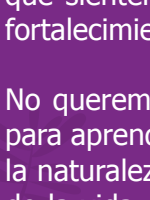




PROGRAMA DE LA ESCUELA DE CUIDADO DEL CENTRO DE DERECHOS HUMANOS VICTORIA DIEZ

“Estamos juntas, nos apapachamos y nos reconocemos como mujeres”.

Ángeles López García



ANTECEDENTES

Para el Centro de Derechos Humanos Victoria Diez a 20 años de trabajo por los derechos humanos de las mujeres y desde 2014 con las mujeres de la zona de los Castillos, ha sido un aprendizaje y una necesidad de las mujeres y defensoras comunitarias, la creación de espacios de confianza en donde el compartir lo que sienten y les pasa, sus fortalezas y miedos sin ser juzgadas sea una realidad y una estrategia de fortalecimiento de su ser y hacer.

No queremos seguir sintiéndonos mal, queremos estar sanas para conocer y exigir nuestros derechos, para aprender de nuestras experiencias, para sentirnos vinculadas con nosotras mismas, para disfrutar de la naturaleza, para colaborar mejor con nuestras vecinas y compañeras; para disfrutar lo que hacemos y de la vida. Esto no es fácil porque el contexto en el que y por eso queremos que nuestros encuentros tengan una intencionalidad y le hemos llamado **CUIDADO MUTUO** entre mujeres porque sabemos que para hacer frente a la pandemia, la crisis y la reconstrucción vamos a necesitar mucha fuerza, mucha salud, mucha unión, mucho amor y mucha claridad de cómo el patriarcado nos quiere controlar, nos quiere enfermas, tristes, solas, enojadas y que pensemos que nos sabemos, no queremos y no podemos. Frente a eso, nosotras afirmamos que si sabemos, si queremos y si podemos. Y que juntas no solo las que ahorita aquí estamos, sino nuestras madres, abuelas, bisabuelas y todas nuestras ancestas; somos más fuertes y tenemos muchos saberes en nuestro cuerpo y nuestro corazón. Pero también huellas del dolor por lo que vivimos y escuchamos que nos ha pasado a las mujeres. Queremos comprender nuestra realidad y eso no es solo el contexto sino lo que pasa en nuestro cerebro, en nuestra mente, en nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Reconocer la fuerza que tenemos que nos hace sobrevivir y querer un cambio para mí, para otras, para mi familia y para vivir en un mundo mejor.

En septiembre de 2020 empezamos a realizar algunos círculos de escucha y después de realizar más de 30 sesiones a las que asistieron casi 80 mujeres nos dimos cuenta que hay mucha necesidad de hablar, de reflexionar qué nos pasa como mujeres y de situaciones y experiencias que queremos sanar.

En 2022 ejecutamos el Proyecto “Escuelas de Autocuidado: una herramienta para prevenir la violencia de género”, que tiene como objetivo generar experiencia institucional en torno al cuidado, así como desarrollar claves teóricas y metodológicas al cuidado-cuidado mutuo como una herramienta de prevención de la violencia en contra de las mujeres.

Después de un seminario y diálogos con diferentes experiencias, así como de haber realizado dos experiencias sobre cuidados con mujeres y defensoras de la zona de los Castillos y recibir sus aportaciones y resonancias; generamos estos insumos para lo que quiere ser una propuesta institucional sobre cuidado feminista para defensoras y mujeres activistas. Es entonces una co-creación de arranque y una propuesta viva que enriqueceremos con más encuentros, voces, reflexiones y aprendizajes.



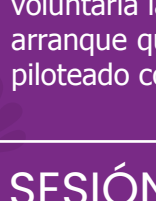
ALGUNAS CLAVES PARA EL MARCO TEÓRICO:

- Hablaremos de cuidados y procesos de sanación no de autocuidado.
- Cuidados no es solo un tema sino una consciencia que nos invita a cambiar nuestras prácticas y que nos ayuda a trabajar en 3 dimensiones: lo personal, lo comunitario y lo institucional.
- Nos anclaremos en el cuerpo en sus dimensiones: física, mental, espiritual y energética.
- Es importante la historización de donde viene el tema de cuidados.
- Necesitamos bajar el ritmo, repensar la carga de trabajo y disfrutar.
- Para soñar el mundo que queremos se necesita tiempo y descanso.
- No enseñarles a las mujeres a cuidarse, sino que ellas descubran qué necesitan para cuidarse.
- La empatía como una forma de habitar la historia de la otra persona desde ella y no desde nosotras y nuestro privilegio.
- El cuidado es un proceso personal que implica cambios a nivel personal y colectivo como mujeres.
- El cuidado es un nuevo paradigma que nos invita a alejarnos de ideas como que las mujeres nos necesitan, naturalizar el exceso de trabajo, pensar que entre más actividades realicemos somos mejores defensoras o que somos las salvadoras de las mujeres.
- El cuidado no solo es una tarea personal sino una tarea colectiva pues no es un problema individual.
- El cuidado no es igual para todas. Cada una necesita un tiempo, una forma, un lugar y una forma que es dada por su historia y su momento.



ALGUNAS CLAVES METODOLÓGICAS:

- Los encuentros son a través de círculos de diálogo. Físicamente nos sentamos en círculo para poder vernos entre todas. El círculo puede iniciar en cualquier punto.
- Hay un momento de práctica con el cuerpo en donde experimentamos los sentidos.
- Se comparten reflexiones personales hasta donde cada participante desea y se siente cómoda.
- Mover el cuerpo y hablar son componentes irrenunciables para un proceso de cuidado.
- Buscamos plasmar en forma artística nuestras historias que merecen ser contadas, compartidas y reconocidas desde nuestra propia creatividad.



PROPUESTA INICIAL

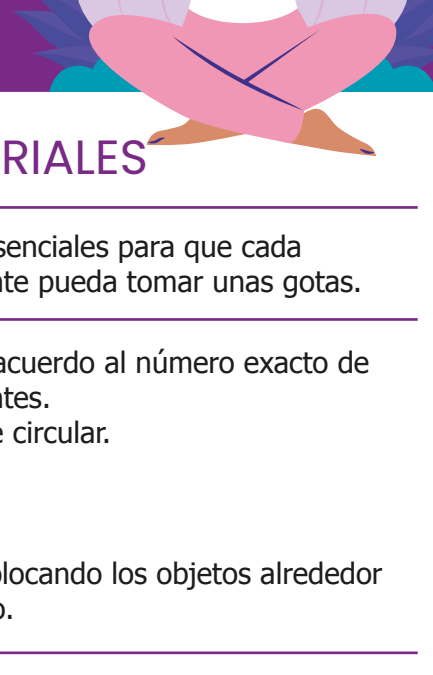
Esta propuesta se compone de 5 sesiones con duración de 3 horas cada sesión. Es absolutamente voluntaria la participación y se basa en la experiencia del cuerpo desde los sentidos. Es una propuesta de arranque que intenta responder al contexto de las defensoras y mujeres de la zona de los Castillos. Está piloteado con sesiones presenciales.

SESIÓN 1. UN VIAJE A MI INTERIOR

OBJETIVOS:

- Generar una conexión entre las participantes a partir de la narración desde otro lugar.
- Reconocer de dónde viene nuestra conexión.
- Compartir esperanza.

EJERCICIOS:



DESARROLLO DE ACTIVIDAD	MATERIALES
Ejercicio de respiración consciente.	Aceites esenciales para que cada participante pueda tomar unas gotas.
Presentación personal. Cada participante lleva un objeto simbólico que le sea significativo y a partir del objeto hace su presentación. Por qué trajo ese objeto y por qué es importante para ella.	Sillas de acuerdo al número exacto de participantes. Un tapete circular. Vela. Agua. Planta. Se van colocando los objetos alrededor del centro.
¿Qué es para mí la conexión? ¿A qué me siento conectada? ¿Cómo se siente la conexión? ¿En qué parte del cuerpo siento la conexión?	
Comparte una historia personal que te de esperanza.	
Escribe una frase de lo que es para ti la esperanza. Se hace una composición colectiva y se entrega a las participantes.	Papeles de colores y plumones.

SESIÓN 2. ¿CÓMO SENTIMOS Y PENSAMOS NUESTRO CUERPO?

OBJETIVOS:

- Identificar la importancia que le doy a mi cuerpo.
- Reflexionar sobre la relación entre mi cuerpo y mi trabajo como defensora.

EJERCICIOS:



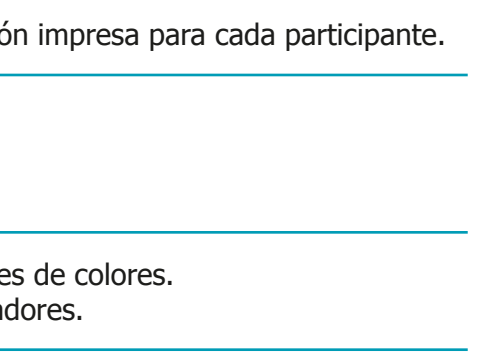
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	MATERIALES
Previo al encuentro se pide a las participantes que lleven una fotografía blanco y negro en tamaño carta de ellas, que les guste. Cada quien elige si es de cuerpo completo, el rostro, la postura, etcétera.	Fotografía impresa en blanco y negro, tamaño carta; de cada participante.
5 Respiraciones para ponernos en el aquí y ahora. 5 Respiraciones para honrar los cuerpos de mujeres maltratadas 5 Inhalar y exhalar esperanza	
Cuéntame ¿cómo estás? En silencio y con un movimiento del cuerpo expresar cómo estoy para iniciar este encuentro. Cada una de las participantes la imita en el movimiento como una forma de respuesta. La participante puede explicar las partes del movimiento para que sea más fácil imitarlo. Se repite el movimiento de cada participante por lo que es necesario recordar cada uno de ellos.	
Honar nuestros pies como una forma de conectar con nuestras raíces. Respiración guiada de conexión con la tierra y el movimiento de nuestro cuerpo. Baile de gratitud por el movimiento de nuestros pies y nuestras raíces. Experimentar distintas velocidades de movimiento. (Lento, muy lento, hacia adelante, hacia atrás, a un lado, al otro, en círculo, en zigzag...) ¿De dónde vienen? ¿Cuáles son tus raíces? ¿Cómo son tus raíces? ¿Frágiles, gruesas, enlazadas, separadas, secas, húmedas, ...?	Música con diferentes ritmos Bocina
Ronda para compartir ¿Qué te sorprende de tu cuerpo? ¿Qué ideas me vienen?	
Trabajo de intervención de la fotografía. Cada participante trabaja en su fotografía intentando plasmar creativamente, cómo está, qué procesos está viviendo, cómo se siente. El ejercicio se hace en silencio. Una vez terminado se toma una fotografía y se imprime nuevamente.	Pinturas de agua, óleo, tierra, sal, flores, elementos para teñir, pinceles de diferentes tamaños, retazos de tela, diamantina, hojas naturales, carbón, tijeras, pegamento, agua, gotero...
Ronda para compartir la experiencia	

SESIÓN 3. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR CUIDADO?

OBJETIVOS:

- Traer a la memoria experiencias personales en que nos hemos sentido cuidadas.
- Reflexionar sobre los diferentes tipos de cuidados.

EJERCICIOS:



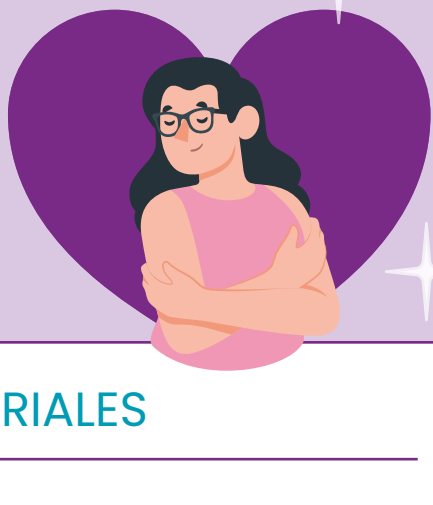
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	MATERIALES
Canción "Luna Santa" Despierten mujeres	Canción impresa para cada participante.
Cuéntanos una experiencia en donde te sentiste cuidada. Qué personas estaban, que imagen te viene a la memoria, qué edad tenías, cómo era el lugar... lo que recuerdes.	
Escribe en una frase lo que para ti que es el cuidado.	Papeles de colores. Marcadores.
¿Qué importancia tiene este tema del cuidado para el trabajo que realizas?	
¿Qué cambiaría si ponemos más atención en el cuidado de nosotras como defensoras?	

SESIÓN 4. EL CONTEXTO EN EL QUE VIVO Y MI CUERPO

OBJETIVOS:

- Reflexionar cómo impacta en mi cuerpo el contexto en el que vivo.
- Visualizar mi cuerpo como ese lugar donde soy y estoy.
- Experimentar algunas formas de bienestar.

EJERCICIOS:



DESARROLLO DE ACTIVIDAD	MATERIALES
3 Inhalaciones profundas. Después respirar empujando desde el ombligo. Experimentar durante 30 segundos con diferentes posturas del cuerpo: manos en los muslos, manos en las rodillas, manos abiertas en cruz. Sentir como el diafragma sube y baja. Descansar un minuto después de cada 30 segundos de respiración. Observar cualquier cambio en el cuerpo y la respiración.	
Escribe 3 palabras que caracterizan tu colonia. Cada participante escribe una característica por papelito. Se van leyendo y colocando en el centro para que todas los visualicen.	
Cuéntame una historia de tu relación con la colonia. Se pide que cada participante comparta cómo es su relación con su colonia. Se entrega una hoja con una silueta de mujer por el frente y por detrás y que iluminen con el color que quieran, cómo y dónde se siente en el cuerpo esa relación.	Copia con silueta de mujer. Lápices de colores.
Se entrega a cada participante: los 13 principios del buen vivir. Sumak Kawsay o buen vivir para los pueblos indígenas de Ecuador y Bolivia. Como vivir en armonía y equilibrio con toda la existencia. Después de leer y comentar cada uno de los puntos. Compartir lo que para mí es una vida en plenitud. ¿Qué otro principio agregarías?	Copia impresa con los 13 principios de Sumak Kawsay.
Ejercicio de imaginar cómo sería tener un cuerpo sano, potente, placentero, en paz, en equilibrio con toda la existencia. Se pide a las participantes que dibujen un cuerpo y plasmen esa imagen. Imaginando qué podemos hacer para lograrlo.	Hojas blancas. Colores.
Ronda para compartir sus imágenes y propuestas.	

SESIÓN 5. RECONOZCO MIS APORTES AL CUIDADO DE LA VIDA Y MIS HABILIDADES

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre experiencias en las que hemos contribuido a solucionar algo.
- Reconocer que tenemos habilidades y las utilizamos para el cuidado de la vida.

EJERCICIOS:

DESARROLLO DE ACTIVIDAD	MATERIALES
Ejercicio con el cuerpo: inflamamos los cachetes y nos damos palmada para que salga ruido y sentir. Cierra los ojos y ve experimentando hacer ruido tu cuerpo. Utiliza diferentes partes: las manos, la boca, los pies, el estómago... Continúa el ejercicio hasta que cada una encuentre su ritmo. Bostezar y estirarse las veces que el cuerpo necesite. Se comparte la experiencia ¿Qué observaste? ¿Tuviste alguna resistencia? ¿Fue fácil? ¿Sentiste pena? ¿Lograste hacer los sonidos que querías? ¿Cuál es tu sonido? ¿Qué tiene que ver con la voz?	
Comparte una experiencia en la que contribuiste a que algo se solucionara. No tiene que ser algo extraordinario, sino algo cotidiano. ¿Cómo te sentiste de haber contribuido?	
¿Qué habilidades reconoces en ti? ¿A quién le regalarías esta habilidad? ¿En qué crees que le ayudaría?	

