

Guía básica para replicar Talleres de auto cuidado y cuidado colectivo.



**acuerpamientos
resiliencia y
resistencia**

ante la Violencia en Pandemia



1. Introducción y justificación de la guía

El autocuidado y cuidado colectivo es una estrategia política, que le hace frente al sistema patriarcal y capitalista; poniendo el cuerpo en el centro del escenario, porque es ahí donde confluyen nuestra historia, nuestra memoria, las subjetividades, el contexto y es el lugar donde se incrustan las opresiones, las violencias y esto con mucha más saña hacia las mujeres. Siendo el autocuidado y cuidado colectivo una estrategia política desde las mujeres, este sentido político debe articularse en cada una de las etapas de los talleres que se realice; es decir, antes, durante y después de cada taller.

Además, el autocuidado y cuidado colectivo pretende que a nivel individual y colectivo **podamos sanarnos, cuidarnos de forma integral**, porque el sistema patriarcal y capitalista merma nuestros espacios de cuidado individual y colectivo orillándonos a estar siempre agotadas, aisladas unas de otras, silenciadas viviendo solas el dolor, el trauma y las violencias. Es en ese sentido, que el autocuidado y el cuidado colectivo **constituye un acto revolucionario frente al patriarcado**.

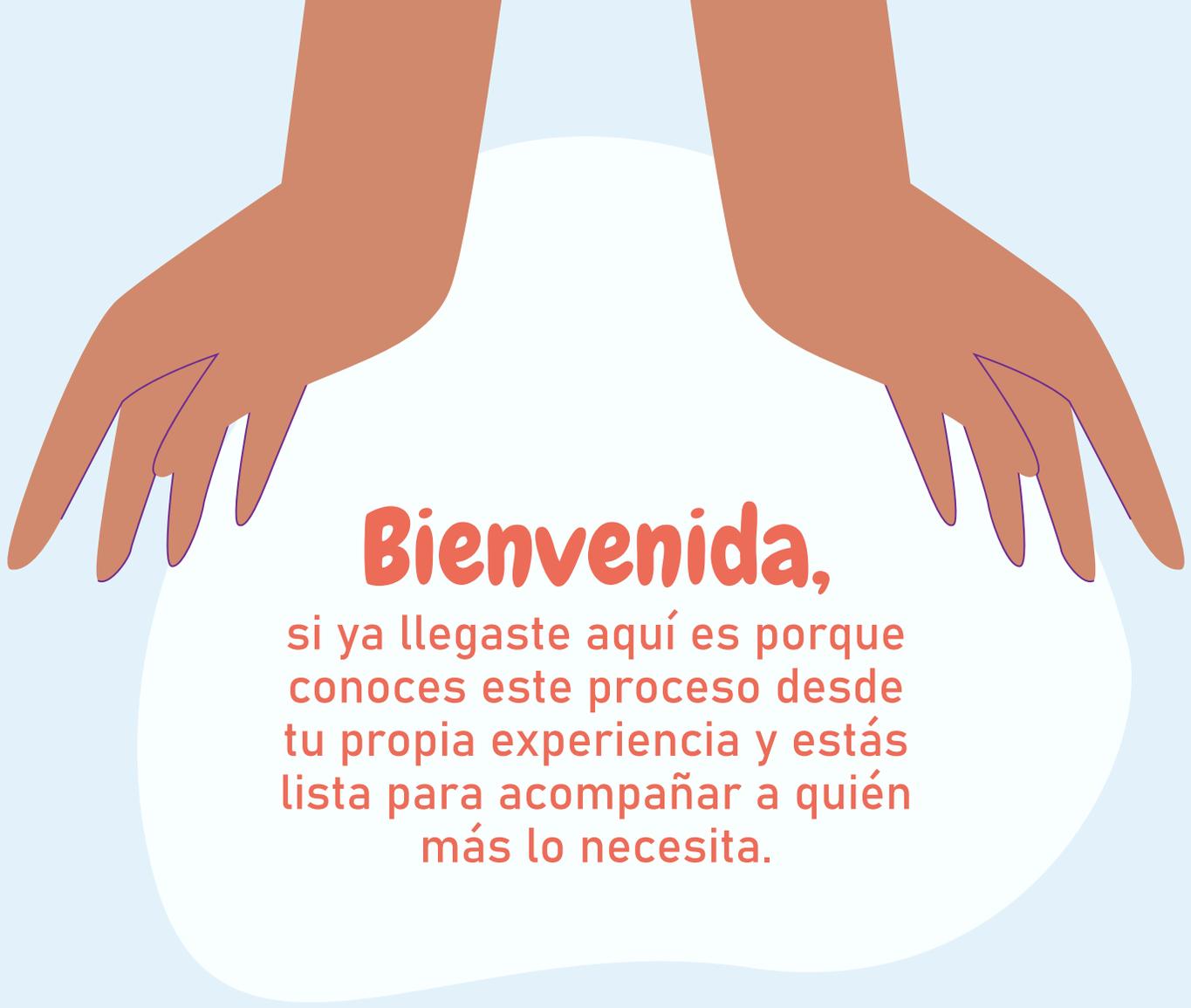
Para replicar talleres de auto cuidado y cuidado colectivo es necesario contar con conocimientos básicos de la legislación vigente en cuestiones de género y de los

organismos especializados para estos casos; también es necesario que cada persona interesada en replicar talleres de auto cuidado y cuidado colectivo, tenga una participación activa en los talleres iniciales brindados. A partir de estos talleres, y de sus procesos personales de sanación, tendrán la agudeza de reconocer las opresiones que les atraviesan a lo largo de sus propias vidas, tendrán la voluntad de compartir sus experiencias de toma de conciencia y de la integralidad de sus cuerpos para que otras personas puedan sanar también, activando la búsqueda de la integración del cuerpo, la razón y las emociones.

Entrando ya a la constitución de los talleres como tal, un taller o sesión de autocuidado y cuidado colectivo **es un espacio activo, creativo, colectivo y vivencial**. En estos espacios se conjugan las vivencias personales, los conocimientos previos de cada participante con los contenidos de la Pedagogía de Auto Socio Cuidado¹, construyendo colectivamente nuevos conocimientos que ayuden a reflexionar sobre determinados temas. Estos aprendizajes se consolidan cuando, luego del taller, se llevan a la práctica en la vida cotidiana.

Se recomienda que los talleres de autocuidado y cuidado colectivo, sean espacios seguros, confiables, confidenciales, en resguardo de quienes participan.

¹ Se trata de una pedagogía que abarca un conjunto de técnicas que una persona adopta de manera auto gestionada para potenciar su salud integral y poner límites a todo aquello que vaya en contra de su bienestar, tomando plena conciencia de su cuerpo como vehículo para la sanación, para el cuidado. A partir del cuidado personal se contribuye también a expandir el bienestar colectivo.



Bienvenida,

si ya llegaste aquí es porque conoces este proceso desde tu propia experiencia y estás lista para acompañar a quién más lo necesita.

Como parte de las actividades del proyecto “Articulando la resistencia colectiva de mujeres defensoras de derechos humanos para prevenir y responder a la violencia basada en el género en los tiempos de COVID19 – Bolivia” se realizaron 4 sesiones de autocuidado y cuidado colectivo en cada departamento: La Paz, Cochabamba y Santa Cruz; al finalizar este proceso, se ha procedido a realizar una introducción en cada región sobre la guía básica para replicar talleres de auto cuidado y cuidado colectivo, para que las interesadas puedan familiarizarse con las consideraciones y recomendaciones que

implica replicar estos talleres en sus diferentes etapas: antes, durante y después.

El objetivo de las réplicas es continuar el proceso de autocuidado y cuidado colectivo, reforzar el contenido y el sentido político; para ello, es preciso continuar con el grupo iniciado, además porque ya conocen sobre el propósito y metodología básica de estos talleres.

Al continuar el proceso con el mismo grupo, se brinda también cierta seguridad y confianza a las participantes, tanto como a quienes cumplirán el rol de ser replicadorxs.

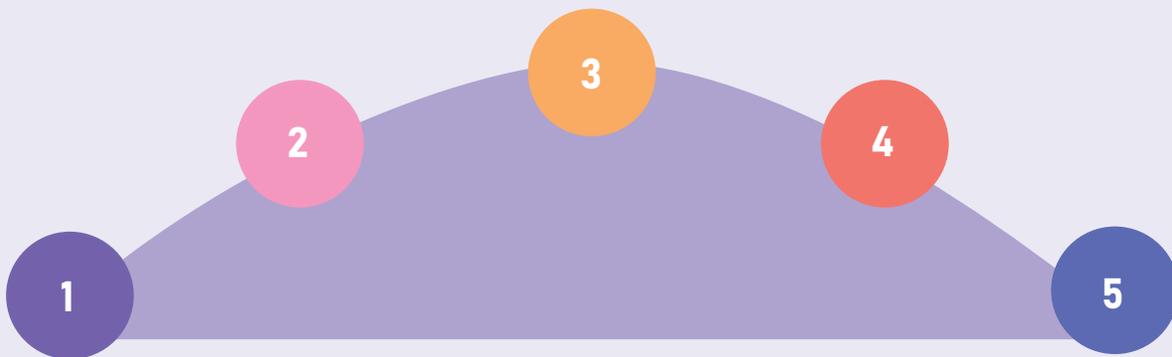


2: Consideraciones para el desarrollo de un taller de autocuidado y cuidado colectivo

Para realizar un taller de autocuidado y cuidado colectivo, tendremos que tener en cuenta una serie de elementos y momentos que propician el éxito de un taller. La planificación es tan importante como la realización misma del taller.

El resultado del taller dependerá en gran medida de cómo fue planificado, aunque no es lo único, por supuesto. Es importante plantearnos interrogantes: **¿Qué voy a hacer? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Con quienes? ¿En qué tiempo? ¿Cuándo y dónde? ¿Qué materiales necesito?** Estas son algunas de las preguntas que se deben tener en cuenta a la hora de planificar

Un taller de Autocuidado y cuidado colectivo, presenta una estructura que reconoce diferentes momentos de la sesión.



1: Presentación → 2: Romper el hielo → 3: Núcleo



5: Cierre ← 4: Calma



Establecer reglas para la armonía del taller



Hola, esta soy y estos mis ancestros



1: Presentación

Al principio se realiza una presentación general sobre el taller y sobre quienes facilitan y se brinda un espacio para consensuar los acuerdos básicos de respeto y armonía.

Se presenta el tema que se abordará en el taller, resaltando el sentido u objetivo del mismo.

2: Romper el hielo

A continuación la primera actividad: con la que se comienza la interacción con el grupo.

Este es un momento de calentamiento, de atemperación; el grupo está entrando en una vivencia tanto colectiva como personal. Es recomendable que sea un ejercicio sencillo, que propicie la apertura de quienes participan sin demasiada exigencia. Se trata de una actividad para “romper el hielo”.

Vamos a echar al virus con baile



Sugerencia de actividad: Con una música enérgica, alegre, de pie mover el cuerpo libremente y con las manos, hacer como si nos quitáramos el polvo del cuerpo, empezando en la cabeza y terminando en los pies. Intencionando cada una: con todo mi ser, pondré límites a todo aquello que vaya en contra de mi bienestar, que puede ser el coronavirus, pueden ser relaciones tóxicas, o cualquier otra situación que nos dañe, etc. Con el cuerpo, al ritmo de la música cada una pone límites a las amenazas externas.



3: Núcleo

Cuando el grupo ya ha entrado en confianza, se propone la siguiente actividad que, ahora sí, es más profunda: se trata del núcleo del taller, que ahonda en el tema elegido, permitiendo que se entreguen a sus sentires personales a partir de la propuesta de la actividad central. Un ejemplo de actividad núcleo es la llamada "las cartas".

Sugerencia de actividad: En un ambiente tranquilo, libre de interrupciones, cada participante deberá escribir 3 cartas

La primera va dirigida a mi padre/ madre, indicando como me hubiera gustado que fuera (n).
La segunda carta, es de agradecimiento, agradezco a mi padre, madre y/o a la persona que me cuidó en mi infancia.

La tercera carta escribo, qué hago ahora para consolar, reconfortar a esa niña/o y darle la fuerza para vivir con seguridad, alegría.



4: Calma

Una vez que finaliza aquel ejercicio es necesario brindar un espacio para la contención, para calmar las emociones que se hayan movilizado a partir de la actividad en el grupo. Un ejemplo de actividad de calma es la llamada "auto caricias".

Sugerencia de actividad: Con una música suave, brindarse caricias a una/o misma/o, recorriendo todo el cuerpo; empezando por la cabeza, hasta los pies, intencionando que nos brindamos amor por medio de esas caricias. Terminamos con un auto- abrazo prolongado.

5: Cierre

Por último, cuando se logra bajar los decibeles en el grupo, se realiza una ronda o actividad de cierre en la que se comparten las percepciones que las participantes tuvieron del taller; una evaluación colectiva a modo de conclusión que refuerce aquellos temas trabajados en cada una de las actividades.



3: Recomendaciones logísticas para el desarrollo de un taller de auto cuidado y cuidado colectivo



Otro de los aspectos para llevar a cabo los talleres de autocuidado y cuidado colectivo es la organización o logística, que se aplica en las diferentes etapas: antes, durante y después de un taller de autocuidado y cuidado colectivo

Antes del taller:



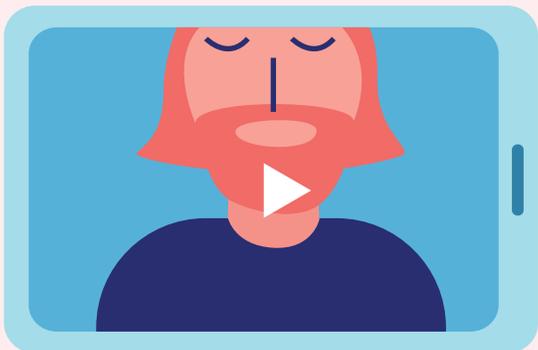
- Contar con una planificación del taller en detalle.
- Conocer algo sobre las personas que participarán del taller, sea verbalmente o a través de un cuestionario.
- Idealmente, contar con un grupo mínimo de 5 y máximo de 15 personas para un espacio presencial; en caso de ser virtual, no más de 25 participantes.
- Conocer las instalaciones donde se realizará el taller: tomar en cuenta que sea un espacio cómodo y silencioso, que permita la intimidad del grupo. No se recomiendan espacios abiertos o con ventanales que expongan a quienes participan, pueden cohibirse.
- Verificar los materiales requeridos para el taller y contar con material extra (cartulinas, hojas, lápices de colores y otros).
- Solicitar apoyo si es necesario.
- Contar con material de respaldo, imágenes, audios, videos.
- En caso de ser virtual, probar previamente el funcionamiento del equipo y programas que se utilizarán, antes del taller.
- Ajustar el espacio para desenvolverte mejor.
- Diferenciar talleres virtuales y presenciales, porque en cada una de estas las actividades y tiempos pueden variar.

Durante el taller:



- Procurar estar al menos 15 minutos antes de darse el taller.
- Verificar que todo el material de soporte técnico funcione correctamente (audio, data, material impreso, etc.). En caso de ser virtual probar cámara, audio, la conectividad, etc.
- Controlar el transcurso del tiempo de acuerdo a la planificación.
- Hacer un registro escrito y/o fotográfico, tanto del evento como de las participantes.
- Usar un lenguaje sencillo y claro.
- Mantener un contacto respetuoso, equitativo, fraternal con las participantes.
- Estar atenta al lenguaje corporal de quienes participan, a sus emociones y necesidades. En caso de ser virtual solicitar que la cámara enfoque el busto (cabeza y tórax) de cada participante.
- Dar lugar a la evaluación del taller por parte de sus participantes.
- Acordar reglas mínimas para el desarrollo del taller, ya sea presencial o virtual.
- Ser Flexible, es tomar en cuenta que la planificación es solo una guía para el desarrollo del taller, toma en cuenta las expectativas y necesidades de las/los participantes.

Después del taller:



- Se recomienda realizar un breve informe sobre cómo fue el desarrollo del taller, compararlo con la planificación y registrar los resultados, los puntos a mejorar, los imprevistos, etc.
- Mantener contacto con las personas que participaron en el taller e indagar cómo se encuentran, cómo les ha impactado el taller y qué necesidades emocionales tienen.
- Socializar con personas de confianza que hayan participado, para pulir un taller y/o nuestra forma de desenvolvernó.

4. Recomendaciones Prácticas Generales

Las/los defensores de derechos humanos, no son perfectxs, ni tienen una vida perfecta. Son personas normales y corrientes, con problemas, dificultades, miedos y que experimentan emociones como cualquier otra persona – tanto positivas como negativas –. Nos diferencia del resto de las personas nuestro trabajo o labor, por el cual estamos capacitadas para identificar los distintos tipos de violencia, conocer sobre los protocolos de atención a personas en situación de violencia y conocer sobre nuestros derechos; aunque ello no significa que siempre hagamos ejercicio de nuestros derechos.

Para poder ayudar a otrxs, para promover el autocuidado y el cuidado colectivo se recomienda realizar las siguientes acciones:

- **Reflexionar, trabajar, sanar** sobre nuestras propias heridas emocionales, sobre las violencias y opresiones que nos atraviesan.

- **Realizar esta tarea de forma consciente, integral y periódica**, nos brinda la posibilidad a aprender a manejar las emociones de una forma sana, para que no interfieran en el acompañamiento a lxs otrxs, además fomenta la empatía, la sensibilidad y comprensión.

- **Tener espacios de interacción colectiva** más allá del trabajo, del activismo, que nos permitan fortalecer los lazos interpersonales al interior de nuestras organizaciones y colectivos.

- **Tener espacios de evaluación** desde los comentarios y críticas de lxs otrxs compañerxs, no dirigidos a las personas en calidad de individuos, sino a sus comportamientos concretos y relacionarlos con las formas de opresión y dominación. Es importante no reducir los conflictos al plano personal, sin negar la premisa de que lo personal es político.

- **Tener presente que el ejercicio del autocuidado y cuidado colectivo** es una acción política, no un momento de relajación y/o diversión; mantener y resguardar el sentido político de esta acción, es revolucionario.

El decidir cuidarnos y promover que otros, otras y otros lo hagan es una forma de recuperar y revalorizar las prácticas de apoyo mutuo entre mujeres, y de volver a darle importancia al placer como fuente de conocimiento, poder y transformación. Igualmente, hacer de nuestros espacios lugares seguros y de bienestar es intrínseco al autocuidado; así como darle un nuevo sentido al tiempo, valorar nuestras energías creativas y disfrutar plenamente de la vida que deseamos.



Anexos de planificación



Eje: Reconociendo el cuerpo – territorio

Tema/objetivo: Conexión con nuestros orígenes y nuestra fuerza vital

Sesión 1

Tiempo: 2 horas con 30 min

| Actividad | Objetivo | Procedimiento | Tiempo | Recursos |
|----------------------------|---|---|--------|--|
| Presentación general | | Presentación de la propuesta de talleres, presentación del equipo de facilitadoras y las Consensuar reglas | 15 min | |
| Presentación personal | Traer al presente a los ancestros y ancestras | “Soy xxxx y el nombre de mi madre es xxxx, el nombre de mi padre, el nombre de mi abuelo y abuela” Breve explicación | 20 min | |
| Echar al virus | Romper el hielo y promover el ejercicio de poner límites a una amenaza | Enérgicamente con todo el cuerpo poner límites a los ataques externos. | 5 min | Música enérgica |
| Autodiagnóstico | Indagar introspectivamente en todas las áreas de mi vida para hacer un balance y tomar acciones futuras para mejorar. | Cada uno/a una cuenta con su ficha de autodiagnóstico para que lo llenen de forma individual. Explicación del llenado con ejemplos, se sugiere que sea con la fecha del día. El llenado es como se perciben a sí mismas en las 8 áreas. | 20 min | Fichas de autodiagnóstico (impresa y digital) Bolígrafos para c/u |
| Autodiagnóstico en parejas | Promover el acompañamiento y contención del grupo | Una vez llenado, se les pide compartir en parejas (en caso de ser presencial). Socializar voluntariamente autodiagnósticos (la opción virtual) | 25 min | |
| Mi conexión con la tierra | Por medio del cuerpo, posibilitar el enraizamiento | Caminar con diferentes posturas del pie puntillas, talón costado externo, costado interno Breve explicación en relación al tema | 10 min | Música folkorica suave |
| Caricias | Brindar un recurso de Autocontención | Auto caricias y terminar con un abrazo | 10 min | Música suave |

Eje: Reconociendo el cuerpo – territorio

Tema/objetivo: Conexión con nuestros orígenes y nuestra fuerza vital

Sesión 2

| Actividad | Objetivo | Procedimiento | Tiempo | Recursos |
|----------------------------|--|---|--------|---|
| Presentación general | | - Presentación del objetivo de la sesión y las recordar reglas y recapitulación de la anterior sesión | 15 min | |
| Presentación personal | Romper el hielo, posicionar nuestra identidad “Soy” con ímpetu y reconocer una característica personal | - Presentarme con ímpetu “SOY...” Y ejemplo: escojo de mi nombre la letra A , porque soy alegre | 25 min | |
| Danza africana | Desestresarse, conectarse con la tierra | - Que en cada paso que hagan que lo hagan con mucho énfasis para conectarse con la tierra, con su seguridad apropiándose del espacio | 5 min | Música Danza africana |
| Cartas | Reconocer, aceptarlo y honrar a mi padre/madre | - Escribir una carta a mi padre/ madre, indicando como me hubiera gustado que fuera. - En una hoja agradezco a mi padre, madre y/o a la persona que me cuidó en mi infancia. - En una hoja escribo, qué hago ahora para consolar, reconfortar a esa niñ@ y darle la fuerza para vivir con alegría. - Ronda de comentarios/sentires breve y general entre 4 y 5 intervenciones | 60 min | Música suave 3 Hojas bond Bolígrafo |
| Masajes de los 4 elementos | Brindar un recurso de autocontención | Se pide que hagan automasajes con los 4 elementos (tierra, fuego, aire, agua), previo ejemplo Cada uno hace énfasis donde más necesita | 15 min | |
| retroalimentación | | Compartir que me llevo de la sesión y que dejo al grupo | 15min | |

Eje: Reconociendo el cuerpo – territorio

Tema/objetivo: Me conecto con otros, sin perder mi identidad

Sesión 3

| Actividad | Objetivo | Procedimiento | Tiempo | Recursos |
|---|--|---|--------|--------------------------------------|
| Presentación general | | - Presentación del objetivo de la sesión, recordar reglas y recapitulación de la anterior sesión | 15min | |
| Presentación personal | Romper el hielo, reconocer mi sentir en el aquí y ahora | Presentarme: “mi nombre es... en este momento siento...” | 25 min | |
| Ejercicios corporales, con énfasis en las caderas | Equilibrar nuestro centro de la creatividad y conexión con uno mismo y otros con perspectiva de género | - Movimientos lentos de cadera - Movimientos rápidos de caderas - Movemos el cuerpo al ritmo de la canción sin prejuicios. Explicar que significa el movimiento de caderas y en que nos favorece desde el ASC. | 15 min | Música suave y música rápida |
| Dibujo mis dolencias | Identificar en qué parte de mi cuerpo se aloja el dolor, molestia | - En una hoja blanca dibujo la silueta de mi cuerpo - Con lápices de color marco dónde se aloja el dolor | 20 min | Una hoja bond Lápices de color |
| Identificamos nuestras dolencias colectivas | Identificamos nuestras dolencias colectivas y situarlas en el contexto social -político desde una perspectiva de ASC y de género | Opción virtual: - En la pizarra de zoom, la facilitadora dibuja una silueta de una persona y con diferentes colores recopila las dolencias de los participantes. Opción presencial: - Dividimos el grupo en dos - Brindamos papelógrafos, lápices de color y marcadores a cada grupo - Una voluntaria del grupo se recuesta sobre los papelógrafos y se dibuja su silueta - Cada una con diferentes colores sitúa su dolencia y también de otras mujeres que están alrededor nuestro. Ambas opciones reflexionamos en torno a: - ¿Cuáles son las causas de estas dolencias? - ¿estas dolencias desde cuándo son? - ¿otras personas de mi familia tienen las mismas dolencias? - ¿Estas dolencias tendrán algo que ver con la cultura patriarcal y machista? | 45 min | Papelógrafos Marcadores maskin |

(Continúa en la siguiente página)

Eje: Reconociendo el cuerpo – territorio

Tema/objetivo: Me conecto con otros, sin perder mi identidad

Sesión 3

| | | | | |
|---------------------------------------|--|---|--------|-------------------------|
| Intercambio de recetas para cuidarnos | Estimular el intercambio de saberes y el cuidado colectivo | Opción presencial: <ul style="list-style-type: none">- En pares reflexionar y anotar ¿qué hago para restablecer mi salud? Una receta: ingredientes, preparación Exposición general Opción virtual: <ul style="list-style-type: none">- Cada uno anota en el chat una receta casera con ingredientes, preparación.- 3 o pueden compartir abriendo micrófono | 25 min | Papel bon boligrafos |
| Evaluación | Conocer los sentipensares de los participantes respecto a la sesión. | ¿Qué estuvo muy bien, qué se tiene que mejorar, que no me gusta, que atesoro y qué quedo corto? Las respuestas escriben por chat y en caso de ser presencial anotar en tarjetas. | 15 min | Tarjetas boligrafos |

Eje: Socio cuidado / cuidado colectivo

Tema/objetivo: Poder interno y poder colectivo

Sesión 4

| Actividad | Objetivo | Procedimiento | Tiempo | Recursos |
|--------------------------------------|--|---|--------|-------------------|
| Presentación general | | - Presentación del objetivo de la sesión y las recordar reglas y recapitulación de la anterior sesión | 15 min | |
| Presentación personal | Reconocer mi fuerza de voluntad | Me presenté con mi nombre personal y algo que puedo hacer (algo difícil pero igual lo hago) | 25 min | |
| Cómo actuó ante situaciones injustas | Activo mi poder interno | Opción presencial <ul style="list-style-type: none">- A cada una de las participantes se les presenta una imagen, por unos segundos se les pide que memoricen Opción virtual <ul style="list-style-type: none">- 30 min antes de la sesión se envía por WhatsApp la imagen injusta Ambas opciones <ul style="list-style-type: none">- Luego se les pide que representen a la persona que está pasando un mal momento o una situación injusta- Tienen que responder, activando su poder interno- Ronda de comentarios | 40 min | Imágenes |
| Futbol desigual | Generar trabajo en equipo desde la solidaridad y empatía | Opción Presencial: Se distribuye el grupo en dos equipos desiguales Se da diferentes consignas a los grupos Opción Virtual Falta definir Concluye el tiempo del juego, ambas opciones Se socializa sentí pensares | 45 min | Pelota silbato |
| Abrazos | | Nos despedimos con un abrazo a cada una (autoabrazo) | 10 min | |



Guía básica para replicar Talleres de auto cuidado y cuidado colectivo.



**acuerpamientos
resiliencia y
resistencia**

ante la Violencia en Pandemia



Con el apoyo de:



Embajada
de la República Federal de Alemania
La Paz
Bolivia



Alemania en
Bolivia

Consultora: Ana Lía Rodríguez Quispe.