

Cuaderno de herramientas de cuidados

Crítica, reflexión y acción
sobre el trabajo cultural

VOL II



Cuaderno de herramientas de cuidados

Crítica, reflexión y acción
sobre el trabajo cultural

VOL II

Nos juntamos el 6 de julio de 2021 a la hora de comer en Matadero, nos conocemos y hablamos de nuestros trabajo, compartimos anécdotas de precariedad, abusos, discriminación, etc. Hoy no nos quedamos solo en la queja, hoy aprovechamos que estamos juntas para nombrar buenas prácticas y otras formas de hacer. Este fanzine recoge algunas de las experiencias como gestoras o mediadoras culturales que compartimos ese día. Partimos de lo cotidiano, de nuestras vivencias, y a partir de éstas identificamos herramientas aplicables a nuestros entornos laborales concretos.

Entendemos los cuidados y los feminismos como metodologías que aplicar en nuestras realidades, y lo colectivo como herramienta de apoyo mutuo que nos permite sostenernos.

Entendemos las violencias que nos atraviesan a cada una desde el lugar que ocupamos y que se nos asigna socialmente (racializado, LGBTI+, género-disidentes, de clase baja, etc.) y las enfrentamos de forma transversal, entendiéndolas como parte de un sistema económico-social neoliberal, patriarcal, racista, capacitista, clasista.



Solo es papel

Este cuaderno no es propiedad de nadie, es una herramienta dispuesta para nuestras necesidades y deseos. Este cuaderno no tiene respuestas absolutas al contexto laboral que nos atraviesa, seguimos construyéndolas todos los días desde nuestra cotidianidad.

Amigue, compañere, si sientes que este cuaderno debe ser difundido... ¡a reproducirlo, imprimirlo, tunearlo, discutirlo!

Puedes, si te apetece, garabatear en estas hojas, dibujar, apuntar lo que sea o arrancar un trocito para el chicle.

Solo es papel.

Este fanzine ha sido co-creado en Vivir de la mediación, la última sesión del ciclo de autoformaciones organizado por AMECUM en el marco del proyecto "Rehacer y expandir la mediación cultural".

Sesión facilitada por Francesca Alessandro e Iris Sofía Hernández de @galaxxia_org, en el Centro de Residencias Artísticas en colaboración con Alba Cacheda, Aiskoa Perez, Anna Aguiló, Bea Martins, Carmen Lozano, Celina Poloni, Christian Fernandez Mirón, Clara Harguindey, Daniel Pecharromán, Eloisa Chao Cordero, Isabel Giraldo, Jara Blanco, María Gil Gayo, María R Limon, Miren Muñoz, Natalia Gloria González Sañudo, Oihane Espuñez, Paula Mateo, Sara Arias, Xandra Villar, Yolanda Riquelme.

Ilustraciones de Antonia Santolaya

Versión 2.0 - Julio de 2021.

¿Cómo me siento?

¿Me duele algo?

¿Me puedo mostrar vulnerable?

¿He comido / he dormido?

¿Estoy agusto en este espacio?
¿y con estas personas?

¿Qué **vínculo** tengo con ellas?



cuidar
sin
descuidarse



Auto-evaluación

Antes de abordar una situación difícil o de hablar de cuidados, pregúntate:

¿cómo estoy?

A la hora de enfrentarnos a situaciones violentas, recordemos parar y hacer una auto-evaluación de cómo nos sentimos ese día.

No estamos obligades a enfrentar todos los conflictos, a veces cuidarse pasa por ponerse una misma en el centro, economizar energías y preguntarse:

¿qué necesito?

Estas son algunas de las preguntas que puedes hacerte. Siéntete libre de apuntar otras.

CUIDADOS IMPLICA
CONFIANZA PREVIA
PARA CONTARNOS

AHORA BUSCAMOS HERRAMIENTAS

HUMOR

Mandar stickers para
quitarle peso
al asunto



TE CONTESTO EL
ESTOY TOMANDO MOSITOS

PERO ME VAS
A PAGAR?



HERRAMIENTAS DE HUMOR
PARA TRATAR CONFLICTOS



LÍMITES
LENGUAJE
NOMBRAR
LA VIOLENCIA

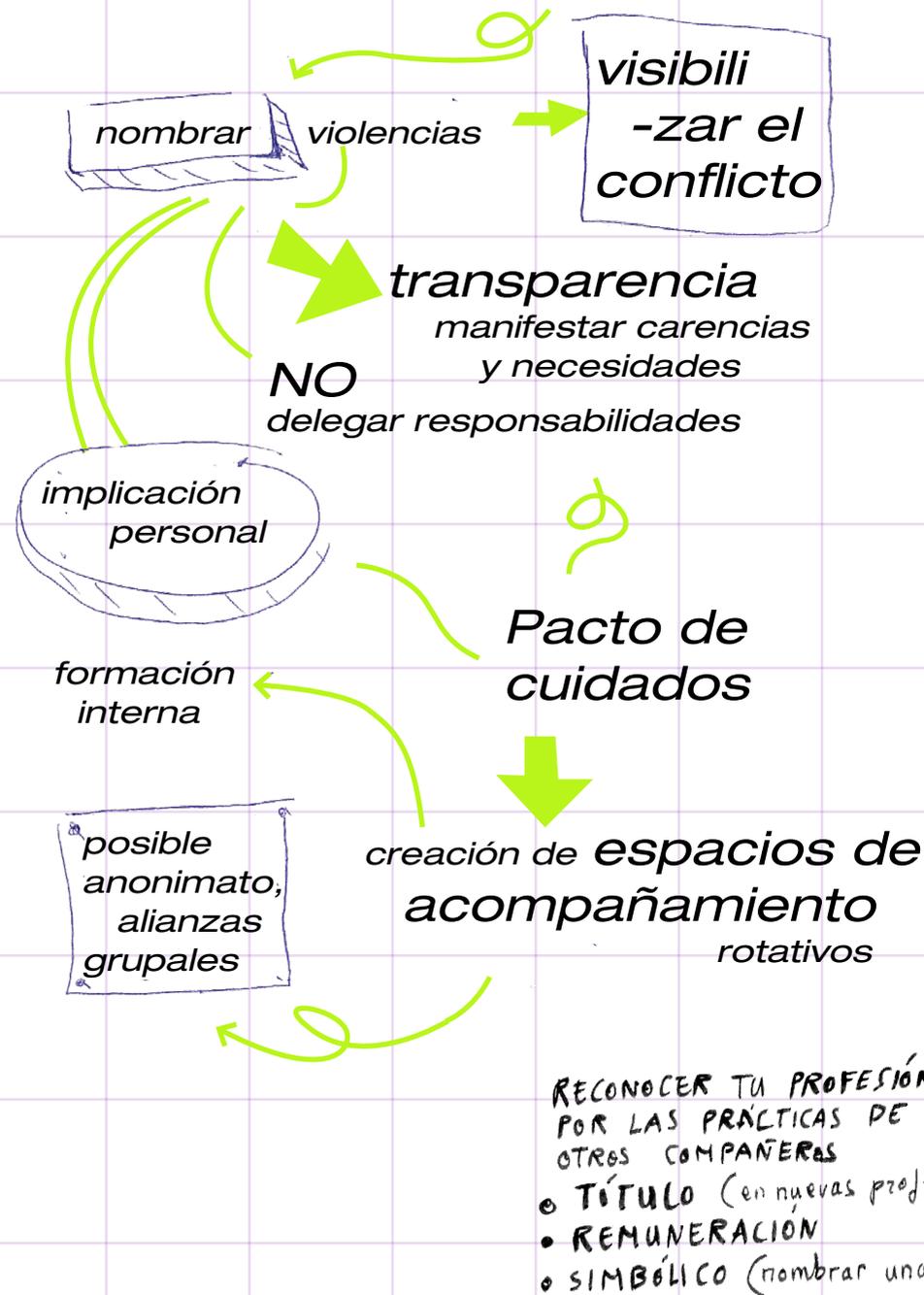


Humor

Frente a los abusos laborales a los que estamos sometidos, utilizar la herramienta del humor para buscar

un espacio de alternativa al enfado
y una posición de resistencia.

Hoy en día el móvil nos acompaña a todas partes y es el canal por el que recibimos muchas de las violencias. ¿Qué herramientas tenemos en nuestro móviles para responder? Desde el humor visibilizamos violencias y nos defendemos.



Dar lugar al conflicto

Durante la sesiones todos hemos oído alguna vez lo mucho que podemos aprender del conflicto, de los errores y de las tensiones. Sin embargo, cuando el conflicto nos atraviesa y nos tenemos que relacionar con él nos cuesta, es incómodo, nos tienta escurrir el bulto.

Intentamos empaparnos de experiencias conflictivas para hacer esta guía de pasos a seguir.

Esta guía no es definitiva, cada uno tiene que construir la suya, es un proceso difícil que implica escucha activa, implicación personal y sin garantía de llegar a una solución perfecta.

LOS 30
¿CUÁNDO VAS A
RESOLVER TU
VIDA?
VISIBILIZAR
¿TE MOLESTA EXPLICAR
TU SITUACIÓN



La medición cultural es un sector
precarizado
feminizado e invisibilizado.

Hacernos esas preguntas es un modo de
subvertir estas condiciones
y mejorar nuestra presencia y lugar
en el ámbito de la cultura.

Narrativa personal

La mediación cultural es una profesión todavía infravalorada e invisibilizada hasta el punto de que como trabajadores dedicamos mucho tiempo a explicar y justificar lo que hacemos. Esto a veces nos lleva a ser vulnerables en contextos profesionales o personales.

Construir narrativas personales y colectivas nos ayuda a dar valor a lo que hacemos y reclamar condiciones dignas.



¿CÓMO NOS ENTENDEMOS?

¿CÓMO NOS ENTENDEMOS?

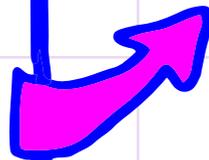
como persona
como grupo

Auto-legitimación

No esperar,
no buscar,
no necesitar
los parámetros de
título,
proyección/escala
para legitimar
nuestras prácticas y
saber hacer

Creémoslo

Construir la confianza
necesaria ante
instituciones
y otros agentes

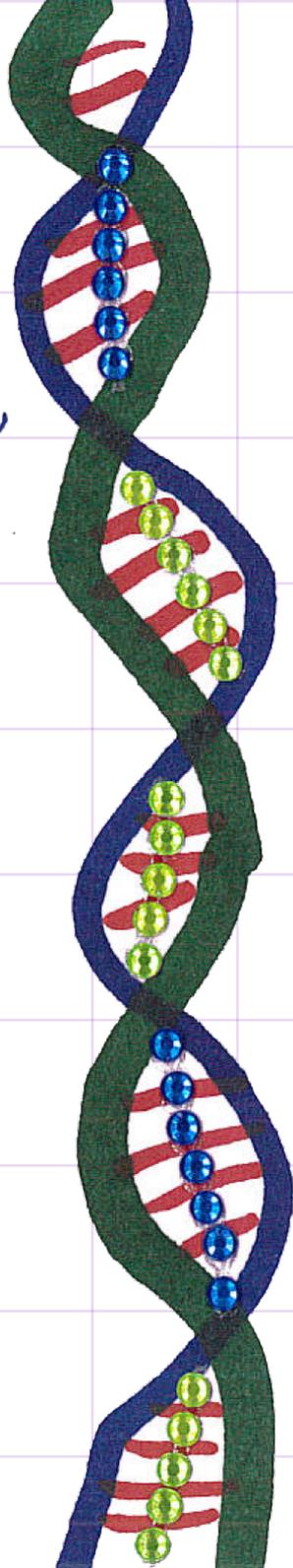


Relevo

entrega

empalme

Traspaso



Cuando te vayas de un cargo,
piensa en la persona

que estará a cargo de tu gestión, en tu colega, en tu ayudante.

Los procesos
se degeneran
cuando no se transmiten.

Herencia positiva

Al integrar a una nueva persona en un proyecto son visibles tensiones y dificultades asociadas a ese puesto o al equipo.

Es importante cuidar los momentos de transición, de relevo y de traspaso de información. Valoremos el acompañamiento y apoyo en el proceso de descubrir un nuevo espacio y equipo de trabajo.

EN COLOMBIA
CUANDO ALGUIEN
ES ECHADO DEL
TRABAJO DEBE
ENSEÑAR AL
QUE LLEGA



¿Cuál es tu horario laboral?

¿Haces horas extra?

¿Cuánto cobras por tu trabajo?

¿Cuál es tu precio/hora?

¿Trabajas solo o en equipo?

¿Pactas los límites

en equipo o contigo mismo?

En equipo, ¿tenéis presente la interdependencia?

¿Cómo es el reparto de tareas?

¿Respetas tus tiempos emocionales?

¿Respetas espacios de silencio /de discusión?

Poner límites

¿Qué derechos laborales existen para las profesiones como la mediación, la creación, la producción cultural?

Cuando estamos fuera de contratos y convenios tenemos la necesidad como trabajadores de definir nuestros propios límites. Es un proceso largo que pasa por conocer el sector, otras prácticas, valorar nuestro trabajo, etc.

Aquí dejamos algunas preguntas que nos hacemos para ayudarnos a definir esos límites.



Quando estás siendo víctima
de una opresión
o violencia



Politizar lo personal

Reivindicar nuestros derechos, necesidades y emociones nos cuesta porque no son considerados legítimos, no están autorizados, incluso son negados o ridiculizados.

Parfraseando a Carol Hanisch, necesitamos conectar nuestra experiencia personal con la estructura política en la que se enmarca, para sacar fuerza de ello, para conectar entre iguales, para sentirnos apoyados, para sentir que no estamos soles.

Los cuerpos y voces de todes les que han luchado y luchan nos acompañan.

recuerda que

NO ESTÁS SOLE

todes tus compañeres
están detrás de ti.

Tus compañeres
pueden ayudarte

de muchas maneras:

sumarse a tu queja
quejarse por ti / contigo
recogerte cuando lo necesites
tomar un descanso juntas
abrazarte
escucharte

