesta desarrollada por Carolina Morales Orrego, del Colectivo de Mujeres de Belén, Yeny Astrid Bedoya, Colectivo de Mujeres Tejiendo Red y Colectivo Tejido Cósmico, Gilma Montoya Gómez, Colectivo Penélope y Yesica Agudelo.

“La escritura creativa es aquella de ficción o no, que desborda los límites de la escritura profesional, periodística, académica y técnica”. Por lo tanto, puede ser una valiosa herramienta para promover las capacidades de escritura e imaginación de las lideresas y como una forma de canalizar sus miedos, intereses, angustias y necesidades.

Propuesta metodológica

Se propone desarrollar un taller de dos horas donde el tema central sea el reconocimiento de los derechos para transformar las vivencias cotidianas de las lideresas. Las herramientas metodológicas serán: el audiovisual a través de un corto sobre la vida de alguna lideresa, el conversatorio sobre lo que provoca el audiovisual, los derechos humanos de las lideresas y su vulneración y la escritura creativa de una crónica desde las mujeres, poniendo en el centro la importancia de la autoprotección y el cuidado mutuo. Es importante tener en cuenta la búsqueda previa de bibliografía sobre la normatividad de los derechos de las mujeres que alimente la conversación.

Los momentos se distribuirán de la siguiente manera: proyección del corto, con una duración no superior a 15 minutos, luego las reflexiones que suscita en las mujeres, identificando los puntos en los que se coincide y reforzando la exposición sobre los derechos vulnerados, pudiendo establecer una visión más clara de en qué está siendo afectada cada una, con una duración de 40 minutos y por último la motivación a escribir la crónica o el cuento, sensibilizando sobre el tema de la cuentería, como posibilidad de potenciar su imaginación y sus capacidades histriónicas (el tiempo restante) . El taller dará la puntada inicial para la escritura creativa, pero la tarea de continuarla será de cada una. Para cerrar se invitará a las mujeres a leer un fragmento de lo que lograron escribir en el taller. Y se dejará la puerta abierta para un próximo taller donde se compartan las creaciones de cada una, que podrán hacer a través de la lectura o la escenificación de su propio cuento.



CONECTEMOS NUESTRAS ALMAS CON EL RITMO DEL AMBIENTE, EL SONIDO DEL AGUA Y NUESTRO YO INTERIOR²⁴

Para conversar esta propuesta se integraron mujeres que tienen una afinidad especial por la naturaleza y su protección, a través de diferentes actividades como el turismo de naturaleza, la defensa del agua como derecho humano fundamental, las mesas ambientales y algunas de ellas habitantes de la ruralidad. Centran la propuesta de cuidado colectivo en la urdimbre entre turismo de naturaleza, antropología visual y conexión con el agua.

El turismo ecológico, ecoturismo o turismo de naturaleza es un enfoque del turismo donde se ofrece la observación del medio ambiente natural como su centro. Es un estilo de turismo alternativo, diferente al turismo tradicional o de masas y en el que se promueve un turismo ético, en donde es fundamental el bienestar de las poblaciones locales que se visitan, reflejándose en el diseño de actividades, con criterios²⁵ de sostenibilidad y preservación.

24 *Propuesta desarrollada por Aris Muñoz, Dora Vélez Colectivo de Mujeres de Belén, Lucia Arias zona rural de Cauca y JAL, Yuliana Bustamante Mesa Ambiental Municipal y acueducto comunitario de Barbosa, Martha Marulanda Colectivo de Mujeres de la comuna 1 y Red de Mujeres Populares de la comuna 10.*

25 *https://es.wikipedia.org/wiki/Turismo_ecol%C3%B3gico. El ecoturismo genuino debe seguir los siguientes siete principios, tanto para quienes ofrecen los servicios como para sus beneficiarios: Minimizar los impactos negativos, para el ambiente y para la comunidad, que genera la actividad;*

1. *Minimizar los impactos negativos, para el ambiente y para la comunidad, que genera la actividad*
2. *Construir respeto y conciencia ambiental y cultural;*
3. *Proporcionar experiencias positivas tanto para los visitantes como para los anfitriones;*
4. *Proporcionar beneficios financieros directos para la conservación;*
5. *Proporcionar beneficios financieros y fortalecer la participación en la toma de decisiones de la comunidad local;*
6. *Crear sensibilidad hacia el clima político, ambiental y social de los países anfitriones;*
7. *Apoyar los derechos humanos universales y las leyes laborales.*

El turismo al ser una actividad humana tiene una profunda relación con el medio ambiente, con el entorno geográfico ya que este es el principal recurso para que la actividad turística se pueda desarrollar. Sin embargo, el turismo de naturaleza más que señalar el espacio geográfico donde se desarrolla, se refiere a la relación que existe entre el ser humano con la naturaleza, hallar esa conexión que unifica al ser con el entorno natural donde alguna vez se formó la vida.

El agua elemento fundamental en el origen de la vida y en su sostenibilidad, tiene una energía especial que es sensibilidad, emoción y conexión con el mundo interno propio. El 70% del cuerpo humano es agua, reconocer el estado de las aguas internas, pero también de las externas, puede ser un ejercicio de especial conexión entre el adentro y el afuera.

Propuesta metodológica

Inventariar en colectivo, las posibilidades de hacer un paseo-caminata (pausa para el cuidado o divertimento) a un lugar natural, que permita entrar en la conexión cuerpo, territorio, agua, naturaleza. Una vez elegido el lugar se puede desarrollar una pequeña guía de reconocimiento de la cuenca donde se encuentren, utilizando la fotografía, como herramienta de antropología visual que capte los lugares, los elementos de la naturaleza, las personas y animales que se encuentran en el camino, de manera que se documente el proceso. Al llegar a la fuente hídrica elegida, hacer una pausa para el silencio y conectar con los sonidos que se escuchan, luego hacer inmersión en el agua y generar movimientos con su vaivén. Para finalizar esta jornada se pueden compartir algunas de las fotografías captadas durante la caminata, los sentí-pensamientos generados en cada una y hacer una danza ritual, "baile para el alma" que ponga en escena la conexión lograda.



SANANDO AL SER A TRAVÉS DE LAS PLANTAS²⁶

Cambiar hábitos de vida, el modo de alimentarse, el manejo del estrés, la higiene del sueño y las plantas medicinales, pueden ser un gran aporte a la salud integral de las personas, especialmente de las defensoras de derechos humanos, que ven tan afectada su salud física y mental.

La naturaleza ha dado a las plantas medicinales la fuerza y el poder curativo que el cuerpo humano necesita. Las plantas transforman la luz del sol a través de la fotosíntesis, por eso todo el poder curativo y nutritivo de las plantas, lo que da al ser humano es energía solar. Las plantas mediante esa transformación solar fabrican moléculas. Muchas de esas moléculas son nutritivas, pero muchas son curativas, tienen poder antiinflamatorio, bactericida, lubricante, relajante del sistema nervioso y muscular, etc²⁷.

Cada planta tiene sus propios principios activos, que, si se usan adecuadamente, pueden reportar numerosos beneficios a la salud física y mental de las personas. Para que dichos beneficios surtan el efecto deseado y sus principios activos realicen la función que les corresponde, es importante saber elaborar este tipo de hierbas. La infusión es la mejor manera como se aprovechan sus bondades medicinales, terapéuticas y aromáticas. Para hacerla, hay que calentar el agua y después agregar la cantidad de planta deseada. Si, por el contrario, el agua hierve, ya no es una infusión, sino una tisana, y con el proceso de ebullición, la planta puede perder alguno de sus principios activos, sobre todo los aromáticos.

Es muy importante tener en cuenta que, tal como sucede con la medicina tradicional, la automedicación tampoco está recomendada a la hora de buscar curación con las plantas. Con ellas también aplica de que "todas las personas y organismos son diferentes y una misma planta no sirve para todo el mundo".

26 Propuesta presentada por Olivia Mesa de Epicentro, Virginia Saldarriaga, Edith Coronado del Colectivo de mujeres la comuna 1, Lina Sánchez del Colectivo de Mujeres Dejando Huella de la comuna 6.

27 Gerardo Gómez, médico cirujano de la Universidad de Antioquia, especialista en medicina biológica, dedicado a la homeopatía y al naturismo. <https://www.radionacional.co/cultura/creen-ustedes-en-el-poder-curativo-de-las-plantas>

Algunas recomendaciones para el uso y beneficio de las plantas medicinales:

- Hierbas para la relajación: Artemisa, manzanilla, lavanda, melisa, valeriana (las dos últimas también aplacan nuestro apetito)
- Hierbas y plantas para la ansiedad y la tensión: Tilo, avena, borraja, albahaca.
- Hierbas para el insomnio: Manzanilla, pasionaria, lechuga amapola.
- Hierbas para la energía: Mate, guaraná, ginseng, romero, cáscara de cacao, menta, jazmín.
- Especies y frutas para fortalecer el sistema inmunológico: Ajo, canela, jengibre, cúrcuma, limón, moringa.

Propuesta metodológica

Aprovechando una pausa para el cuidado se puede realizar un taller de plantas medicinales y plantas energizantes (que ayudan a aumentar energía), donde se comparta desde el ser de cada una para el saber y el hacer colectivo. El objetivo es compartir los conocimientos que se tienen sobre los beneficios de las plantas para el cuidado personal y colectivo. Se proponen una serie de momentos para vivir este taller: en el primer momento se ambientará el espacio con elementos de la naturaleza y plantas medicinales. En el segundo momento se reconocerán los olores propios de cada planta a través del tacto, luego se hará una descripción de cada planta a través de la conversación colectiva desde los saberes de cada una(o) y para el tercer momento se finaliza con una toma de alguna infusión de una planta que se desee.

Sembrar y cuidar la propia huerta de plantas medicinales en la organización sería muy valioso como actividad y herramienta para el cuidado mutuo y tomar de allí las hierbas que se necesiten para las infusiones de acuerdo a las necesidades específicas de salud y bienestar.



COM-UNIDAD SENTIPENSANTE²⁸

El acumulado del activismo, impone en el cuerpo una serie de rastros que expresan los descuidos y los excesos a los que se han expuesto debido a jornadas dobles y hasta triples en los diferentes ámbitos que integran la cotidianidad de las lideresas. Para hacer aportes conceptuales a esta herramienta se toman algunas ideas del “Diagnóstico sobre el activismo, los efectos en la salud física, mental y psicosocial en las lideresas y las formas de afrontamiento en ellas y las organizaciones que trabajan por los derechos de las mujeres”, realizado por CMQC en el año 2020. Se parte de comprender la relación vida y salud, desde la perspectiva de los determinantes sociales:

- a.** Determinantes estructurales: Según el modelo, los determinantes estructurales están conformados por la posición socioeconómica, la estructura y la clase social; de ellos, se entiende, depende el nivel educativo que influye en la ocupación y ésta última en el ingreso. En este nivel se ubican también las relaciones de género y de etnia. Estos determinantes sociales a su vez están influidos por un contexto socio-político, cuyos elementos centrales son el tipo de gobierno, las políticas macro-económicas, sociales y públicas, así como la cultura y los valores sociales.
- b.** Determinantes intermediarios. Incluyen un conjunto de elementos categorizados en circunstancias materiales (condiciones de vida y de trabajo, disponibilidad de alimentos, etc.), comportamientos, factores biológicos y factores psicosociales. El sistema de salud será a su vez un determinante social intermediario. Todos estos, al ser distintos según la posición socioeconómica, generarán un impacto en la equidad en salud y en el bienestar” (Asociación Latinoamericana de Medicina Social)

Existe una estrecha relación entre lo biológico - corporal y el contexto social que experimentan las personas. En otras palabras y trayéndolo a la perspectiva ético-política del

²⁸ Lideresas que desarrollaron esta propuesta: Luz Andrea Moreno de Bien Humano, Jennifer Montoya de Árbol De Vida y pedagogía de la sanación, Tatiana Henao de Psicoflorecer, Ana Fajardo de Buen Comienzo, Olga Luz Acevedo de Mesa de Vivienda y Hábitat de la comuna 9.

cuidado la relación vida y salud, se encuentra estrechamente relacionada con la idea de dignidad humana y vivencia plena de los derechos humanos.

El desgaste causado por el activismo implica afectaciones tanto en la salud física como en la mental de las lideresas, para comprenderlo mejor, se dividirá su explicación, pero se sabe que están integradas. Cuando una persona está en el ciclo del desgaste físico, al no reconocer sus necesidades, no escucharlas o ignorarlas, cada vez está más lejana de sí misma, de su poder personal. En la actualidad existen muchas personas medicadas porque no hay manera de conciliar el sueño, no se logra conectar con la alegría, no logra disfrutar con su familia, con su pareja, con sus amigas/os porque en su vida cotidiana, su energía vital está menguada.

A nivel mental, puede tener diagnósticos como depresión (se debe tener cuidado en no asumir la depresión como estar triste) la depresión provoca el no quererse levantar de la cama, no sentir ánimos de compartir, baja la energía sexual, nada le estimula; es un diagnóstico muy sensible para quien lo vive y para quien acompaña.

En el informe de diagnóstico previo, se dan a conocer, como efectos evidentes del activismo: “El estrés, desgaste, arrebatos emocionales incontrolables, culpas, impotencia, depresión, ansiedad, migrañas, miedo, cansancio crónico y cáncer, como algunos de los efectos que el trabajo provoca en las defensoras de todo el mundo y a menudo, nos hacen renunciar a nuestra labor comunitaria, social y política”. (CMQC, 2019, pág. 22)

Sin duda promover la salud mental en las lideresas y personas que hacen parte de organizaciones de derechos humanos es de suma importancia para generar las condiciones de cuidado propio y colectivo necesarias para el bienestar integral y digno de todas y todos. En palabras de las mujeres, los espacios de diálogo y escucha son fundamentales para este propósito, para compartir experiencias y sanar conjuntamente.

Propuesta metodológica

El objetivo de esta herramienta es generar espacios de diálogo y escucha que, a través de diferentes metodologías experienciales, aporten a la salud mental de las lideresas y personas e impacten en la salud colectiva de sus organizaciones. Se convoca a constituir de

manera libre un grupo que quiera conversar sobre los temas de salud mental y pedagogía de la sanación. Para ello será necesario identificar al interior de la misma organización quienes tienen conocimientos y saberes al respecto, y por otro lado quienes conocen de recursos artísticos, macramé, cultivos de aromáticas, danza, lúdica, entre otras actividades que permitan incentivar la conciencia corporal y conectar cuerpo y mente, impulsando la multiplicación de saberes. La implementación de la herramienta busca que a través de actividades que generen diversión y esparcimiento, se pueda conversar alrededor de los temas de la salud mental y la sanación.



SANANDO A TRAVÉS DEL TEJIDO²⁹

Desde las palabras de las mujeres que hicieron parte de esta propuesta, “el arte terapia es el arte al servicio del alma y del corazón, como método de sanación, a través del tejido. Utilizando el tejido (con tripa de pollo) se pueden hacer mándalas, bolsos, tapetes, muebles, a través de ello nos sanamos porque cuando tenemos enfermedades, nos dedicamos a tejer, a bordar, a hacer manualidades, uno se sana a través de todo eso, deja todas esas dolencias que tiene en el tejido”

Y sumando palabras sobre el tema, la médica argentina especialista en psiquiatría y enfermedades crónicas, Claudia Bertoli, plantea³⁰ que “El arte, en este caso a través del tejido permite a la persona recrearse nuevamente, formando eslabones de creaciones. Con esta técnica pude incorporar otro ingrediente al arte de curar, el arte de tejer, desenredando mentes y ovillos, creando mantas y círculo de mujeres que siguen tejiendo y

29 Mujeres que presentaron esta herramienta: Carmen Arroyo de El Bagre, consejera municipal de juventudes para jóvenes víctimas, del Círculo de saberes Bajo Cauca y Unidad de Búsqueda de Personas Desaparecidas, María Rubiela Torres, Colectivo de Mujeres de la comuna 10 Empodérate Mujer, Enilce Cancilla de la Red de Mujeres Productoras de Antioquia Las Lilas.

30 Tomado del artículo: *El arte de tejer, un camino para sanar desenredando mentes y ovillos*. <http://www.lavozdesanjusto.com.ar/noticias/articulo/el-arte-de-tejer-un-camino-para-sanar-desenredando-mentes-y-ovillos-66795>

encontrándose” y más adelante se cita...”Hay una tejedora que habita el alma de cada mujer para enseñarles a mirar el tiempo como un gran ovillo y sus dones como ‘las manos’ a dar forma a su vida. La tejedora del alma enseña a deshacer las zonas muertas y hacer alquimia con ellas para transformarlas en abono para seguir adelante”³¹.

Así mismo en el artículo “Entre-tejidos y Redes. Recursos estratégicos de cuidado de la vida y promoción de la salud mental en contextos de sufrimiento social”, escrito por la profesora de la Universidad de Antioquia Beatriz Elena Arias López, se retoma como “ El tejido y otras prácticas asociadas forman parte de una experiencia ancestral, convertida en oficio, en la cual se funden la observación, el tacto y la manipulación de distintos materiales, con el fin de simbolizar lo vivido, mientras se consolida un espacio de comprensión y reinterpretación de los eventos, las emociones, las ideas y por lo tanto, de las subjetividades mismas (Huss, Sarid y Cwikel, 2010).

En el artículo se dice además como “...el coser, tejer, bordar, son y representan escrituras femeninas que cuentan lo que la palabra o el habla no pueden decir. Estas artes representan escrituras que utilizan el cuerpo mismo como medio de moldear esta expresión: dedos, uñas, brazos. Así, las mujeres que bordan o cosen abandonan el rol tradicional de consumidoras de arte para convertirse en productoras que trascienden ese orden que las relegó a la marginalidad para incorporarse activamente al proceso de producción de la cultura.

Coser, tejer, bordar pueden ser actos de expresión individual, que denotan preocupación y cuidado por quienes se aman, destinados a cubrir, adornar y proteger; pero igualmente actos colectivos insertos en dinámicas sociales y expresión de movimientos de distinta naturaleza. De esta manera, se convierten en actos creativos atravesados por procesos de comunicación colectiva, con un simbolismo desarrollado desde las márgenes, desde orillas que interpelan formas estéticas legitimadas, conjugando tradiciones rurales y locales, con saberes y técnicas de diferente procedencia.

No obstante, cabe aclarar, que no se pretende presentar el acto de tejer como un acto productor de salud mental por sí mismo, sino más bien como una herramienta que, in-

31 Tomado del libro: *La tejedora de vidas. Cuentos para sanar el alma femenina* de Elena García Quevedo

tegrada a otros elementos, puede contribuir a fortalecer un campo tan complejo, cuyas dinámicas se funden esencialmente en los vínculos y los lazos sociales. Dichas contribuciones se derivan de su poder de simbolización, representación y expresión, en conexión con una experiencia que adicionalmente es también corporal e interactiva, por cuanto las manos se tornan en enlace sensible con el mundo y extensión de ideas y pensamientos.

El valor estratégico del oficio de tejer y demás prácticas asociadas, cuando se mueven del espacio íntimo al espacio público, consiste en producir procesos contemplativos, que pueden tornarse en actos solidarios, sensibilizadores, con una gran fuerza pedagógica: permiten tramitar el sufrimiento y recuperar la humanidad, haciéndonos parte de la historia con otros y en esa medida vinculando y reconociendo lo diverso para crear nuevos relatos, desafiar las vulnerabilidades y afirmar espacios propios

A partir de lo planteado podríamos acordar que tejido, cuidado y vida configuran una triada sólidamente anudada y complementaria. Los actos de tejer y los actos de cuidar se funden en acciones que hemos emprendido de forma literal, pero a la vez metafórica. Hemos logrado, a través de estrategias que involucran las prácticas de tejido, costura y bordado, comprender que el mejor cuidado es aquel mediado por la posibilidad de entender y conocer el mundo del otro, manteniendo como eje el sentido ético del cuidar, que implica el crecimiento mutuo de quienes participan en dicha relación”.

Sin duda el uso del tejido es una estrategia poderosa para la salud mental de las personas.

Propuesta metodológica

Como una propuesta sanadora y llena de posibilidades de creación se dispone una pausa para el cuidado en las organizaciones a través del tejido, como herramienta terapéutica poderosa. Teniendo en cuenta los saberes previos que las personas tienen sobre esta técnica/oficio se colocan los materiales que se utilizarán: lanas, hilos, tripa de pollo, etc... El tejer será el pretexto para conversar acerca de esas dolencias que se tienen en el cuerpo y en el alma, pero también de esas necesidades, ideas e intereses que cada una tiene en su propia vida. A través de este espacio el grupo podrá conocerse de manera más profunda y apoyarse mutuamente en lo que va compartiendo.



Para comenzar o cerrar esta pausa se puede hacer lectura de manera procesual del libro “La tejedora de vidas. Cuentos para sanar el alma femenina” de Elena García Quevedo³².

Como lo propone el equipo de investigación de la profesora Beatriz Elena Arias López “Las conversaciones libres y los ejercicios de rememoración, dinamizados a través de otras herramientas expresivas tales como los cuentos, la música, la fotografía, el audiovisual, entre otros, han sido parte de las rutas de trabajo conducentes a la creación de narrativas tejidas, algunas de tipo individual y otras construidas a varias manos.



MASOTERAPIA³³ UNA HERRAMIENTA PARA EL CUIDADO PROPIO Y COLECTIVO

Recogiendo las palabras de las mujeres que participaron de esta propuesta “la masoterapia es un tratamiento manual ampliado sobre un cuerpo, transmitido por la presión de las manos, Para hacer masajes debemos tener una buena postura... se hace en la piel porque es más frágil, y hay más beneficios para curar nuestras tensiones. Necesitaríamos estar equilibrando emociones”. Complementando lo que dicen las mujeres, “la masoterapia se trata del conjunto de manipulaciones variadas, basadas esencialmente en movimiento y presión con las manos sobre la superficie el cuerpo, generando una influencia mecánica, que tiene objetivos o fines terapéuticos, preventivos o curativos”³⁴. Su aplicación no solo tiene efectos a nivel físico, sino también a nivel emocional.

32 *Escritora, dramaturga, periodista y guionista de cine española.*

33 *Propuesta presentada por Lina Mar González Voluntaria de salud pública, Vanesa Henao Secretaria de las mujeres, Ayde Pulgarín Nueva Junta de Acción Comunal la Salle, Red de Mujeres de Participación Política, plataforma Regional de Mujeres Populares, Sandra Velázquez Junta de Acción Comunal Barrio Picacho Sector Primavera, Colectivo de mujeres, Leonelia Zapata Red de mujeres populares, Lilian Vahos Las Lilas, Adela Rodas CCPM, Doralba Betancur Colectivo de mujeres empoderarte.*

34 *Tomado de <https://www.fisioterapia-online.com/infografias/los-beneficios-de-un-buen-masaje-son-muchisimos-incluso-si-te-lo-das-ti-mismo>*

El masaje terapéutico o masoterapia, fue diseñado para brindar relajación, estimulación o rehabilitación a las diferentes partes del cuerpo, ayudando a mejorar la flexibilidad de los músculos, promover una mejor circulación y a su vez, reducir el estrés. Está demostrado que los masajes benefician tanto a la piel, como a los músculos, el aparato digestivo, el sistema nervioso y respiratorio, la producción y normalización de hormonas e influye directamente en el estado de ánimo de las personas. El masaje, por medio de la presión asociada al tacto, disminuye las hormonas del estrés como el cortisol, fortalece el sistema inmunológico, mejora la capacidad de conciliar el sueño y reduce los dolores de cabeza.

Sin embargo, es importante precisar que, a pesar de sus múltiples beneficios de los masajes, pueden resultar contraproducentes, como en el caso de: Inflamaciones e infecciones agudas, traumatismos recientes o fracturas no consolidadas, inflamaciones de la cavidad abdominal, estados febriles, heridas abiertas, trombosis, rupturas musculares en fases agudas, tumores e Infecciones de la piel.

Teniendo en cuenta estas recomendaciones los masajes entonces deben brindarse por personas que estén capacitadas para ello. Son una herramienta maravillosa para generar placer y bienestar en las personas, tan necesario en la vida de las lideresas y de personas que hacen parte de organizaciones que protegen y defienden los derechos humanos.

Propuesta metodológica

Para el desarrollo de pausas para el cuidado utilizando el masaje terapéutico o relajante es necesario contar con un espacio adecuado, que tenga la luz, la ventilación necesaria y la ambientación cálida utilizando por ejemplo velas, plantas, flores, música de relajación, etc. y elementos fundamentales como colchonetas, mantas o mesas especializadas para masajes. Quien realiza el masaje debe estar en condiciones saludables y tener una postura adecuada y quien recibe el masaje debe estar dispuesto para este regalo. Se recomienda el uso de aceites corporales, pues por un lado disminuyen la fricción de las manos con la piel y por otro sus aromas tienen efectos tranquilizantes naturales, entre ellos se recomiendan, los aceites de lavanda, eucalipto, manzanilla, geranio, aloe vera, almendras, entre otros, teniendo cuidado que sean de buena calidad para no causar irritaciones en la piel.



Es importante pensar que con una adecuada orientación profesional, se pueden hacer auto masajes y masajes colectivos, que fortalezcan los vínculos propios y con las demás.



CORAZONANDO: SANANDO EL TERRITORIO Y MI CUERPO- ÚTERA³⁵

La metodología como camino que se teje colectivamente pone en el centro la importancia de que todos los saberes se hagan presentes, que sea una juntanza entre todas las mujeres lideresas que tienen experiencias con sus vidas y con el trabajo comunitario que han venido desarrollando en sus trayectorias de vida política y social.

Se pone de presente hacer conciencia del autocuidado, el que poco o nada se conoce dado que las mujeres hemos estado al cuidado de las demás personas, las familias, las comunidades y los territorios.

Esta propuesta de CORAZONANDO tiene el espíritu de corazonar el pensamiento para tomar conciencia del autocuidado, de comprender la importancia de los tiempos, los espacios que nos debemos dedicar a nosotras mismas para dar lugar al alimento material y espiritual.

³⁵ La propuesta fue desarrollada por Paula Andrea Medina Las Sabinas, Ana María Salgado Fundación Bien Humano, Luisa Villegas Arlequín y los Juglares, Dora Restrepo Las Sabinas, Eulalia Quintero Juventud Prolongada, Johana Arias, Teresa Castro docente Universidad de Antioquia y Margarita Barón Las Sabinas. Es importante decir que inicialmente el taller fue llamado Corazonando la sanación de lo femenino y la tierra y desarrollaba los siguientes aspectos en común: la sanación a través del poder femenino, sanación del útero, de la niña interior, todo enfocado a nuestro cuerpo y a lo que consideramos femenino. El segundo factor común es el perdón y el perdonar, perdonarnos a nosotras y a otras personas a través de la palabra y la expresión. El tercer factor común era sobre los elementos que consideramos simbólicos para este tipo de espacios. Para el primer momento proponemos un ritual de perdón a nosotras mismas y perdón a otros para pasar a un espacio de sanación de lo femenino, la niña interior y la tierra. El segundo es un diálogo intencionado desde el sentir y el pensar, del relacionamiento y los vínculos que tenemos con el mundo, las otras personas y nosotras mismas, el tercero sería el momento de entrega desde lo simbólico, simbolizarlo en velas, plantas, bordados, tejidos, construcciones colectivas, plasmar el diálogo en algo físico. Tomado de relatoría jornada 6 de mayo de 2022, realizada por Isabel Orozco.

Propuesta metodológica

A continuación, se presenta la propuesta desarrollada por las mujeres en el taller-ritual, descrita por Teresa Castro.

Se teje el camino con el corazón, la experiencia y las voces de todas las participantes teniendo presente la sabiduría ancestral y la presencia de la energía de las plantas y de los elementos del agua, el fuego, el aire, la tierra y el amor.

Propósito: Sanar desde nuestro vientre-útera la vida de todas las mujeres y del territorio, sanar los linajes femeninos y masculinos que nos permita liberarnos de miedos, temores y violencias para hacer de nuestra vida un camino de disfrute y dignidad para ser mujeres "Siempre vivas" constructoras de paz en armonía y vínculo la con madre tierra.

Momentos del taller-ritual

- **Ambientación:** Como se abordó en la herramienta de "Armonizar-nos" es importante entender el sentido del mándala, como ese "circulo" que, en este caso, se construye de acuerdo a los aprendizajes que sobre la ritualidad tenemos las mujeres, se construye como un centro donde se pone la energía y la intención del evento que se lleva a cabo.

Para cargar de energía del mándala se colocan los elementos de la madre tierra que son los que nos constituyen a las humanas y humanos: el abuelo fuego, el agua, la tierra, el agua y las plantas con las que se quiera trabajar para armonizar.

Algunas de las plantas que se pueden utilizar son el romero para conectar la energía, para aquietar la mente, la albahaca para armonizar y la ruda para limpiar, también pueden estar como plantas protectoras, el tabaco, el cacao, el hayo (hoja de coca), entre otras plantas que se conocen y se utilizan de acuerdo al propósito del encuentro. Es importante anotar que estos son aprendizajes que estamos haciendo con los pueblos originarios de Colombia.

El mándala se carga también con la energía del cuenco tibetano, que viene de las culturas del Himalaya.

- **Primer momento:** (10 minutos): Armonización con cuenco tibetano y respiración para conectarnos con el propósito.

Con el cuenco se llama la energía de la sanación, de la conexión espiritual de las personas que asisten al encuentro y se ayuda a armonizar la actividad para que el propósito fluya bonito. El sonido del cuenco es poderoso, actúa a nivel físico, psíquico, mental, emocional y espiritual.

Luego se orienta una respiración colectiva en la que se invita a cerrar los ojos, a sentir el cuerpo, a desconectarnos de las tareas, las premuras, las cargas que traemos, para iniciar se colocan unas goticas de esencia, puede ser de lavanda para tranquilizar, en las sienes, en las muñecas, se frotran las manos y se inhala.

Inmediatamente se orienta la respiración: Se inhala y el aire se lleva al abdomen en cuatro (4) tiempos, se retiene el aire en cuatro (4) tiempos, se exhala en cuatro (4) tiempos, se repite al tiempo que con palabra dulce se pide inhalar tranquilidad, exhalar las preocupaciones, la idea es aquietar la mente, liberar las tensiones, conectar el cuerpo, mente y espíritu con el momento presente.

- **Segundo momento:** (15 minutos) ritual y canción.

Armonización con los 5 elementos: el fuego, el agua, el aire, la tierra, el amor.

Canción: los cuatro elementos

Se comparte lo que significan estos elementos:

- **La energía del fuego**, que representa el abuelo sol, que ayuda a transformar los alimentos, que es un espíritu medicina para sanar, purificar y transformar:
- **La energía del agua**, como elemento sagrado que nos da y sostiene la vida.
- **La madre tierra**, como vientre y ser vivo que nos da la vida, es nuestro hogar, nuestra casa grande sin la cual la especie humana no tendría existencia. Se adorna con flores.
- **El aire**, como el aliento de vida, la inspiración sin la cual no tendríamos existencia.

Se colocan esencias para inhalar, y para sahumar, armonizar y limpiar la energía del espacio y de las personas que van a participar.

- **El amor**, como la fuerza y motor para dar y sostener la vida.

Se canta la canción "Los cuatro elementos" de Pedro Vadhar, para interiorizar y sentir los elementos en nuestro cuerpo, que dice: "Tierra mi cuerpo, agua mi sangre, aire mi aliento y fuego, mi espíritu (Bis)

- **Tercer momento:** (3 minutos) Compartir de la bebida ancestral.

Las plantas medicinales son sanadoras para el cuerpo físico, el alma o incluso para alentar la palabra, la preparación puede intencionarse de acuerdo al deseo de las organizaciones, compartimos algunas ideas:

Favorecer la palabra dulce- comunicación: Manzanilla, aloe vera, naranja, pizca de sal, jengibre y miel³⁶

Circular las decisiones complejas: mora o fresas, yerbabuena o albahaca, aloe vera, maracuyá, pizca de sal, miel y cardamomo.

Calma, tranquilidad: menta, manzanilla, yerbabuena, curuba, piña, pizca de sal pimienta y miel.

- **Cuarto momento:** (15 minutos) Sabiduría de las Plantas ancestrales-TALLER-RITUAL SANANDO MI ÚTERA.

En medio del Círculo de palabra, se comunican los saberes sobre las plantas ancestrales y los usos que conocen las personas participantes, la conversación puede iniciarse con preguntas relacionadas a las huertas caseras, la sabiduría de las ancestras, a los saberes compartidos por las abuelas, madres, tías, mujeres cercanas o con la pregunta; ¿Cómo nos hemos o nos han cuidado con las plantas?

Luego de reconocer las plantas se realiza la limpieza de la útera con la intención de "sanar desde nuestro vientre-útera la vida de todas las mujeres y del territorio: sanar los linajes

36 *La miel puede reemplazarse por panela*



femeninos y masculinos que nos permita liberarnos de miedos, temores y violencias para hacer de nuestra vida un camino de disfrute y dignidad para ser mujeres SIEMPRE VIVAS constructoras de paz en armonía y vínculo la con madre tierra”

Se inicia con un ejercicio de meditación donde la respiración se lleva hasta el vientre: se inhala despacio expandiendo el vientre, se cuenta hasta tres, exhala aún más lento en contracción del útero puede ser contando hasta cinco. El ejercicio puede repetirse siete veces. Se puede intencionar al inspirar llevarse un recuerdo alentador y al exhalar una molestia que tenga en este momento física o emocional. Al final se puede conversar de las sensaciones, emociones o pensamientos habitados en la respiración. Puede cerrarse con un abrazo en espiral.

5.3.2 CULTIVANDO ANDO EL AUTOCAUIDADO Y EL CUIDADO MUTUO – GUÍA METODOLÓGICA



EL JARDÍN DE LA PALABRA 4

Tema: Acuerpar la experiencia del cuidado colectivo³⁷

Objetivo

- » Vivenciar el intercambio y multiplicación de conocimientos y herramientas de cuidado, cuidado mutuo y autoprotección desde el grupo de lideresas y defensoras de derechos humanos que participaron del proceso de formación-acción, compartiendo sus saberes con otras lideresa u organizaciones de mujeres de sus territorios.

Duración del encuentro: 4 horas

³⁷ Para este encuentro las lideresas que hicieron parte del proceso de formación-acción de CMQC priorizaron las experiencias –herramientas del cuidado que compartirían con las personas con quienes propiciarían la acción multiplicadora.

DESCRIPCIÓN DE LOS MOMENTOS



Preparación de los detalles del jardín

Se dispone el espacio para las actividades que se realizarán en el encuentro con mándala propuesto por el grupo Armonizarte³⁸ cargando de energía el espacio con los elementos de la madre tierra que también nos constituyen como humanas/os: el abuelo fuego, el agua, la tierra, el agua y las plantas con las que se quiera trabajar para armonizar. Sillas de manera circular, las bolsas para las plantas, cortar y disponer los materiales para el tejido.

Tiempo sugerido: 60 minutos (Momento 0 antes de iniciar el encuentro)



Disposición del jardín - Saludo y bienvenida

Desde la organización se da apertura al encuentro, en el cual se ubica el Proyecto Siempre Vivas, sus objetivos y horizontes de trabajo. Posteriormente, se realiza el encuadre de la actividad donde se indica el trabajo por grupo y el tiempo dispuesto para ello.

Tiempo sugerido: 15 minutos



Siembra - Actividad central

Las actividades propuestas por los distintos grupos encargados de la acción de multiplicación, se implementarán desde la metodología de cascada, se realizan las actividades una

³⁸ Nombre dado en la jornada de intercambio del 6 de mayo de 2022.

después de la otra para vivir en colectivo la experiencia del intercambio y la acción multiplicadora; es decir, colectivamente se ejecuta el ejercicio de acuerpamiento, posteriormente las actividades de relajación o masaje, para pasar a los alimentos, las actividades de tejido y finalmente la valoración del ejercicio de quienes participan.

BASE 1.

Corazonando- Taller Ritual Sanando El Territorio y mi Cuerpo-Útera – En un primer momento se invita a las mujeres a reconocer donde se encuentra la útera, luego se reflexiona en su función energética como un centro vital, de creación, creatividad para acunar ideas, darle lugar a los sueños para convertirlos en realidades y finalmente realiza un ejercicio de respiración de vientre para oxigenar y estar en presente: se toma aire en tres segundos hasta inflar el estómago, luego se retiene por cinco segundos y se exhala en siete segundos, esta respiración se repite cuatro veces.

Tiempo sugerido: 45 minutos.

BASE 2.

Cocinando Sueños y sabores del alma: La alimentación será el medio para generar conciencia sobre los beneficios de los vegetales, carbohidratos y bebidas a base de plantas; con el falafel, el queso vegano, los patacones, el jugo de frutos rojos se abre una conversación sobre los beneficios para tonificar el corazón, favorecer el sistema inmune, ser creativas a la hora de consumir alimentos y vincularlo con prácticas de meditación y respiración.

Tiempo sugerido: 30 minutos

BASE 3.

Sentipensante: Se realiza el tejido del Tzicuri, nombre dado, de acuerdo con la religión del pueblo wixárica, es una réplica de la forma en que está constituida el cosmos, funciona como un medio de interacción con el mundo espiritual, este ojo que replica el corazón del cosmos es una conexión con el mundo espiritual. El tejido se realiza con dos palillos que se disponen en forma de plano cartesiano o cruz (se recomienda todos los lados iguales) y con el hilo se teje en el sentido de las manecillas del reloj abrazando cada "punto cardinal" o palillo haciendo el tejido por encima.

Tiempo sugerido: 30 minutos

BASE 4.

Armonizarte: El masaje como un medio de relajación y conexión emocional está presente en las actividades del equipo, pero para introducir el campo energético, se vincula la presencia y energía del mándala construido al inicio de la actividad y por medio de trabajo en parejas, se desarrolla la actividad con la intención de favorecer la calma, la tranquilidad y la alegría en quienes participan en el encuentro. Se propone de manera inicial identificar las emociones presentes en las participantes del ejercicio, luego podemos acercarnos a los pies o a las manos y realizar un movimiento suave de manera circular en cada dedo iniciando por el meñique, luego ir al empeine de realizar movimientos en línea del tobillo o muñeca hacia los dedos por cada falange y finalmente ir a la palma y en movimiento circulares masajear del talón o planta de las manos hacia los dedos. En caso de tener problemas de circulación se propone realizar el masaje de los dedos hacia arriba, para continuar con el sentido de la circulación.

Tiempo sugerido: 1 hora



Abono para el cuerpo - Compartir de alimentos

Entrega de alimento a las participantes dentro del trabajo en las bases.

Tiempo sugerido: 20 minutos



Fertilizando la palabra y los saberes

Luego del trabajo por bases se invita a las participantes a un espacio de conversación sobre los sentires y emociones que afloran del encuentro de cuidado.

Tiempo sugerido: 45 minutos



Recogiendo la cosecha – Evaluación y cierre simbólico del encuentro

Se invita al grupo de participantes a expresar en una palabra lo que aporta la vivencia de las experiencias del cuidado a las organizaciones de las que hacen parte. Luego se levantan de las sillas y alrededor del mándala se invita a abrazo colectivo a través del arrullo y la música.

Tiempo sugerido: 20 minutos

BIBLIOGRAFÍA

Corporación para la Vida Mujeres que Crean (2022). Ruta temática y metodológica del proceso de formación para el intercambio y multiplicación de las experiencias del cuidado y la protección en el ámbito personal y de trabajo colectivo: De abonos a siembras, compartir de saberes para cuidarnos juntas. Medellín. Colombia

Corporación para la Vida Mujeres que Crean (2020). Informe Final. Diagnóstico sobre el activismo, los efectos en la salud física, mental y psicosocial en las lideresas y las formas de afrontamiento en ellas y las organizaciones que trabajan por los derechos de las mujeres. Medellín. Colombia

Corporación para la Vida Mujeres que Crean (2022). Relatoría Segundo Foro de ciudad Cuidándome, cuidándonos entre nosotras, la dinámica del cuidado en las organizaciones. Septiembre 30. Medellín. Colombia.

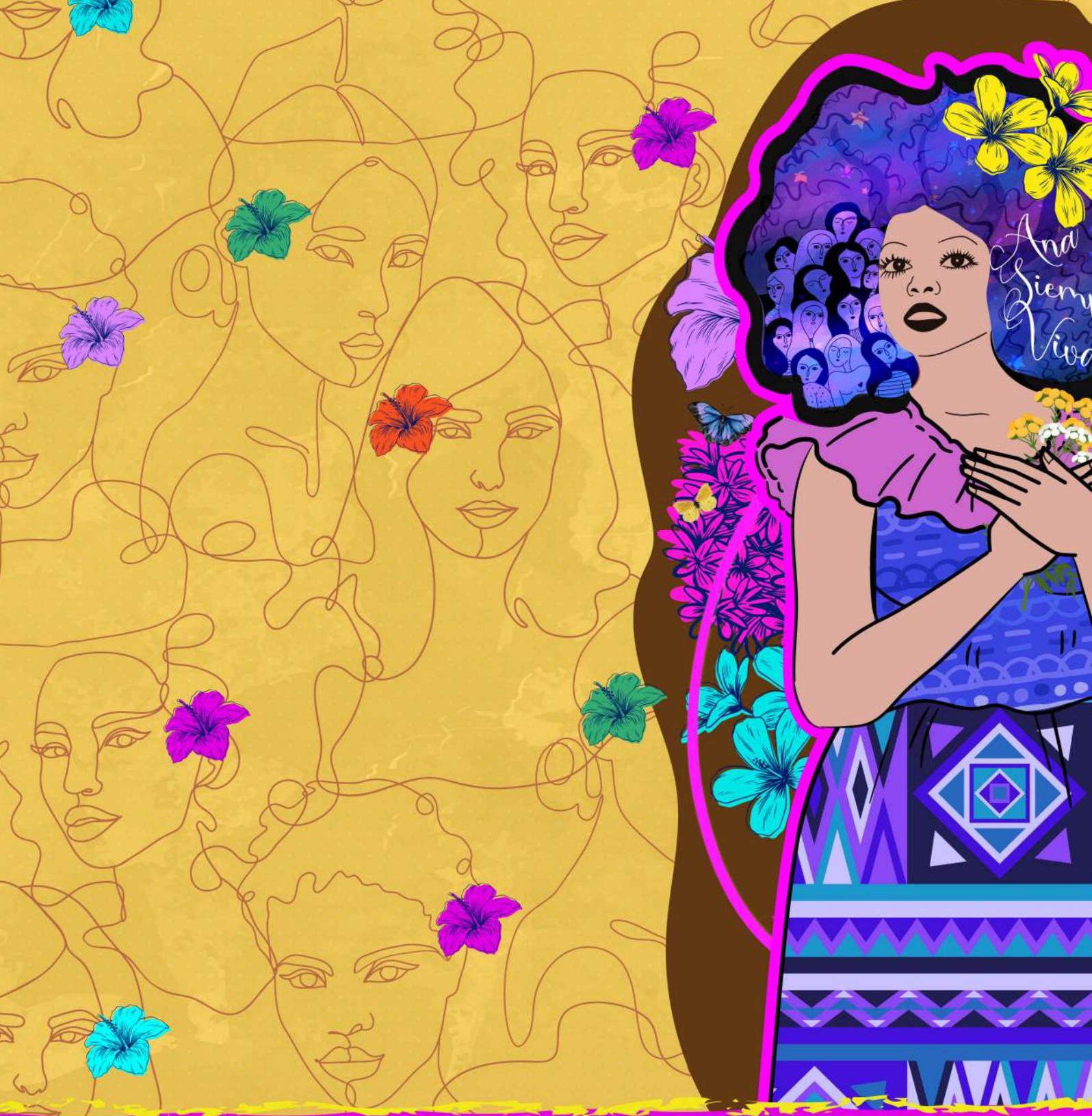
Corporación para la Vida Mujeres que Crean (2021). Cultivandome cultivando el cuidado en nuestras organizaciones (Fase 1). Guía para el cuidado mutuo en organizaciones y entidades que trabajan por la defensa de los derechos humanos de las mujeres. Proyecto "Siempre vivas: Mujeres empoderadas por un activismo saludable". Medellín. Colombia.

Corporación para la Vida Mujeres que Crean (2022). Relatoría Encuentro El cultivo del autocuidado y el cuidado mutuo. Mayo 6. Medellín. Colombia.

Corporación para la Vida Mujeres que Crean (2022). Guías metodológicas proceso de formación-acción lideresas y organizaciones. Proyecto Siemprevivas: Mujeres empoderadas por un Activismo Saludable. Medellín. Colombia

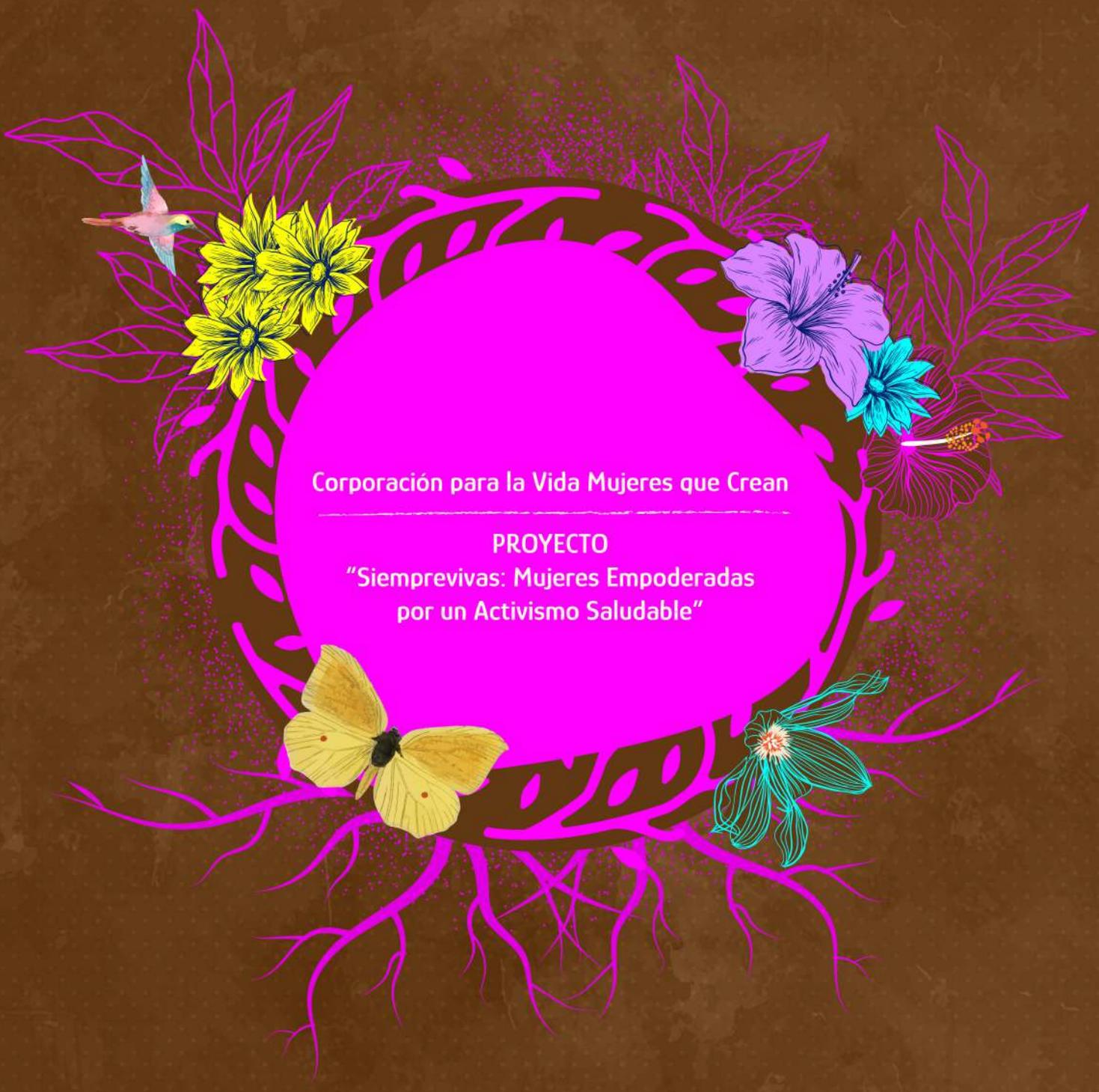
Corporación para la Vida Mujeres que Crean (2022). Experiencias del cuidado. Proyecto Siemprevivas Mujeres empoderadas por un activismo saludable. Medellín. Colombia.

Arias López, Beatriz Elena Entre-tejidos y Redes. Recursos estratégicos de cuidado de la vida y promoción de la salud mental en contextos de sufrimiento social. Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social No. 23, enero-junio 2017: pp. 51-72



**CUIDÁNDOME
CUIDÁNDONOS
entre nosotras**





Corporación para la Vida Mujeres que Crean

PROYECTO

“Siemprevivas: Mujeres Empoderadas
por un Activismo Saludable”