

CUIDADANÍAS

CUADERNO DE APRENDIZAJES
Cuidados en la autogestión social





CUIDADANÍAS

CUADERNO DE APRENDIZAJES

Cuidados en la autogestión social

Este Cuaderno de Aprendizajes es un compilado de conversaciones, saberes, herramientas y conocimientos diversos sobre los cuidados a través de diferentes experiencias de autogestión social y cultural.

Las herramientas y narrativas recopiladas en este cuaderno fueron creadas para el encuentro CUIDADANÍAS -Aprendizajes sobre el cuidado en la autogestión social-, celebrado en LaFábrica detodalavida (Los Santos de M^a, Badajoz) los días 14 al 20 de septiembre de 2020.

“Un encuentro abierto que nos permitió a más de 70 participantes conversar y reflexionar sobre el cuidar, cuidarnos y autocuidarnos, desde el plano personal y privado al organizacional y público.”

Un proyecto de:
LaFábrica detodalavida

Ilustraciones:
Pnitas

Impulsado por:
Proyecto Galaxxia a través de una 'Ayuda para la acción y la promoción cultural 2019' del Ministerio de Cultura.

Fuentes:
DIN Next LT Pro

Metodología y producción:
LaFábrica detodalavida

Agradecimientos:
Galaxxia, Elena Cayeiro, AECOS, Isabel Martín, Miguel Esquembre, Noelia del Potro, Emilio Murillo y participantes.

CUIDADANÍAS; una reflexión abierta sobre el cuidado en la autogestión social.

Mathilde Carballal y Siro Santos

“Los cuidados son un conjunto de prácticas destinadas a satisfacer nuestras necesidades, individuales y colectivas, esenciales para la sostenibilidad de la vida”

Elsa Navarra

Desde la más lejana de nuestras visiones, los ciudadanos y ciudadanas de diferentes hábitats nos hemos organizado colectivamente entorno a la activación de proclamas, reivindicaciones, resistencias, reclamaciones sociales, políticas, culturales y territoriales. Sin embargo -teniendo en cuenta la historia de nuestra sociedad occidental- es desde hace bien poco, cuando parece que el debate del cuidar, cuidarnos y autocuidarnos comienza a pasar del plano personal y privado, al organizacional y público, -entendiendo lo público como un común que nos afecta y en el que nos relacionamos-.

Incluso en los entornos colectivos creados para generar comunidades y contextos igualitarios, de justicia y redistribución, se cuelan en

el día a día dinámicas relacionales que replican lógicas individualistas y competitivas, que confrontan libertad individual y responsabilidad colectiva. La falta de comunicación afectiva y respetuosa, las herramientas de poder y control naturalizadas y la fuertemente instaurada filosofía de la autosuficiencia extrema, convierten en conflictos maravillosas oportunidades de transformación relacional y organizacional que nos acercarían, aún más, a paradigmas que rompen los códigos capitalistas y heteropatriarcales.

Sin embargo, gracias a los diversos ecosistemas del feminismo y su salto de escala como una red de redes transnacional -que nos atraviesa en todos los aspectos de la vida-, empiezan a salir a relucir la necesidad de cambiar las formas de relacionarnos y pensarnos, comenzando a ser natural escuchar dentro de las comunidades de la ciudadanía activa “si yo no me cuido, no puedo cuidar de otras personas”. Una afirmación, al parecer simple y razonable, se convierte en un nuevo espectro desde el que juntarnos, hacer y sostener las vidas de una parte

“...herramientas, mecanismos y narrativas dispares, quizá utópicas, para contextualizar la práctica de los cuidados de la ciudadanía “diversa, atrevida y loca”.

de la ciudadanía. ¿Cómo incorporar nuestras necesidades individuales y colectivas dentro de nuestras comunidades? ¿Cómo hacemos que estas sirvan para fortalecernos y cambiar nuestros mundos?, son preguntas que comienzan a necesitar respuesta urgente, y que sin embargo, no podremos contestar solas.

En estos entornos comunitarios deseamos y necesitamos, englobar en nuestras vidas aspectos de lo económico, lo social, lo militante, lo cultural, lo territorial,... como un enlace a la ancestralidad viva, lo tribal/comunal/ritual que hoy en día está tan denostado por la vorágine salvaje del diario dentro del sistema estado/mercado.

Proponemos una reflexión abierta -a lo cósmico-, a la diversidad de saberes y formas de hacer, a la reapropiación del tergiversado “empoderamiento”, que en lo tangible se convierte en una búsqueda y conquista del “poder” individual y colectivo, en este caso “para” la ciudadanía activa. Este es el núcleo principal del encuentro y desde el cual se plantean herramientas, mecanis-

mos y narrativas dispares, quizá utópicas, para contextualizar la práctica de los cuidados de la ciudadanía “diversa, atrevida y loca”.

Es esta amalgama de conversaciones y debates de cuerpo, mente y corazón la que nos lleva a desarrollar un formato de encuentro en el que, la mayor acción, es la activación de aprendizajes continuos y mutantes. Conocimientos que se dan en lo informal, autogestivo, corporal, visceral, cuidado. Diálogos, un taller, una radio y una publicación son los formatos para trabajar introspecciones de lo personal a lo colectivo -y la lo común-, contribuciones sobre cómo entendemos los cuidados al fin y al cabo, que articulen una relación abierta -de una semana- sobre las CUIDADANÍAS.

Selección de textos y un poema sobre las diferentes narrativas expuestas en las Píldoras de Aprendizaje transmitidas en línea y el Taller realizado.

Un colaboración con las/os Invitadas/os para apoyar el formato audiovisual en el que se recogen las píldoras.

1. "Dar sin perdernos, recibir sin absorber".

// *Elena Cayeiro*

2. Dudemos colectivamente: ¿es posible aplicar el cuidado equilibrado a las organizaciones que habitamos?

// *Noelia del Potro - BioCoRe S. Coop*

3. Cuidar(nos) para actuar, actuar para cuidar(nos).

// *Miguel Esquembre - Colectivo Cala*

4. Cotidianidades (no) periféricas: cuidados, trabajos y mujeres.

// *Isabel Martín - Cotidiana SCA*

5. Cuaderno de herramientas de cuidados: manual de uso.

// *Elena Lasala e Irene Sempere - Proyecto Galaxxia*

6. Cuidarse con la Mirada Sistémica.

// *Emilio Murillo.*

7. Todo eso de que están hechos tus silencios.

// *Isabel Martín Ruiz*

TEXOS



“Dar sin perdernos, recibir sin absorber”.

Elena Cayeiro



Santeña, juripolítologa, técnica de Cooperación Internacional e Igualdad de Género.

Activista feminista y de Derechos Humanos desde que comenzó su militancia en diversas organizaciones y luchas sociales cuando era estudiante.

Tras 9 años viviendo en Sevilla y uno en Centroamérica, se encuentra con la vuelta a casa y al pueblo, con todo lo que ello conlleva, tratando de llevar a cabo diversos proyectos y facilitando espacios varios desde una perspectiva feminista interseccional, sobre todo en LFDTV.

“¿Qué lugar ocupan los cuidados en nuestros colectivos y en nuestras vidas?”¹”

Esa es la pregunta que propusimos para inaugurar Cuidadanías a todas las asistentes, tanto presenciales como virtuales, en una especie de ejercicio de reflexión desde las realidades de cada una. Unas realidades que se encuentran atravesadas, en este preciso momento, por la demostración definitiva de la crisis de los cuidados a la que nos ha abocado este sistema. Sabemos que no podemos plantear una fórmula mágica que nos sirva a todas para re-

solver “eso de los cuidados”, entendidos como aquellas prácticas necesarias para el sostenimiento de la vida, para hacernos cargos de los cuerpos vulnerables. Pero que reconozcamos que es imposible encontrar una receta única no significa que no podamos empezar a cocinar. ¡Ay, pero es que el cuidado que sostiene, no se sostiene precisamente con palabras grandilocuentes ni discursos solemnes dentro de la asamblea! Cuidar implica una praxis real y un “estar haciendo”, no un “ya hice” o “algún día haré”. Tampoco un “yo cuido para que me cuiden”, desde el interés capitalista de debernos favores, esa “reciprocidad” mal entendida en el consumo de los cuerpos y las energías

1. Georgina Marcelino y Yania Concepción en el podcast afrofeminista “La Güira”

“Cuidar implica una praxis real y un “estar haciendo”, no un “ya hice” o “algún día haré”. Tampoco un “yo cuido para que me cuiden”, desde el interés capitalista de debernos favores...”

del resto. Debemos empezar a cuidar por que creemos de verdad en que los cuidados transforman, y para cambiar precisamente el sistema capitalista y patriarcal con el que no estamos de acuerdo. La cosa se complica.

Se nos está abriendo un abanico de nuevas preguntas: “¿cuáles son esas prácticas necesarias?”, “¿qué vida queremos sostener?”, “¿cómo queremos vivirla?”, “¿quién ejerce esas prácticas?”, “¿quién no?”. Si dijéramos que todas partimos de cero o llegamos neutrales a la vida y a los procesos, estaríamos invisibilizando los ejes de opresión-privilegio/resistencia, -racialidad, sexo-género, edad, clase, nivel educativo, diversidad física y/o psíquica, redes y (des)afectos- sobre los que el sistema se sostiene, y que cambian a lo largo de nuestras vidas, exigiendo también que las relaciones de interdependencia sean dinámicas. Cuidar sólo bajo nuestras creencias y no según las necesidades de las otras es una forma de dominación, colonización y paternalización, crea dependencia y produce apegos negativos, por eso la pregunta -una más- de “¿qué necesitas?” puede ser ya una herramienta revolucionaria.

Ya tenemos muy claro cómo nos sentimos

cuando nos descuidan pero ¿y cómo nos sentimos cuando descuidamos? No es fácil autopercebirse como persona que descuida, no queremos sentirnos del lado del opresor, pero es necesaria una revisión continua de las incoherencias y de los roles y las identidades que adquirimos en las relaciones y colectivos para equilibrar esas asimetrías. Identificar nuestras experiencias e intercambiarlas con las demás hace que podamos empezar a ser autoconscientes de nuestras necesidades y empatizar con el común, compensando la balanza y no dejándonos llevar ni por la tiranía del autocuido ni dejándonos la vida en ello. Vamos a empezar por escucharnos para aprender y aprender para cuidar bien.

Sólo si empezamos a cuestionarlo todo podremos crear narrativas propias, herramientas situadas según las necesidades de cada una, que no oculten la diversidad ni las asimetrías de unas relaciones que ya están, no lo olvidemos, dentro de los esquemas de dominación en los que nos llevamos moviendo toda la vida, y que nos permitirán unos cuidados más reales. Y es que “el problema no son los cuidados, que son necesarios siempre, sino la socialización de los mismos”.²

2. Amaia Pérez Orozco, activista y economista feminista.

Dudemos colectivamente: ¿es posible aplicar el cuidado equilibrado a las organizaciones que habitamos?

Noelia del Potro - BioCoRe S.Coop



Cuidadora de seres y redes; educadora; IN [quieta + ventora + vestigadora].

Últimamente empeñada en aprender a hacer preguntas, acercándose a la ciencia como base de conocimiento para poner en duda todo lo dado por válido a lo largo de los años.

Soñadora de un espacio/tiempo en el que la ciencia construida en comunidad y puesta a su servicio, nos permita vivir más y mejor y recuperar tanto tiempo perdido por el expolio capitalista.

hombres y mujeres en función del sexo: de esta manera, las mujeres empezaron a desarrollar su actividad principal en el ámbito doméstico -trabajo reproductivo, no remunerado o escasamente, sin valor o socialmente no reconocido- y los hombres en el ámbito público -trabajo productivo, remunerado con valor o socialmente reconocido-.

Esta división -que no siempre fue así, ¡jojo!- no fue fruto del azar sino que respondió a una estrategia fundamental para el desarrollo de esa "cosa"

“...sin reproducción de la vida y sin los cuidados, el capitalismo no tendría sobre quién hincar sus garras...”

La división sexual del trabajo, por si alguien no está muy familiarizada con el tema, se trata de una estrategia de desigualdad que se sitúa en los orígenes de las sociedades capitalistas (en la transición de las sociedades feudales a estas) y se basa en diferenciar las actividades desempeñadas por

1. Este aporte sobre la magnitud "inabarcable" de los cuidados se la debemos a nuestro compañero de Biocore, Miguel León.

“De forma muy resumida, podríamos decir que sin reproducción de la vida y sin los cuidados, el capitalismo no tendría sobre quién hincar sus garras...”

que es la unión de "capitalismo y patriarcado". De tal manera que la concepción del trabajo o actividad reproductiva convive con una función específica y "esencial" (término que no es casual que últimamente escuchemos tanto) de los cuidados y la reproducción: mantener el suministro de la fuerza de trabajo, es decir, reproducir y atender adecuadamente a la especie humana para que el capital siga contando con mano de obra asalariada de la que extraer plusvalor y convertirlo en riqueza privada. Así que, fijaos si es un asunto "esencial". De forma muy resumida, podríamos decir que sin reproducción de la vida y sin los cuidados, el capitalismo no tendría sobre quién hincar sus garras... porque en sí mismo es inerte, no tiene ni reproduce vida, sino que la usurpa, la expolia de los seres vivos y la naturaleza, como si de un vampiro literario se tratara.

Y todo esto nos lo cuentan desde muy peques, de manera que lo asimilamos sin apenas darnos cuenta de lo que supone ni de sus consecuencias... La filósofa y feminista italiana Silvia Federicci lo expresa de esta manera que aunque puede parecer contradictoria, a mi entender es muy atinada:

“¿Por qué si el trabajo de reproducción que permite la vida es tan importante es invisibilizado? ¿Justa-

mente por eso: porque es tan importante! Si ese trabajo de cocinar, hacer compras, cuidar, limpiar, criar, debiera pagarse, no habría beneficio para el capital”

Ahora que no es que hayamos construido una definición conjunta pero que sí es posible que en nuestra mente vislumbremos la magnitud inabarcable¹ e ilimitada de los cuidados... estamos en condiciones de asomarnos a qué es el cuidado equilibrado.

Muy resumidamente, el cuidado equilibrado es un concepto que se creó en el contexto de un programa de intervención llamado CuidaRelax² (que inició allá por el 2010) y que estaba dirigido a personas que cuidan a una o más personas mayores de su familia en situación de dependencia, priorizando cuidados de largo recorrido, es decir, de más de un año de duración.

Mi querida Teresa Martínez Aparicio (trabajadora social) y Dolores Ortiz Muñoz (psicóloga), ambas con una amplia trayectoria en atención y cuidados gerontológicos, lo acuñaron y desarrollaron y, posteriormente, mi amiga y compañera de "batalla" Rosa Sánchez (psicóloga y neuropsicóloga) y yo, (como educadora social), nos sumamos al equipo de intervención.

2. Info programa CuidaRelax: <https://www.mayoresudp.org/wp-content/uploads/2019/07/Cuidarelay-investigacion-cuadernillo-resumido-1.pdf>

“... hemos trabajado con más de 5.000 personas cuidadoras, tanto mujeres como hombres (aunque ellas en mayor número), en más de 200 grupos, ...”

Para que os imaginéis la magnitud del proyecto, os contaré que durante todos estos años, hemos trabajado con más de 5.000 personas cuidadoras, tanto mujeres como hombres (aunque ellas en mayor número), en más de 200 grupos, en diferentes comunidades autónomas, con personas de edades diferentes (desde gente joven cuidadora de apoyo a personas mayores que son las cuidadoras principales de su cónyuge u otro familiar mayor), cuidando a personas mayores con muy diversas patologías, desde maneras muy diferentes de entender o no entender nada de lo que implica cuidar a otras personas... Hemos escuchado un sinfín de historias de vida que nos han ido ampliando la mirada desde la que acercarnos a “esto del cuidar” o “esto de los cuidados” y, fundamentalmente, nos han hecho entender que no hay una única manera adecuada de cuidar, ni de cuidarnos... (ahí os lo dejo también) porque cómo hemos sido educadas unas y otros en esto de entender y vivir los cuidados, hay unas diferencias enormes; además de las generacionales, las culturales, etc.

De manera esquemática, os cuento que el Cuidado Equilibrado está basado en 3 pilares fundamentales:

- aprender a cuidar de mí
- aprender a cuidar de forma responsable
- aprender a cuidar en equipo

Una cosa más antes de desgranar estos pilares es explicaros que al modelo original del “cuidado equilibrado”, le hemos ido añadiendo capas o matices, fundamentalmente desde una perspectiva que podríamos denominar feminista de clase, como modelo de análisis y acción transformadora que pone su interés en comprender y tratar de combatir esa unión indivisible entre “capitalismo y patriarcado”. Esta visión es la que nos permite tomar conciencia de una forma particular de relación con el trabajo y con el sistema social de explotación en el que vivimos.

Una de las capas que añadimos de forma concreta es sumar al concepto de cuidar, el de apoyar(nos) mutuamente, acompañar(-nos), practicar reciprocidad, explorados por la antropóloga feminista Mari Luz Esteban³.

Aquí os dejo una tabla con la propuesta de ejercicios para el cuidado equilibrado desde los tres pilares fundamentales.

Aprender a cuidar de mí. Acompañarme	Cuidar / Apoyar / Acompañar de forma responsable	Cuidar / Apoyar / Acompañar en equipo.
<ul style="list-style-type: none"> • Implica comprender qué es: <ul style="list-style-type: none"> - Un proceso de largo recorrido que, una vez decidimos iniciar, nos acompaña para siempre... (como las gafas moradas) - Complicado, complejo, enriquecedor... - Un proceso que nos mostrará aspectos tanto agradables como desagradables de nosotras mismas. • Implica conocerme / saber de mí / tomar conciencia sobre: <ul style="list-style-type: none"> - Lo que me agrada / disfruto / quiero. - Lo que me desagrada / no disfruto / no quiero / mis limitaciones. - Mis tiempos / necesidades / expectativas / sueños y deseos. - Cómo estoy y cómo me siento - Lo que me gusta de mí y lo que no. - Lo que me sienta bien y lo que no. - Mis saberes / experiencia / bagaje. - Mis debilidades y fortalezas - Cómo me afecta el mundo que me rodea. - Quién soy y quién quiero ser. • No implica: <ul style="list-style-type: none"> - Dar rienda suelta al individualismo recalcitrante y ombliguero - Ni contribuir a abrir una brecha cada vez mayor entre quienes disponen de medios para “comprar/ consumir” bienes de autocuidado (clases de, viajes a, tratamientos de...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Implica partir de una reflexión tremendamente compleja de abordar: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuidar, apoyar, acompañar es una elección? ¿Nos es posible decidir no hacerlo? ¿Qué nos pasa cuando decidimos que sí? ¿Y cuándo decidimos que no? ¿El punto de partida para decidir hacerlo o no es el mismo para todas?... - Si partimos de que sí es una elección (tanto afirmativa como negativa), a ella se llega por muy diversos motivos. Ojo, todos ellos legítimos porque conllevan un proceso de toma de decisiones, plagados de dificultades, contradicciones, pros y contras. - No hay una decisión “correcta”, existe la decisión que he sido capaz de tomar en este momento concreto de mi vida en el que estoy, hago, pienso, siento... de tales maneras. • No implica: <ul style="list-style-type: none"> - “Saberlo todo” o creernos en cada momento en posesión de la verdad absoluta, sino aprender una actitud y una mirada integral que nos permita estar abiertas a aprender algo, para mí esencial: identificar qué está en mi mano hacer y qué no. - No implica entenderme / situarme en solitario frente a ellos como su única garante o responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Implica <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre que optar por cuidar de forma responsable requiere equipo/grupo/red; corresponsabilidad, solidaridad,... Aquí irían todas esas herramientas (lo siento pero no vale si sólo son las palabras ;) que nos permiten combatir el aislamiento que el sistema hegemónico (capitalista, patriarcal, eurocéntrico, heteronormativo...) nos inculca a través de la promoción del individualismo. - Reconocer que no existe una única manera válida de nombrar y practicar cuidados/apoyos/acompañamientos, sino tantos como puntos de partida, bagajes, miradas, sensibilidades... tengamos capacidad de compartir - Huir de fórmulas “igualitaristas” (del todas igual, todas lo mismo), en beneficio de fórmulas corresponsables, de reparto de responsabilidades en función a un análisis realista de la realidad, atendiendo al contexto... - Cooperar y ocuparnos juntas de encontrar un sentido comunitario a nuestro bienestar

3, Esteban, Mari Luz (2017), “Los cuidados, un concepto central en la teoría feminista: aportaciones, riesgos y diálogos con la antropología”, *Quaderns-e de l'ICA 22 (2)*. <https://www.raco.cat/index.php/QuadernselCA/article/view/333111/423965>

“La terapia o, mejor dicho, los espacios / momentos terapéuticos tienen finalidades diferentes a las reuniones o asambleas de los colectivos, entidades, agrupaciones...”

Hasta aquí hay ya un sinfín de temas y planteamientos problemáticos que nos podrían mantener despiertas durante una noche y unas cuantas más. Como veis, se trata de una propuesta sólo apta para quienes quieran/puedan (y cuando quieran y puedan) ponerse a reflexionar sobre este temazo. Lo que sí os digo con total honestidad es que cada pata por sí sola no tiene el menor sentido, a nuestro modo de ver. Por eso, si estamos en un momento en el que nos planteamos el concepto de “cuidados” en el interior de un grupo/entidad/colectivo, es vital entender que no puede ser un proceso ajeno a nosotras.

Como decía, si estáis con ánimo, hay muchas formas de plantear un trabajo de análisis para nuestros grupos, igual que de forma personal nos puede venir bien un ejercicio como trabajar ante determinadas situaciones (alguna agradable y alguna desagradable): qué pienso, qué siento, qué hago ante ellas. Este mismo se puede trabajar de forma grupal e irle dando forma avanzando hacia acuerdos sobre qué proponemos y cómo vamos a hacerlo.

¡Ojo! No confundir estos ejercicios grupales de reflexión con sesiones terapéuti-

cas... que es uno de los grandes peligros del asunto. Por eso es importante integrar las tres patas / pilares y ponerlas todas en un mismo plano de valor, importancia.

La terapia o, mejor dicho, los espacios / momentos terapéuticos tienen finalidades diferentes a las reuniones o asambleas de los colectivos, entidades, agrupaciones... Es muy importante que tengamos esto claro porque una cosa es tener construido un espacio en el colectivo que nos permita comunicar cuestiones de índole personal porque creamos que son relevantes para comprender desde dónde nos comunicamos y, otra muy diferente, es “exigirle” a las reuniones o asambleas del colectivo que asuman cualquier cuestión emocional de sus participantes, salvo que nuestro colectivo tenga como objetivo ese acogimiento y acompañamiento que, insisto, debería hacerse desde una mirada responsable reconociendo nuestros límites y buscando el apoyo externo necesario (llegado el caso, profesional⁴).

Espero que se entienda, que no se trata de no ser sensibles a lo que nos ocurre (sobre todo con lo que nos ha costado empezar a conocernos un poquito mejor y poder hablar

“Si necesitamos un grupo de acompañamiento, propongamos crearlo y aprendamos a construirlo: busquemos experiencias similares, abramos diálogo con otras gentes...”

de nuestras emociones en público), sino de tener claros los objetivos de los grupos y no poner en riesgo su recorrido a base de forzar maquinaria “ombliguera e individualista”.

Si necesitamos un grupo de acompañamiento, propongamos crearlo y aprendamos a construirlo: busquemos experiencias similares, abramos diálogo con otras gentes... Sobre la dificultad económica y material, existe la posibilidad de incorporarlo como un proceso autogestionado, sí, con enorme esfuerzo, echándole tiempo y mucho trabajo, por supuesto.

Pero es ahí donde radica parte del asunto, a mi entender, que mis urgencias específicas no sepulten el proceso comunitario. Que nos cuidemos equilibradamente, en definitiva ;)

Cuidar(nos) para actuar, actuar para cuidar(nos).

Miguel Esquembre - Colectivo Cala



El CALA (Colectivo Alternativo de Aprendizajes) surgió en el año 2000, (estamos celebrando los 20 años).

Quiénes lo constituimos decidimos unirnos buscando la transformación social y personal mediante el apoyo al aprendizaje de otra forma de funcionar en grupo, de otro modo de aprender, otro modo de abordar y regular los conflictos y otro tipo de valores que tengan que ver con la autonomía, cooperación, creatividad, implicación y la disposición al cambio.

“... cualquier tiempo dedicado a cuidarnos en sus múltiples facetas era considerado una pérdida de tiempo...”

Venimos de una tradición en los movimientos sociales de pensar constantemente en la acción, en lo exterior, sin echar cuenta o incluso menospreciar nuestros sentimientos, miedos, anhelos... Teníamos que estar dispuestos a “sacrificarnos por un bien superior que se situaba por encima de cada una de nosotras”, cualquier tiempo dedicado a cui-

darnos en sus múltiples facetas era considerado una pérdida de tiempo, no había lugar.

Habéis notado como el párrafo anterior está escrito en pasado, que eso sea así con todos sus matices o no, depende de lo optimista que seamos. Es verdad que los movimientos feministas nos han aportado muchísimo en este terreno, pero también es verdad que no nos es ajeno visiones del presente donde lo “urgente” sigue devorando lo “importante”; donde no atendemos a “¿cómo estamos?, ¿qué estamos sintiendo?”, sino que lo dejamos en la

“Los cuidados son parte indisoluble de nuestras vidas, lo que sí varía es en qué grado queremos visibilizarlos o no, y en este caso, en nuestros colectivos.”

puerta, porque “aquí hemos venido a trabajar”.

Los cuidados son parte indisoluble de nuestras vidas, lo que sí varía es en qué grado queremos visibilizarlos o no, y en este caso, en nuestros colectivos. El reto que proponemos es situarnos en el cuidar(nos) (a otras y a una misma) pero con la idea de implicarnos en la realidad para transformarla. No proponemos un cuidado para crear grupos “burbujas” que sólo buscan el bienestar ombliguista ajenos al “mundo exterior”, repitiendo una letanía distorsionada de “si yo estoy bien, el mundo está bien”, sino que cuando hacemos referencia al cuidar(nos) es para actuar, para transformar, tienen que ir de la mano, al igual que pensamos que no puede haber desarrollo individual sin un desarrollo grupal y viceversa.

Por otra parte, esos cuidados no se van a dar de manera espontánea, mucho menos, si cabe, entre los hombres, sino que hay que reflexionar sobre ellos y actuar en nuestras organizaciones. Os proponemos diez aspectos que podemos tener en cuenta. Es verdad que son titulares con los cuales nos podemos identificar, pero la cuestión sería llevarlo a nuestras prácticas y cotejarlo no

sólo con nuestra teoría, sino con nuestras realidades, seguro que desde ahí podemos avanzar.

1. Construir una organización interna con una estructura explícita y coherente con el discurso de nuestro colectivo.
2. Respirar un buen clima de grupo por medio del conocimiento, la estima y la confianza entre las personas.
3. Abrirse a la hora de crear proyectos con todo el grupo.
4. Entrenar la comunicación no violenta y la empatía.
5. Reflexionar sobre la distribución del poder dentro del colectivo.
6. Evitar los juegos de poder y los comportamientos tóxicos.
7. Expresar sentimientos “positivos” (que producen bienestar) en cualquiera de sus formas y grados.
8. Recibir bien los sentimientos “positivos” (que producen bienestar) que nos expresan.
9. Expresar los sentimientos “negativos” (que producen malestar) sin juicios, interpretaciones, culpabilizaciones.
10. Compartir intuiciones o fantasías, discrepancias, necesidades/deseos y críticas.

Cotidianidades (no)periféricas: cuidados, trabajos y mujeres.

Isabel Martín - Cotidiana SCA



Cotidiana es una cooperativa de arquitectas, desde el sur y en femenino, con vocación de participar en la construcción con otras maneras de entender la ciudad y el habitar.

Trabajamos en Arquitectura Bioclimática: diseño de espacios que incorporen a las personas y el medioambiente en el que habitan, incorporamos la perspectiva de género a nuestro trabajo, en la ciudad y los espacios que vivimos cotidianamente. Cuidamos los climas cotidianos: climáticamente y en la convivencia.

“¿Quiénes son las personas a las que cuidamos y que nos cuidan y dónde están físicamente?”

• Cuidados.

¿Dónde están nuestras redes de afecto y apoyo? ¿Quiénes son las personas a las que cuidamos y que nos cuidan y dónde están físicamente? Nuestras personas queridas, que nos hacen bien, deben poder estar cerca, en nuestra cotidianidad, de manera próxima y

accesible. Poder cuidar y ser cuidadas, nuestras redes de apoyo cotidiano son un indicador fundamental de calidad de vida urbana.

• Trabajos.

Trabajar como empresaria siendo mujeres es aún en este sistema una cuestión muy desigual. Es complejo, violento y cruel. El sistema no tiene incorporada la vida en el centro, la precarización es muy alta. En Cotidiana incorporamos principios de “liderazgos entrañables” a nuestra práctica empresarial:

“... todo lo que llevan los cuerpos de las mujeres, históricamente, el espacio que ocupan, el imaginario, los silencios, también son cuestiones que operan en cómo las mujeres somos percibidas y nos percibimos a nosotras mismas en el entorno laboral.”

1. Liderazgo integrador y holístico.
2. Alcanzar resultados con bienestar: calidad y calidez
3. Principio estético de trato: desmontar lenguajes machistas. Generar otro espacio simbólico con una nueva estética: narrar distinto.
4. Estética en el comportamiento: escuchar como principio.
5. Priorizar la concordia: impulsar la posibilidad del acuerdo afectivo, para afirmar no es necesario ser discordante.
6. Generar empleo atendiendo a la brecha de género.
7. Organización interna considerando los cuidados basándonos en el principio de confianza mutua y de flexibilidad horaria.

• Mujeres

La posibilidad de trabajo y desarrollo profesional de las mujeres tiene mucho que ver con los recursos y la red de apoyo cotidiano disponible. La política pública actual no incorpora cuestiones de desigualdad de género transversales a la realidad laboral. Y además... todo lo que llevan los cuerpos de las mujeres, históricamente, el espacio que ocu-

pan, el imaginario, los silencios, también son cuestiones que operan en cómo las mujeres somos percibidas y nos percibimos a nosotras mismas en el entorno laboral. La desigualdad es profunda, la misoginia estructural. Es imposible sin desmontar privilegios... imposible.

Cuaderno de herramientas de cuidado: un manual de uso.

Elena Lasala e Irene Sempere - Proyecto Galaxxia



Proyecto Galaxxia surge como una reorganización de la realidad en el mundo laboral, poniendo los cuidados en el centro. Por ello, se define a través del encuentro de una multiplicidad de identidades, lugares y miradas que trabajan la cultura desde prácticas diversas.

Galaxxia es una plataforma de trabajadores culturales jóvenes que se posiciona con una perspectiva crítica y desde la descentralización, la subjetividad feminista y el post-internet, a través de un proceso de pensamiento situado y una programación cultural de eventos.

“...una serie de estrategias punzantes y una receta farmacológica para nutrir prácticas de cuidados...”

Para una mayor comprensión del texto [descarga el Cuaderno de herramientas de cuidados](#).

• El Cuaderno.

El Cuaderno de herramientas de cuidados abre un espacio seguro y festivo para el encuentro, la crítica, la imaginación y la acción, donde

reivindicar el poder del deseo y de la queja colectiva. Es un conjunto de herramientas y estrategias para combatir los malestares y violencias que sufrimos, nosotras, vosotras, las trabajadoras culturales jóvenes. Surge de un movimiento de autodefensa, dignificación del trabajo cultural y visibiliza aprendizajes compartidos a través de un hechizo, un contrato tuneado, una serie de estrategias punzantes y una receta farmacológica para nutrir prácticas de cuidados dentro del ecosistema cultural.

Sus características se determinan por:

“Buscamos tejer alianzas y generar una comunidad transversal, basada en los afectos, un grupo de apoyo para seguir navegando y enfrentándonos a esta precariedad.”

- Alimentar el deseo y la imaginación radical.
- Habilitar un espacio seguro construido desde lo festivo y sororo.
- Desarrollar nuestra capacidad crítica, partiendo de lo vivencial y cotidiano a lo político.
- Quejarnos y escucharnos para después poner nombre a nuestros malestares.
- Posicionarnos políticamente ante episodios de abuso, desde los aprendizajes feministas del cuidado.
- Traducir las violencias compartidas en herramientas paliativas y/o políticas de acción.

• Herramientas y estrategias.

1. Antes de empezar.

El trabajo cultural es un ecosistema amplio y heterogéneo, atravesado a su vez por identidades diversas. Gestoras, artistas, pensadoras, comisarias, diseñadoras y productoras jóvenes convivimos bajo un denominador común: el agotamiento incesante provocado por la precariedad y explotación que determina nuestras relaciones laborales. Proponemos miradas de proyectar mil mundos y acompañamos procesos para hacerlas posibles, pero no solemos disponer de una base

sólida y clara de los términos materiales y emocionales en los que performar dicho trabajo. Nos cuesta poner nombre a estos malestares, pues colapsamos cuando trabajar de lo que nos estimula acaba generándonos ansiedades de proveniencia difusa. Este escenario colisiona de forma frontal con la lucha por los cuidados (de una misma y otras) y vemos cómo el esfuerzo por situar la vida en el centro queda imposibilitado a causa de unas condiciones y relaciones laborales escurridizas y engañosas. Frente a un fallo sistémico, visibilizar los malestares, violencias y dolencias es un ejercicio que reivindicamos cada vez más.

Buscamos tejer alianzas y generar una comunidad transversal, basada en los afectos, un grupo de apoyo para seguir navegando y enfrentándonos a esta precariedad. Buscamos soluciones para aprender a no ceder y dejarnos llevar por las urgencias de las otras, reconociéndonos mutuamente. Buscamos responder mediante una serie de herramientas experimentales producidas de forma colectiva y, desde allí, volver a posicionarnos en nuestras realidades laborales y profesionales.

“Definir límites es una de las medidas que puedes tomar. Ante condiciones precarias y proyectos insostenibles, es importante auto-protegerse y saber decir NO.”

2. Manual de uso.

El cuaderno atiende a nuestras necesidades y deseos más inmediatos y profundos, que se construyen en nuestra cotidianidad. Si has manifestado alguno de los síntomas mencionados anteriormente, lee las siguientes instrucciones para:

- Tejer redes de apoyo y cuidados:

Sírvete de aprendizajes colectivos para repensar malas prácticas socialmente aceptadas. Busca el apoyo y sustento mutuo, agudiza tu escucha a la vez que aprendes a verbaliza tu queja. Vulnerabilízate, crea un entorno seguro y no olvides medir tiempos y espacios. Da paso al akelarre. Irás perdiendo el miedo a alzar la voz. Frente al atomismo de nuestro sector, construyamos alianzas.

- Apuntes y garabatos:

Adoptar una actitud reflexiva y crítica sobre tu realidad es el primer paso para transformarla. Cuestiona cualquier episodio cotidiano que te incomode, te duela o te parezca insostenible. Busca o pregunta por su nombre técnico (no todo es por auto-precarizarse). Posiciónate ante dicho episodio conflictivo y

utiliza la imaginación para proyectar mejoras. Ejercicio: haz un organigrama de sostenibilidad de cinco puntas y sitúa los cuidados en uno de los órdenes de prioridades.

- Tunear (o crear) tu contrato:

Definir límites es una de las medidas que puedes tomar. Ante condiciones precarias y proyectos insostenibles, es importante auto-protegerse y saber decir NO. Contabiliza tus horas de dedicación previstas y las reales y pon valor económico a tu tiempo. Valora tus opciones y no pongas por encima la cultura a tu salud y dignidad.

- Controlar la narrativa:

Los momentos de hacerse visible pueden provocar angustia. Esboza un par de frases con las que te identifiques profesionalmente; haz de ellas un as en la manga para cuando se te haga bola el momento de presentar(te). ¡ALERTA! No caigas en las lógicas de intimidación que puedan oprimir a otras.

- Un hechizo, varios memes:

Pon en marcha acciones performativas que estén a tu alcance y encuentra fórmulas de expansión y empoderamiento. Vi-

“Lee cada página con cuidado y, si lo consideras necesario, añade, suprime, re-mezcla ingredientes y pasos para crear tu propio hechizo.”

sibiliza la violencia y busca remedios en, por ejemplo, un conjuro inventado. @andalusianbaby: “Suavecita pero matona”

• Posibles efectos adversos.

Estas herramientas y estrategias derivan de un ejercicio que partió de lo vivencial y situado. Es por esto que antes de activarlas, has de pensar si van a impactar positivamente en tu situación concreta. De lo contrario, podrían no surtir efecto alguno o, en el peor de los casos, desencadenar efectos indeseados. Tómalas como base y no como norma. Lee cada página con cuidado y, si lo consideras necesario, añade, suprime, re-mezcla ingredientes y pasos para crear tu propio hechizo.

• Conservación.

Las hojas que componen este cuaderno pueden desaparecer en un mar de píxeles, volverse a encontrar de forma fortuita y continuar en un segundo, tercer o cuarto cuaderno con nuevas herramientas e incorporaciones. También pueden imprimirse, y entonces tuneirlas, hacerlas propias y volver hacerlas de nadie. Seguimos revisitando sus pliegos en encuentros confinados, buscando otras esquinas

para volver a graparlos, pues obedece a un porvenir de confluencias que traerán más y más aprendizajes y desaprendizajes. Este cuaderno ya se está continuando; sigue convocando encuentros causales, casuales, puntuales y previstos en la actualidad. Si sientes que debe ser difundido... ¡a reproducirlo, imprimirlo, a discutirlo! También puedes, si te apetece, garabatear en estas hojas, apuntar lo que sea o arrancar un trocito para el chicle. Solo es papel.

• Contenido del envase e información adicional.

El ciclo Ciudadanía ha aunado iniciativas que están trabajando en esta dirección, poniendo en diálogo diversos proyectos autogestionados de cuidado surgidos desde los márgenes y situados en la periferia y la disidencia.

Aliada de LaFábrica detodalavida, Galaxxia, propone una reorganización de la realidad en el mundo laboral cultural joven articulado en torno a post-internet, parasitando las brechas de los circuitos hegemónicos desde el feminismo, la ecología, la tecnología y el cuidado emocional. Ambos espacios sostienen su forma de trabajo mediante redes afectivas.

Cuidarse con la Mirada Sistémica.

Emilio Murillo



Fisioterapeuta con formación en Osteopatía, Constelaciones Familiares, Coaching Sistémico, Alimentación para la Salud, Terapia Craneosacral, y otras terapias manuales, holísticas y energéticas.

En Cuidanías trajo la mirada sistémica con la que trabaja. *"Todos pertenecemos a un sistema familiar. A veces, el dolor físico viene de un asunto no resuelto con ellos, incluso aunque no tengamos relación directa con esa persona. Con las constelaciones familiares (o configuraciones familiares) podemos encontrar qué nos quiere decir ese dolor o síntoma y el camino para solucionarlo."*

"... no nos enseñan a cuidar nuestras relaciones: ..."

Desde pequeños nos enseñan a cuidarnos y a cuidar nuestro entorno. Nos indican qué comidas y bebidas son saludables. Que hacer deporte ayuda a nuestro cuerpo, qué son las emociones y que no tenemos que tomarnos las cosas tan "a pecho".

Nos enseñan a cuidar la Naturaleza, nuestro pueblo y nuestra casa. Pero no nos enseñan a cuidar nuestras relaciones: primero con nosotros mismos y luego con nuestro entorno cercano (familia, amigos, compañeros de clase o de trabajo, etc.).

No somos seres individuales. Nos tenemos que relacionar y lo hacemos porque tenemos necesidades que cubrir. Si tuviéramos todas nuestras necesidades cubiertas no necesitaríamos relacionarnos.

Al relacionarnos, creamos un sistema. Un sistema es un conjunto de elementos con un objetivo o fin común. En el mismo cada elemento ocupa un lugar, una función y soporta una tensión determinada. Los sistemas además tienden a autorregularse, lo que se denomina compensación, pero como lo importante es el fin común, algún miembro puede sufrir un perjuicio por ello. Hace décadas Bert Hellinger comprobó empírica-

"Cuidar implica una praxis real y un "estar haciendo", no un "ya hice" o "algún día haré". Tampoco un "yo cuido para que me cuiden", desde el interés capitalista de debernos favores,..."

mente que hay un modo de relacionarse de una manera sana y equilibrada. Él explicaba que todo lo hacemos por amor. Pero el amor es como el agua. Y para que el agua no sea destructiva, ha de estar contenida por un cauce. Y como el agua, el amor es sano en su justa medida, ni por exceso ni por defecto. Ese cauce, Hellinger, lo definió como los Órdenes del Amor. Son tres leyes que, si las respetamos, harán que nuestras relaciones sean más eficientes y saludables: gastaremos menos tiempo y energía en conseguir nuestros objetivos.

El primer principio o ley es la Pertinencia. Nos dice que todos tenemos derecho a pertenecer a nuestro sistema de origen (la familia) así como al resto de sistemas con los que nos relacionamos. El "desorden" se genera cuando se excluye a alguien o a una parte de alguien (cualidad o característica). Eso genera que otra persona del sistema sea excluido o se autoexcluya para compensar el daño provocado al mismo.

El segundo principio es la ley de la Prevalencia. Esta nos dice que en todo sistema prevalece los que llegaron antes sobre los que lo hicieron después. De ahí que los/as hijos/as deban respetar y honrar a sus padres (aunque los descendientes tengan mayor formación académica, adquisitiva, etc.). El desorden se genera

cuando un/a hijo/a se coloca por encima de su padre o madre. O los padres se apoyan en los hijos para que les resuelvan sus asuntos. Esto suele provocar en los niños o adolescentes del sistema, comportamientos de rebeldía excesiva, falta de atención en los estudios, nerviosismo, etc. Además la persona que se coloca por encima tiende a cargar con responsabilidades que no le pertenecen por lo que le pueden afectar a nivel físico, emocional y/o psicológico llegando incluso a la ansiedad y/o depresión.

Por último, el principio o ley del equilibrio o intercambio equilibrado. Esta dice que en todo intercambio tiene que haber un equilibrio entre lo que damos y recibimos para que la relación se mantenga. Este tipo de intercambio es condicional y es el que se da entre adultos. Hay otros modos de intercambio, incondicional, que es el que se da entre padres e hijos. Los primeros lo dan todo (tal y como lo recibieron de sus propios padres) y los segundos lo toman todo (de la manera y en la cantidad que sus padres pueden dar). El desorden se genera cuando entre dos personas, una da en exceso o la otra solo quiere recibir. Aquí, puede ocurrir que la relación la rompa quien recibe de más porque no puede devolverlo. O quien da más porque ve que la otra persona no quiere devolverlo aunque pueda hacerlo.

Todo eso de que están hechos tus silencios.

© Isabel Martín Ruiz / "90.3 de vaciante" Ed.Crecida 2018



Nace en el poniente al sur del norte: la Punta del Moral, esquina del levante de la Isla Canela (Ayamonte, Huelva) a mediados de los 80.

Urbanista de lo cotidiano de profesión, construye entornos sensibles junto a Eva Morales y Cristina Alba en Cotidiana SCA. Escribe cuentos, poesía y algunas cosas más por activismo y supervivencia.

Le preocupa la vida: el feminismo, el sub-desarrollo territorial, el valor de lo cotidiano y su carácter político, la historia y su memoria, las mujeres pasadas, presentes y futuras y todos los silencios.

"A mi abuela, a la que nunca me atreví a preguntarle suficientes veces de qué estaban hechos sus suspiros a gritos y sus silencios a voces."

Este poema pertenece a "90.3 de vaciante" (Ed. Crecida, julio 2018) un ejercicio de sacar a gritos las violencias cotidianas (e históricas) del contexto cultural y social que vivimos.

Desde su cuerpo de mujer, y siendo consciente de las mujeres que la rodean, las pa-

sadas, presentes y futuras, la autora habla de la cultura de la violación, los secretos familiares, la vulnerabilidad y ternura como posición política, lo íntimo y romántico como lugares de cambio radicales y sobre los modelos de consumo y las políticas de desarrollo urbano y territorial depredadoras de la vida cotidiana.

Es un libro pre-ocupado por el valor de lo pequeño, de lo cotidiano, de lo que se ha invisibilizado "tanto tiempo, todo el tiempo, tantas veces". En algunos de los poemas mezcla cantes flamencos que oía a las mujeres de su vida y usa las hablas de su infancia como ejercicio de recuperar una identidad que había perdido.

Me coges las manos entre las tuyas y me parecen cien manos juntas pesándonos a ambas.
Con todas esas arrugas, tan hermosas, caóticas, vivas.
Esos pliegues que esconden lo invisibilizado

(tanto tiempo, todo el tiempo, tantas veces)

Quiero saber todo lo que ha pasado,
todo lo que pasó.
Todo lo que lleva tu piel escrito por ser de mujer.
Quiero saber los secretos

(a voces callados por el "bien de la familia")

y toda la violencia que se esconde en tus silencios.
Y todo lo que contienen tus suspiros
que siempre me pareció caían al suelo abriendo agujeros hasta el fondo del mar,
hasta el centro absoluto del inmenso silencio que esconden nuestras pieles.

De SUS abusos,
tantas veces repetidos,
en un cuerpo de mujer,
cualquiera incluso,
en un cuerpo de mujer,
el tuyo, por ejemplo,
el mío, por ejemplo.

Quiero saber lo que guardas porque si no hay voz, las nuestras...
Si no hay voz y palabras y gritos...

Si no hay más voces, no podemos ~~destruirlo~~¹ cambiarlo.

Y entonces, todos estos silencios que nos han ahogado tantas generaciones, todas esas ~~luchas~~ vidas cotidianas que seguían sosteniéndose

(a pesar de todo)

para seguir y seguir porque no había otra,
todo eso que tantas han ~~peleado~~ logrado,
no habrá valido la pena.

Así que sí,
abuela,
seguimos...

1. El tono importa, las palabras importan. Para hablar de igualdad y paz tenemos que usar un lenguaje no violento en el sentido político: principio estético de trato. No se trata de igualarnos en el mismo lenguaje sino permear con otro lenguaje. No hagamos "el combate a la violencia", vamos a desmontarla, eliminarla, erradicarla... "cambiarla". Conferencia Marcela Lagarde "la sororidad", Fuenlabrada, 2013

Podcasts del programa de radio dirigido por AECOS (Asociación Extremeña de Comunicación Social) y la colaboración especial de CORRALÓN Radio.

CuidaRadio es una radio comunitaria conducida por la periodista Elisabeth Masero Visiga y las/os invitadas/os Elena Cayeiro, Emilio Murillo, Miguel Esquembre y la comunidad de LFDTV para construir narrativas sobre los cuidados entorno a los objetivos y resultados de este encuentro.

1. CuidaRadio - Presentación // AECOS + CORRALÓN Radio
// Elena Cayeiro + Emilio Murillo + Migue Esquembre + LFDTV
2. CuidaRadio - Conversatorio // AECOS + CORRALÓN Radio
// Elena Cayeiro + Emilio Murillo + Migue Esquembre + LFDTV
3. CuidaRadio - Reflexión final // AECOS + CORRALÓN Radio
// Elena Cayeiro + Emilio Murillo + Migue Esquembre + LFDTV

RADIO

DIOS

A stylized illustration in light green and purple tones depicting three women in traditional attire. The woman on the left has a floral headpiece, the middle one has a headscarf, and the right one has a headscarf and a necklace. They are standing and appear to be in conversation. The text 'RADIO DIOS' is overlaid in large, bold, green letters.

CuidaRadio

AECOS - Asociación Extremeña de Comunicación Social



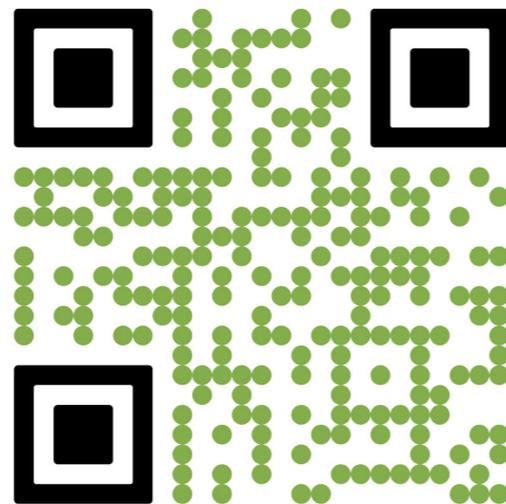
AECOS es una organización sin ánimo de lucro que se dedica a la promoción de una comunicación con enfoque de derechos humanos, es decir, una comunicación que pone el acento en las personas, que promueve cambios, que persigue crear una ciudadanía crítica y consciente del mundo en que vivimos.

Una de sus funciones primordiales es la elaboración de contenidos periodísticos en los que se visibilice a los colectivos más desfavorecidos y se potencie una información alternativa.

1. CuidaRadio - Presentación

Cuidanías finalizó con un espacio radiofónico: CuidaRadio. El equipo de LFDTV reflexiona sobre los cuidados, junto a participantes de las jornadas como Elena Cayeiro, activista feminista, Emilio Murillo, fisioterapeuta y Miguel Esquembre de Colectivo Cala. Os compartimos el contenido de esta conversatoria conducida por la periodista Elisabeth Mase-ro Visiga de AECOS. En este primer podcast no os perdáis las aportaciones a la definición de cuidados, así como un pequeño resumen de su participación en las píldoras online.

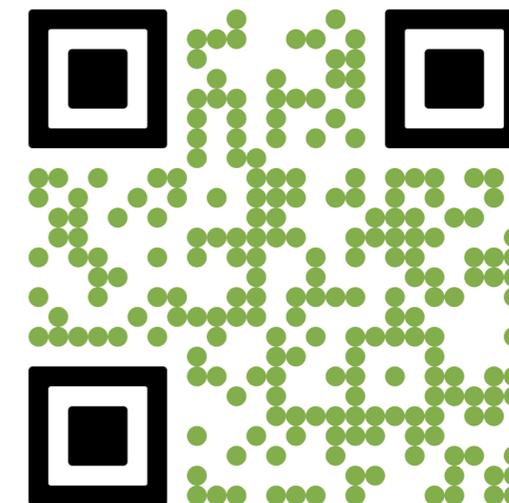
Escucha la radio escaneando el QR



2. CuidaRadio - Conversatorio

Segundo podcast extraído del programa CuidaRadio, elaborado en el marco del encuentro Cuidanías promovido. En estos casi cincuenta minutos reflexionamos sobre la narrativa de los cuidados, ¿cómo hablamos sobre ellos? ¿hay palabras tabú cuando hablamos de cuidados? ¿cómo utilizamos la comunicación en la práctica de los cuidados? Además escucharéis cómo se vive esto en los entornos rurales y esa practicidad de incluir los cuidados en lo cotidiano, tanto a nivel particular como en colectivo.

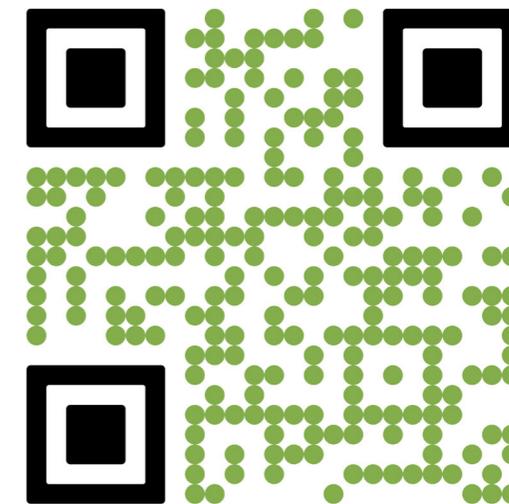
Escucha la radio escaneando el QR



3. CuidaRadio - Reflexión final

Las personas participantes del espacio radiofónico CuidaRadio, nos resumen la esencia de su intervención y los hechos florecidos en las jornadas de Cuidanías. Desde el camino que aún queda por recorrer para promover el autocuidado y los cuidados corresponsables, hasta el papel de los hombres también en el avance a esa corresponsabilidad, y con deseos de poner en práctica las claves aportadas por las personas que han participado en las píldoras online. ¿Cómo puedes ponerlo en práctica en tu caso? La mirada está puesta ya en una segunda edición de ¡Cuidanías!

Escucha la radio escaneando el QR



Píldoras de aprendizaje sobre los modos de cuidarnos de forma “equilibrada” dentro de las organizaciones sociales con un alto componente de autogestión.

Estas píldoras de aprendizaje se emitieron a través de videoconferencia debido a la situación generada por el estado de alarma en España tras la pandemia. Los vídeos generados se han recopilado en la página de Youtube de LaFábrica detodalavida y están disponibles para su consulta.

1. Cuidar es un campo de batalla.

// *Elena Cayeiro*

2. Cuidado equilibrado en las organizaciones que habitamos.

// *Noelia del Potro - BioCoRe S. Coop*

3. Cuidar(nos) para actuar, actuar para cuidar(nos).

// *Miguel Esquembre - Colectivo Cala*

4. Cotidianidades (no)periféricas: cuidados, trabajos y mujeres.

// *Isabel Martín - Cotidiana SCA*

5. Cuaderno de herramientas de cuidados.

// *Ana CSC e Irene Sempere - Proyecto Galaxxia*



Píldoras de aprendizaje Cuidadanías

LaFábrica detodalavida - LFDTV

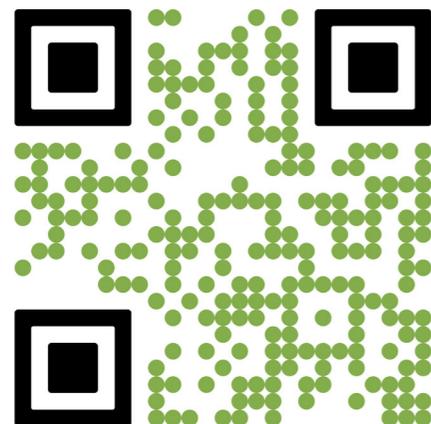


LFDTV es un espacio comunitario en el medio rural y una asociación sociocultural ubicada en la antigua fábrica de cementos de Los Santos de Maimona (sur de Extremadura).

Una comunidad que trabaja desde diciembre de 2009 (mes de okupación y apertura del espacio) para la gestión social del territorio, el ocio y la cultura en el entorno rural a través de proyectos sociales, producciones creativas, experiencias culturales y metodologías de investigación - acción.

1. Cuidar es un campo de batalla.

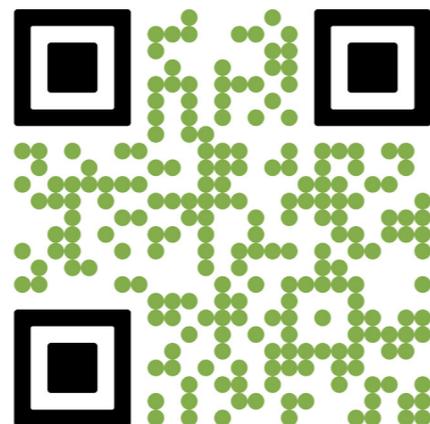
// Elena Cayeiro



Visualiza la píldora escaneando el QR

2. Cuidado equilibrado en las organizaciones que habitamos.

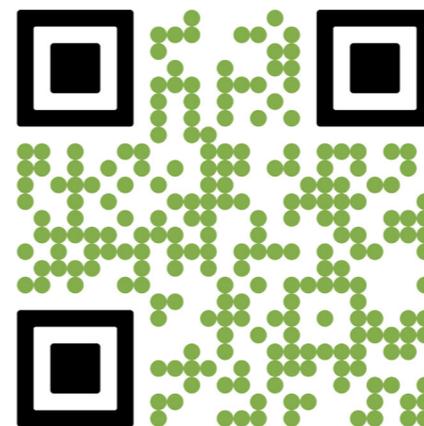
// Noelia del Potro - BioCoRe S. Coop



Visualiza la píldora escaneando el QR

3. Cuidar(nos) para actuar, actuar para cuidar(nos).

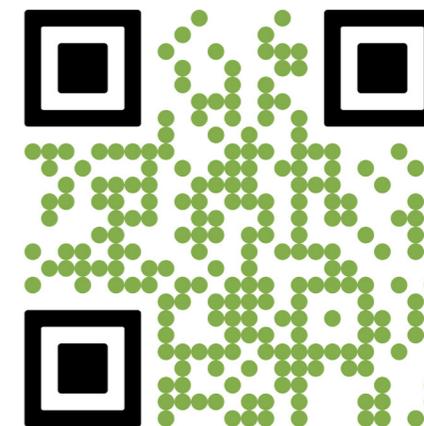
// Miguel Esquembre - Colectivo Cala



Visualiza la píldora escaneando el QR

4. Cotidianidades (no)periféricas: cuidados, trabajos y mujeres.

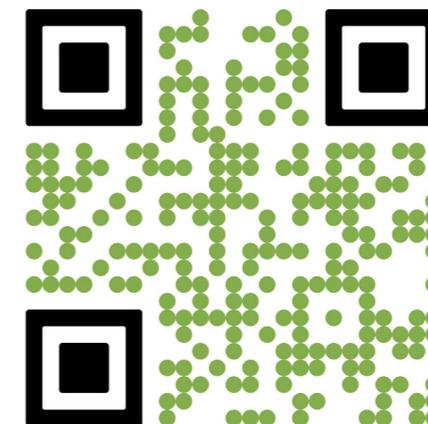
// Isabel Martín - Cotidiana SCA



Visualiza la píldora escaneando el QR

5. Cuaderno de herramientas de cuidados.

// Ana CSC e Irene Sempere - Galaxxia



Visualiza la píldora escaneando el QR



2010
10
2020

lafábrika
detodalavida

