



ESCUELA
FEMINISTA

#LoHaremosCaer

Módulo

**Autocuidado y
Cuidado Colectivo**

INDICE

1. Introducción.....	3
2. El cuidado, autocuidado y la seguridad como una estrategia feminista antipatriarcal y anticapitalista.....	3
3. Mapeo de las violencias.....	5
3.1 Actividad 1.....	5
3.2 Actividad 2.....	8
3.3 Actividad 3.....	10
4. Ciberfeminismo.....	11
5. Cuidado colectivo	11
6. Crisis personales y colectivas: cómo nos afectan.....	16
6.1 Síntomas cognitivos.....	18
6.2 Síntomas cognitivos.....	18
6.3 Síntomas emocionales.....	18
6.4 Síntomas conductuales.....	18
7. Autocuidado.....	19
8. ¿Por qué autocuidarse?.....	20
8.1 Algunos tips para el autocuidado.....	21



SURKUNA es una organización feminista posicionada a nivel nacional e internacional en el litigio, defensa y exigibilidad de los derechos de las mujeres, adolescentes, niñas y niños. Contribuye al cambio de patrones socioculturales, a la transformación de realidades, a las reformas normativas, a la generación de políticas públicas y al fortalecimiento y dinamización del movimiento feminista para la construcción de una sociedad justa e igualitaria que garantice la vida digna de las mujeres, adolescentes, niñas y niños.

En este marco, como parte de una estrategia de fortalecimiento del movimiento de mujeres y feministas en Ecuador, Surkuna invitó a mujeres y personas trans que se reconozcan como feministas y formen parte de una organización, colectiva, plataforma de activismo y defensa de los derechos humanos de las mujeres para formar parte de la **Escuela de Formación Política Feminista “Lo Haremos Caer”**.

La Escuela de Formación Política Feminista tuvo como objetivos:

- Fortalecer a las organizaciones y colectivas feministas a partir de la formación política.
- Fomentar la reflexión desde el feminismo sobre el contexto actual, desde la teoría, la historia y las prácticas feministas.
- Dotar de herramientas prácticas sobre autocuidado, incidencia, acompañamiento, entre otras que permitan a las organizaciones fortalecer su accionar.

Buscamos que esta escuela fomente el debate entre feministas de organizaciones diversas a nivel nacional, sobre el accionar que realizan. Además que, a partir del intercambio de experiencias y la formación política, se aporte a fortalecer el movimiento feminista en el país, en sus distintas expresiones y diversidades.

Al finalizar los módulos, las participantes se comprometieron a realizar réplicas de los módulos compartidos en sus respectivos espacios para el fortalecimiento de sus organizaciones y colectivas. Esto permitirá que las reflexiones y debates se compartan en los espacios organizativos de base para fortalecer a las nuevas generaciones del movimiento feminista en el Ecuador.

Autocuidado y Cuidado Colectivo

La lucha es una medida de auto-liberación. La política no debe ser un trabajo alienado, sino algo que confiere fuerza, comprensión y mejores relaciones con los otros. No debemos llevar a cabo la lucha como un deber. He escrito algo sobre la militancia feliz. Pienso que no hay que sacrificarse. Hay que hacer cosas que tengan que ver con nuestro bienestar. Si la lucha va en contra de nosotras, algo no va bien. Es muy importante que luchemos con un cuerpo y un corazón fuertes y no debilitados, alimentarnos bien en todos los niveles. Cada una tiene capacidades particulares y específicas; hay que ver dónde queremos estar y cómo queremos contribuir.¹

Silvia Federici

Introducción

En este módulo nos centraremos en el autocuidado y el cuidado de equipos, su principal objetivo es politizar el cuidado –valga la redundancia– como una práctica política feminista indispensable y necesaria para el sostenimiento de nuestros procesos políticos y del bienestar personal. A lo largo de la escuela abordaremos este punto como algo fundamental para la seguridad holística de las activistas y militantes feministas. Tema que será fortalecido con reflexiones sobre otras formas de construir seguridad para nosotras y para las mujeres que acompañamos.

Insistimos, esta escuela busca politizar el cuidado como una práctica transformadora, pues el sistema patriarcal, capitalista y racista busca negarnos la posibilidad de cuidarnos, sanarnos y repararnos. Nos quiere agotadas por toda la violencia que este ejerce contra nosotras y nuestros cuerpos, nos quiere solas y calladas, viviendo el trauma, la violencia y el dolor en absoluta soledad. Nosotras respondemos juntándonos, escuchándonos, politizando nuestro dolor y colectivizándolo.

Identificamos nuestro cuerpo como un lugar de experiencia, donde nuestra historia, contexto, memoria, subjetividad y opresiones se encarnan. Y desde este lugar dotamos de contenido al autocuidado como una práctica fundamental para una militancia feliz, donde el proceso de construcción de este otro mundo posible que deseamos no implique el sacrificio de nosotras y nuestras vidas. Consideramos nuestro cuidado como un pilar para la acción política que debe empezar con la construcción urgente de espacios seguros para nosotras, pues esto es una parte esencial para la construcción de una nueva sociedad.

El cuidado, autocuidado y la seguridad como una estrategia feminista antipatriarcal y anticapitalista

La reflexión feminista sobre el autocuidado, el cuidado y la seguridad pone en el centro al cuerpo como lugar político, de memoria y de sanación, reconociendo que el sistema patriarcal, heterosexual, capitalista y racista ha establecido al cuerpo como un espacio donde se concentran las violencias que buscan destruir, someter y dominar a las personas y las colectividades. Por ello, el

1. Federici, Silvia (2018). Diálogos entre el feminismo y la ecología desde una perspectiva centrada en la reproducción de la vida. Entrevista a Silvia Federici. Disponible en: <https://www.ecologiapolitica.info/?p=10267>

ejercicio del cuidado de una misma permite reapropiarnos de nuestro cuerpo como un lugar desde donde nace la energía para la transformación y de nuestros sentires; pues así los valoramos, comprendemos, reconocemos nuestras vulnerabilidades y trabajamos en nuestro propio bien-estar.

La construcción de prácticas de cuidado y autocuidado feminista, como una estrategia de cambio social, parte de identificar que la estructura de opresión en la que vivimos –de la comprensión de que el capitalismo neoliberal– es un sistema que se caracteriza por la precarización y la violencia, cuyo fin es exprimir, saquear y expropiar nuestra potencia creadora como sociedades y personas. Comprender que la lógica de la acumulación requiere de la violencia como herramienta, pero también del disciplinamiento de nuestros cuerpos y nuestros deseos –y que en ese marco crea un sentido del cuidado–, es parte de una lucha para defender y recrear nuevas formas de existencia.

El cuidado como una práctica colectiva feminista nos permite romper la individualización que el capitalismo nos impone, transformando aquello en una colectivización de las experiencias, desprivatizando el cuerpo y reflexionando sobre las formas en que las que los contextos históricos, políticos y económicos afectan los modos de experimentar el mundo. La colectivización del cuidado abre la puerta al debate sobre la construcción de comunidad, y sobre la necesidad de que las militancias no sean construidas como espacios de sacrificio y desgaste sino de cooperación colectiva, acompañamiento y construcción de otro mundo posible en lo concreto.

Politizar el cuidado implica reconocer las formas en que “nos autodestruimos, autodesvalorizamos e interiorizamos el capitalismo”, como dice Silvia Federici. Un ejercicio como este nos permite generar ejercicios de crítica y autocrítica, así podemos cambiar la forma de mirarnos, para empezar a vernos íntegramente junto a las compañeras a las que amamos y con quienes luchamos.

Trabajar sobre la necesidad de cuidarnos –construir reparación y sanación para nosotras– significa modificar nuestras prácticas cotidianas, deconstruyendo constantemente el disciplinamiento que nos ha impuesto un sistema de producción centrado en la productividad competitiva. Identificar las violencias patriarcales que nos afectan y atraviesan significa evaluar su impacto a nivel personal, pero también visibilizar los modos en que dichas violencias operan en la ruptura del tejido colectivo y de cooperación y así se forjan subjetividades funcionales al sistema.

Tener este enfoque, concentrarnos en él, conlleva: revalorizar y recuperar prácticas de apoyo mutuo entre mujeres; darles un lugar importante a nuestros saberes y las formas cotidianas y no académicas de generarlos y volver importante al placer como fuente potencial de conocimiento y de poder. Coincidimos con la reflexión política de Audry Lorde² que plantea que las herramientas del amo no desmontan la casa del amo, por ello consideramos imprescindible reconocer las situaciones que vivimos, los riesgos y amenazas que enfrentamos, y así apostar por el cuidado personal y recíproco como una herramienta de construcción de una revolución que no nos cueste la vida y la alegría.

De ahí la importancia de reflexionar cómo transformamos nuestras militancias en espacios seguros, cuidadosos y de bien-estar, que

2. Lorde, Audry (2002). La Hermana y la extranjera: artículos y conferencias. Horas y Horas.

sienten las bases para la construcción del mundo que queremos, deconstruyendo concepciones erróneas donde se nos ha dicho que las formas no importan. Esa transformación plantea la premisa política de que la construcción de espacios feministas tiene que ser la recreación en lo cotidiano del mundo que queremos vivir, con la revolución de la vida en el aquí y el ahora.

El cuidado no puede ser una actividad más en nuestros espacios políticos, tiene que volverse una reflexión transversalizada que se concrete en una práctica política cotidiana y colectiva. En este sentido, esta escuela propone algunas dinámicas que nos pueden ayudar a pensar esto dentro de las organizaciones sociales, y de forma colectiva y personal. A su vez, propone construir un plan de cuidado de equipos para nuestro colectivo y de autocuidado para nosotras en tanto individuos.

Mapeo de las violencias

Con el objetivo de instaurar al cuidado como una práctica cotidiana de las organizaciones sociales consideramos como herramienta básica el mapeo, esto permitirá partir de un diagnóstico concreto de cómo estamos a nivel personal y colectivo. Según lo evaluado se pueden generar estrategias de acción frente a las violencias que vivimos de forma colectiva y para el acompañamiento –más personal– de nuestras militantes.

El mapeo se realiza en tres niveles:

1. Mapeamos a nivel personal
2. Mapeo a nivel organización, local
3. Mapeo contextual

La primera herramienta que utilizaremos se enfocará en el nivel personal-corporal. Para esto utilizaremos la herramienta denominada **"MAPA CORPORAL: DIALOGANDO CON MI CUERPO"**³

ACTIVIDAD 1

Propósito

Lograr la conexión con las señales del cuerpo y tomar conciencia de las necesidades a atender para expandir el bienestar. Aumentar la conciencia de una misma a nivel físico, emocional, mental y energético.

Introducción

Nuestro cuerpo es una caja de sorpresas, produce y almacena energía de vida y si recibe lo que necesita –cuidado, atención y buen trato– tendremos un bienestar sostenido. La medicina china y otras visiones no occidentales señalan que el cuerpo enferma cuando hay bloqueos de energía; es decir, estancamientos que no permiten que siga su flujo natural. Nuestro cuerpo nos da señales todo el tiempo, nos guía acerca de lo que requiere para sentirse bien y también cuando hay necesidades no satisfechas.

3. Elaborado por Ana María Hernández Cárdenas, de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C

Este ejercicio es un viaje imaginario que permite la conexión profunda con una misma para darnos cuenta de los dolores o malestares, emociones, pensamientos y fortalezas que se expresan en las distintas partes de mi cuerpo, en mis órganos y mi ánimo.

Es útil para realizar un autodiagnóstico sobre cómo están en ese momento mi cuerpo, emociones, pensamientos y fortalezas; y a partir de ello tomar acciones y medidas para promover un mayor bienestar.

Desarrollo

El ejercicio consta de tres partes:

- 1. Conectar con tu cuerpo a partir de un viaje imaginario**
- 2. Autodiagnóstico a partir de un mapa corporal**
- 3. Autoreflexión y oportunidad para actuar hacia tu bienestar**

1. Viaje imaginario:

En esta parte se hace una fantasía guiada por ti misma para explorar dolores, malestares y fortalezas del cuerpo y los estados de ánimo que prevalecen actualmente en tu vida.

Para iniciar puedes colocarte en un lugar tranquilo y cómodo que te permita acostarte boca arriba, puede ser en un tapete o colchoneta, de preferencia no uses almohada. Tus pies y tus manos están sueltas y descansando. Cierra tus ojos y empieza a respirar, pon atención en la entrada y salida del aire por tu nariz, permanece consciente de tu respiración y deja que vaya tomando su propio ritmo. Percibe cómo la respiración te trae una sensación de calma.

Estando así en esa calma te invito a ir recorriendo despacio por todo tu cuerpo iniciando con los dedos de tus pies, tu empeine, talones, la planta de tus pies. Percibe si los sientes pesados, hinchados, ligeros, adoloridos, punzantes. Ve recuperando todas las sensaciones que empiezan a surgir, si percibes dolor, ardor y también si sientes que tus pies son fuertes y están bien plantados, ¿qué sientes? Recorre con tu imaginación tus pies todo el tiempo que necesites hasta terminar.

Ahora sube a las pantorrillas y repite la experiencia, luego ve hacia las rodillas y permítete dialogar con ellas, ¿las sientes rígidas, te duelen?, ¿las sientes fuertes y flexibles al mismo tiempo?, ¿están hinchadas? Recuerda, toda la información que surja es útil para ti. Ahora enfoca la atención en tus muslos, luego sube hacia tu vientre e imagina tus órganos sexuales, intestinos, vejiga. ¿Dónde se acumula la tensión?, ¿qué sensaciones son más frecuentes? Recorre toda la zona y permite que tus órganos dialoguen contigo. Revisa tus caderas, tus nalgas, tu cintura.

Explora todo tu abdomen, ¿cómo lo sientes?, ¿inflamado?, ¿ligero? Viaja por tus órganos, el hígado, el estómago, el bazo. ¿Qué sentimientos o emociones son más frecuentes en tu vida actual?, ¿hay enojo prolongado, impotencia, tristeza, bienestar/alegría? ¿De qué otras cosas te das cuenta?

Visualiza ahora tus pechos, ¿cómo los sientes?, ¿tienes bolitas o quistes? Revisa tus pulmones, has consciencia si puedes respirar profundo o si tu respiración es corta. Ve hacia tu corazón y pregúntale ¿cómo está?, ¿qué sentimientos guarda? Sube a tu garganta, tu cuello y date cuenta si has guardado cosas ahí, dolores o enojos no expresados. ¿Tu cuello está rígido o adolorido?, ¿cómo lo sientes?, solo date cuenta...

Ahora ve hacia tus hombros y checa si los sientes muy arriba hacia las orejas, si están adoloridos, fuertes. Ve a tus omóplatos, a tu espalda, revisa tu columna, viaja por toda tu columna de la cintura hacia tu cuello, ¿hay dolor?

Finalmente visualiza tu cabeza, tu cerebro, por la parte trasera, arriba del cuello. Fíjate si sientes pesadez, si lo sientes saturado, si hay dolor o no. Siente tu cuero cabelludo, ahora ve hacia tu cara, recorre tu frente, tus ojos, cejas, tus orejas, nariz, tu boca, ¿cómo te ves? ¿Tu cara es tranquila?, ¿rígida?, ¿cómo sientes tus mandíbulas? Checa todas las partes de tu cara. Cuando hayas terminado puedes poner atención en tu respiración durante unos minutos, siente cómo el aire entra y sale y ten confianza en que ese ejercicio de respirar trae un bienestar silencioso y profundo. Cuando estés lista puedes abrir los ojos.

2. Autodiagnóstico: tu mapa corporal. (Necesitas una hoja de papel y un bicolor)

Esta parte se trata de que puedas poner en papel lo que visualizaste en tu viaje imaginario. Para esto puedes hacer una silueta pintada en hoja de papel por delante y por detrás, y de cuerpo entero (ver imagen).

En esa silueta puedes ir marcando de color azul las zonas de bienestar, aquellas partes que percibes fuertes, vigorosas y con color rojo dibuja aquellas que te indicaron malestar o dolencias. También puedes agregar palabras clave en diversas zonas, por ejemplo en la cabeza pueden ir "frases o ideas que me atormentan", también puedes poner palabras que nombren los estados de ánimo, por ejemplo: "estoy triste".

Trata de expresar dentro de la silueta todas las informaciones que te surjan, busca hacerlo de la manera más detallada. Es importante que no reprimas lo que salga de ti. Cuando hayas terminado la silueta toma unos minutos para mirarla y percibir cómo te sientes con tu creación.

3. Autoreflexión y oportunidad para actuar hacia tu bienestar

En esta parte la idea es que escribas tu experiencia con el ejercicio. Hay muchas formas de poder hacer esta reflexión, puede ser una carta dirigida a ti misma o a una amiga con la que compartas de qué cosas te diste cuenta, dónde percibes tus fortalezas, cuáles son tus zonas vulnerables, las que requieren cuidado y atención, qué sentimientos se presentaron.

Es importante que al mismo tiempo que te das cuenta de las zonas vulnerables puedas también reconocer aquellas partes que te dan fortaleza y bienestar. En este recuento reflexivo identifica algunas acciones que puedes hacer para aumentar tu bienestar.

Este ejercicio se puede realizar sola o en diálogo con alguien de tu confianza. Resulta muy enriquecedor cuando se puede compartir con otras personas.

4. Conclusión del ejercicio

La vida cotidiana y las múltiples ocupaciones que tenemos las mujeres nos generan un alto nivel de estrés que muchas veces se prolonga y nos impide conectar con las señales y necesidades que nuestro cuerpo expresa. Es frecuente que nos acostumbremos a vivir con dolores y malestares, sentimientos reprimidos o estados de ánimo (tristeza, enojo) que se vuelven crónicos, disminuyendo nuestro bienestar.

Para promover nuestro cuidado y bienestar es importante volver a conectarnos con nuestra sabiduría de nuestro organismo, es decir, con esa voz interior que sabe exactamente lo que necesitamos para sentirnos en equilibrio y bienestar. Esa voz se manifiesta de muchas formas: cuando tenemos ganas de descansar, bailar, reír, cuando sentimos hambre, sueño, etc. Sin embargo, cuando no la escuchamos se puede manifestar con malestares, dolores o enfermedades.

Ejercitar nuestra escucha interior es una herramienta poderosa para aumentar nuestro bienestar. Ser conscientes de las necesidades y atenderlas oportunamente es una práctica que nos permitirá un mayor bienestar.

Posteriormente haremos un espacio colectivo para mostrar los dibujos y compartir las reflexiones que hemos logrado con el ejercicio. Este espacio colectivo nos permitirá identificar violencias, conflictos y preocupaciones comunes; y a la vez placeres, resistencias y estrategias de relajación y cuidado que tengamos.

En esta parte utilizaremos una segunda herramienta para generar un mapeo del cuerpo en colectivo. El mapeo colectivo es definido como "un proceso de creación (...) a partir de los saberes y experiencias cotidianas de los participantes. (...)"⁴ que permite una visibilización de los problemas. A su vez: estimula la generación de una solución colectiva; colabora en la construcción de un diagnóstico territorial; desnaturaliza los lenguajes hegemónicos; fortalece la reflexión sobre los mecanismos de disciplina, control y mandato; posibilita la conexión entre hechos de trascendentes; colabora en la socialización de la información y experiencias cotidianas; sistematiza recursos y medios mostrando obstáculos y limitaciones; fomenta la identificación de redes afines para fortalecer prácticas liberadoras.

Para este ejercicio hemos adaptado la metodología propuesta por las compañeras del Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, denominada "Cartografía corporal: Mapeando el cuerpo como territorio"⁵. Su objetivo es evidenciar la relación entre las violencias en los territorios que habitamos y nuestra vivencia del cuerpo y la militancia. Así mismo, queremos identificar vulnerabilidades, amenazas y riesgos colectivos.

ACTIVIDAD 2

1. Dibujamos un cuerpo humano completo, de pies a cabeza. Una de las personas se coloca en un papel grande y otra dibuja su perfil.

4 Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017. Mapeando el cuerpo-territorio. Guía metodológica para mujeres que defienden sus territorios

5 Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017. Mapeando el cuerpo-territorio. Guía metodológica para mujeres que defienden sus territorios.

2. En este cuerpo dibujamos algunos de los espacios que habitamos cotidianamente, puede ser la casa, la comunidad, el entorno, intentando responder a las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué lugares identificamos?
- b. ¿Dónde ubicamos esos lugares en el cuerpo?
- c. ¿Los caminos que recorremos habitualmente, ¿dónde los ubicamos en ese cuerpo?
- d. ¿Hay un parque, una chacra, huerta o milpa?, ¿dónde las ubicamos en ese cuerpo?
- e. ¿Hay un río o el mar, una montaña, un bosque, una calle?, ¿dónde están en ese cuerpo?

Proponemos dibujar todos aquellos lugares que consideremos importantes o necesarios visibilizar en un mapa del territorio que habitamos.

Posteriormente, proponemos a las personas participantes que señalen en estos mapas del cuerpo-territorio aquellos lugares que menos nos gustan, donde nos sentimos inseguras, donde hemos sentido violencia, dolor, rabia. ¿Dónde están esos lugares y cómo los dibujamos?, ¿es una calle, una parte de nuestra casa, un lugar lejano a nuestra casa, o cerca de esta? ¿Hay conflictos en el territorio que nos afectan en el día a día?, ¿cuáles (minería, extracción petrolera, conflictos agroindustriales, etc.), ¿de qué forma afectan a nuestros cuerpos?

Por último, reconocemos en ese territorio-cuerpo los lugares donde encontramos nuestra lucha, nuestra rebeldía, ¿dónde se ubica en ese cuerpo?, ¿dónde nace esa rebeldía, esa palabra, ese grito? ¿En qué parte de ese cuerpo o territorio?, ¿en la calle, en la chacra, en la plaza, la comunidad, el patio, la cama...? ¿Cómo se expresa esa rebeldía?, ¿un grito, una palabra, una canción?, ¿se da en la cabeza, en el corazón, los pies, el estómago, las piernas...?, ¿dónde? ¿Dónde surge la creación de una movilización con otras, o solas?, ¿dónde se da ese encuentro con otras para organizarnos?, ¿sucede así? Terminamos, nos detenemos a mirar nuestro dibujo, a mirar ese mapa, ¿se encuentra todo lo que queremos plasmar en este momento?

3. Sentadas en círculo empezamos a hacer un análisis conjunto de los mapas. Reflexionamos sobre las amenazas, riesgos, vulnerabilidades y violencias que vivimos; sobre cómo nos afectan, qué producen en nuestros cuerpos. Reflexionamos también sobre nuestras resistencias, nuestros espacios de cuidado, sanación, reparación y nuestras estrategias conjuntas.

4. Hacemos una lista de amenazas, riesgos, vulnerabilidad y violencias.

5. Hacemos una lista de estrategias de resistencia y reparación que podemos usar.

Después de este ejercicio es importante hacer un "mapeo contextual", este debe estar enfocado a la forma como se encuentra nuestra organización en un contexto más amplio. La idea es analizar el escenario en que nos movemos y las implicaciones que tienen para nuestra organización y para nosotras como personas. Más adelante profundizamos un poco en este punto.

ACTIVIDADES 3

Mapeo contextual

Se enfoca en entender en qué escenarios se mueve nuestra organización, cuáles son organizaciones aliadas, cuáles son las organizaciones opositoras y cómo generamos un escenario que permita priorizar el cuidado colectivo; tomando en cuenta cuáles son nuestras potencialidades y vulnerabilidades en este contexto más amplio. Es importante tomar consciencia de la forma en como es vista nuestra organización, de la forma como es visto socialmente el tema que trabaja la organización, de cuáles son las amenazas existentes y de los factores protectores. También debemos pensar posibles escenarios futuros y si estos constituyen una amenaza o una potencialidad.

El mapeo de actores/as permite saber con quiénes contamos para armar una estrategia de protección y quiénes pueden significar una amenaza para nosotras como organización. Para esto vamos a hacer un cuadro de actores/as por medio de una lluvia de ideas, este contempla tres tipos de actores; aliados, neutros y opositores. Para llenarlo hacemos una lluvia de ideas y ubicamos a cada actor en una de las categorías.

Actores Aliados	Actores Neutros	Actores Opositores

Posteriormente, entre todas y todos decidimos qué actores podrían significar una amenaza para nosotras y cuáles pueden ayudarnos a fortalecer nuestro cuidado. Todo esto pensando en un escenario concreto, tomando en cuenta que los temas que trabajamos tienen diversos niveles de riesgo de los que estamos conscientes y los que valoramos.

Finalmente, hacemos un cuadro donde identificamos actores que constituyen un riesgo concreto para nosotras e identificamos qué tipo de riesgo constituyen los mismos y cuáles estrategias podemos usar para neutralizar el riesgo.

Actor que constituye un riesgo	Razones por las que constituye un riesgo	Tipo de riesgo que constituye	Acciones para neutralizar el riesgo

Conclusión del ejercicio

Analizamos cómo nos afecta un riesgo latente que atraviesa la organización, reflexionando y visibilizando las amenazas y riesgos que tenemos como colectividad. También tomamos en cuenta cuáles son los efectos de las amenazas para cada una de nosotras en lo personal.

Identificamos también nuestras debilidades como organización. Esto nos permitirá realizar una línea base de los temas que necesitamos trabajar para mejorar nuestra seguridad holística.

Ciberfeminismo

El internet se ha convertido en un espacio importante en nuestras vidas y luchas, para pensar y construir formas de liberación. Desde hace años muchas compañeras trabajan en propuestas de internet feminista y han intentado darnos herramientas para pensar la protección integral en este ámbito. Entendiendo que la protección “es un concepto profundamente personal, subjetivo y de género”⁶.

El habitar la red desde una perspectiva feminista implica hacerlo desde nuestras propias identidades y apropiarnos de las tecnologías para transformarlas en herramientas de nuestra liberación. Al ser este un módulo de cuidado y autocuidado no podemos dejar fuera los debates y las reflexiones en torno a cómo generar protección feminista en el uso de tecnologías de información y comunicación.

Cuando hablamos de ciberfeminismo intentamos ir más allá de una perspectiva que solo contempla la protección en el internet. Entendiendo que la protección requiere de una reflexión profunda sobre las formas de navegar en internet y apropiarnos del mismo. Esta también implica el derecho de acceder a información de forma libre y sin censura, el entendimiento de las lógicas de funcionamiento del internet, las formas de defendernos y protegernos en el mismo, y la apropiación de las tecnologías de la información y la comunicación para la transformación social.

En ese sentido, están disponibles varias herramientas que nos invitan a profundizar y avanzar en estas reflexiones:

- <https://ciberseguras.org/materiales/>
- https://donestech.net/files/kit_cast_5.pdf
- <https://www.libresenlinea.mx/>
- <https://www.libresenlinea.mx/autodefensa/>

Cuidado colectivo

El cuidado como una práctica colectiva feminista, nos permite romper la individualización que el capitalismo nos impone, colectivizando las experiencias, desprivatizando el cuerpo y reflexionando sobre las formas en que los contextos históricos, políticos y económicos afectan los modos en los que experimentamos el mundo e inciden en nuestro bien-estar. La colectivización del cuidado abre la puerta al debate sobre la construcción de comunidad, donde lo personal también importe y sea considerado un lugar de cooperación colectiva, acompañamiento y construcción de otro mundo posible.

El cuidado de equipos o cuidado colectivo es una apuesta política feminista de las organizaciones, colectivas o instituciones que permite poner en práctica una política feminista de la acción desde el placer y el deseo; desde los derechos y el respeto al espacio personal y no desde la sobre-exigencia que nos merma la vida.

6. <https://ciberseguras.org/materiales/the-holistic-security-manual/>

Generar reflexiones sobre la transformación de nuestros espacios feministas en espacios seguros, en un sentido holístico, implica pensarlos desde una lógica de cuidado y respeto a cada una de las personas que los conforman y constituir a la escucha como una herramienta fundamental. De igual manera, eso nos compromete a entender que las personas tienen intereses personales y necesitan espacios propios.

Existen diversas herramientas para potenciar el trabajo colectivo desde el cuidado y el respeto de cada una de las personas que conforman estos espacios. Cada organización o colectiva debe buscar los mecanismos necesarios justamente para constituirse en un espacio de cuidado, mecanismos que deben ser dialogados y en base a las necesidades y deseos de cada una de las personas que los conforman.

Algunos de los mecanismos que se han desarrollado desde las organizaciones sociales son:

- Abrir espacios para acompañarse mutuamente, conversar sobre lo que ocurre, frustraciones, cuestiones que les afectan, proyectos estancados y cualquier otro tema que se identifique como importante.
- Tener espacios de reflexión política colectiva desde los cuales se pueda tener claridad de los proyectos que queremos construir y de las formas como queremos hacerlo.
- Conocer las realidades y deseos de cada una de las personas que conforman el espacio, y entender que existen diversas formas de vinculación.
- Tener espacios de crítica y autocrítica que nos permitan trabajar –desde lo personal y lo colectivo– los conflictos, incomodidades y las formas como queremos seguir construyéndonos.
- Respetar los acuerdos colectivos y tener mecanismos para evaluarlos y modificarlos.
- Tener espacios de interacción colectiva más allá del trabajo o la militancia que nos permitan fortalecer nuestros lazos colectivos.
- Fomentar lógicas de respeto y no juzgamiento, considerando la importancia del aporte de cada una.
- Evitar cargar a determinadas personas con todo el trabajo y distribuirlo de manera adecuada en base a acuerdos y compromisos.
- Tener espacios de evaluación del trabajo y las responsabilidades desde lo que cada una de nosotras asumió, donde podamos poner en común los desafíos y dificultades, y también las formas en que nos atraviesa el sistema.
- Tener espacios de evaluación desde los comentarios y críticas de las otras compañeras, no dirigidas a las personas en calidad de individuos sino a sus comportamientos concretos. Es importante no reducir los conflictos a lo personal, sin negar la premisa de que lo personal es político, pero considerando que en cada crítica debemos poner en tensión al sistema de dominación y sus formas.
- Tener espacios para discutir la vida cotidiana, acompañados de un ejercicio de crítica y autocrítica que nos permita comprender y develar que el haber sido criadas en un sistema capitalista-patriarcal-colonial y heterosexista atraviesa nuestras vidas y prácticas cotidianas.

El cuidado personal

Para reflexionar sobre el cuidado personal o autocuidado podemos partir del mapeo que hicimos anteriormente. Ahora, reflexionaremos sobre los conceptos de vulnerabilidad, crisis y sobre las estrategias que podemos usar para cuidarnos y garantizar nuestro bienestar.

Vulnerabilidad

El concepto de vulnerabilidad puede ser interpretado de muchas maneras, según la corriente de pensamiento desde la cual lo abordemos. En el feminismo la vulnerabilidad se ha interpretado de dos formas, como una situación de precarización de la vida de las mujeres, tomando en cuenta que la precariedad que se establece sobre nuestros cuerpos y nuestras vidas nos hace vulnerables. La otra, comprende la vulnerabilidad como una condición humana innegable que nace de la necesidad de relacionamiento recíproco entre seres humanos; en términos colectivos esto implica una posibilidad de construcción de comunidad.

Con el objetivo de dotar de sentido político a este concepto retomaremos su segunda definición, entendiendo, con los planeamientos de Judith Butler, que vulnerabilidad, precariedad y precaridad son tres cosas diferentes que debemos entender para generar estrategias políticas que permitan nuestro cuidado, pero a la vez generar comunidades de resistencia a la precarización de nuestras vidas.

Para Butler la vulnerabilidad se relaciona con el cuerpo como un lugar del deseo que encarna nuestra vulnerabilidad social, incluyendo un lugar físico de afirmación y exposición a las otras y a la violencia⁷. La pensadora considera que la vulnerabilidad es una característica humana innegable en tanto somos seres sociales, y propone que en el reconocimiento político de la vulnerabilidad que vivimos se encuentra la condición para la construcción de una comunidad⁸. Butler señala que en el reconocimiento de nuestra vulnerabilidad está la posibilidad de la humanización de la sociedad. Butler también entiende que todas, todes y todos somos vulnerables pero que esta condición se encuentra distribuida de forma desigual de acuerdo a dos otros conceptos: la precariedad y la precaridad.

Ella conceptualiza la precariedad como la dependencia recíproca que tenemos de las, los y les otros y del mundo, hace alusión a la forma en la que nos afectan el contexto, el ambiente y las diversas interacciones humanas a las que estamos expuestos. También este concepto incluye la dependencia que tenemos del mundo para sobrevivir y las dependencias entre personas.

En cambio, la precaridad designa la condición políticamente inducida que hace que ciertas poblaciones carezcan de redes de apoyo y estén más expuestas a la violencia y a la muerte.

7. En parte, cada uno de nosotros se constituye políticamente en virtud de la vulnerabilidad social de nuestros cuerpos -como lugar de deseo y de vulnerabilidad física, como lugar público de afirmación y de exposición-. La pérdida y la vulnerabilidad parecen ser la consecuencia de nuestros cuerpos socialmente constituidos, sujetos a otros, amenazados por la pérdida, expuestos a otros y susceptibles de violencia a causa de esta exposición (Butler, 2006: 46).

8. Me propongo analizar una dimensión de la vida política relacionada con nuestra exposición a la violencia y nuestra complicidad con ella, con nuestra vulnerabilidad a la pérdida y al trabajo del duelo que le sigue, para encontrar en estas condiciones las bases para una comunidad. Se trata de una dimensión de la vulnerabilidad humana que no puede "discutirse" [...] (Butler, 2006: 44)

En este sentido, la diferencia entre vulnerabilidad, precariedad y precaridad es que las dos primeras son condiciones humanas y la tercera es una condición política inducida. No obstante, la relación entre estas tres condiciones hace que las poblaciones precarizadas tengan mayor vulnerabilidad y precariedad, pues ha existido una decisión política de excluir a ciertas poblaciones de las redes sociales de contención, que hacen que la vida sea posible y digna⁹.

Así, podemos decir que:

1. La vida humana es inevitablemente precaria, en tanto cualquier vida humana depende de los otros, de un contexto y de un medio ambiente para ser vivida.
2. Las personas somos inevitablemente vulnerables, en tanto que estamos expuestas a las, les y los otros y a la violencia;
3. Pero no podemos decir que la vida humana esté inevitablemente precarizada, pues la precaridad es una decisión política de expropiar y dejar a las personas sin trama social para contener su vida. Hecho que aumenta de la vulnerabilidad frente a la violencia y la posibilidad de depender de otras personas de formas que merman la autonomía personal y la capacidad de autodeterminación.

De ahí que, en un mundo patriarcal, capitalista, heteronormado, racista y colonial, las marcas corporales y las características de las personas son fundamentales justamente para esta distribución inequitativa de la vulnerabilidad, la precariedad y la precaridad.

Para asentar todo esto –en la reflexión sobre cómo la vulnerabilidad y la precariedad están distribuidas para nosotras y en nuestras vidas– es necesario partir de un análisis en torno al modo en el que nuestras vidas han sido precarizadas y en qué forma impacta esto en la distribución de nuestra vulnerabilidad, precariedad o dependencia. Debemos empezar por reconocer que nuestras vidas como mujeres –en tanto humanas– son vulnerables y precarias; vulnerabilidad y precariedad que se incrementa por una sistemática precarización de nuestras vidas. Es decir, han existido mecanismos e instituciones de un sistema social y una organización sociopolítica determinada que han hecho que seamos excluidas por decisiones y acciones políticas, las que a su vez han mermado nuestra autonomía, han generado condiciones para que no podamos vivir nuestras vidas con dignidad, y que maximizan la exposición a la violencia; en consecuencia, aumentan la vulnerabilidad. De manera que, si las mujeres somos vidas particularmente vulnerables y dependientes, no lo somos en virtud de una naturaleza femenina inexorable, sino de un sistema social y político.

Para entender este proceso queremos citar a Silvia Federici en su libro *el Calibán y la bruja* (2015), y retomar su análisis sobre las maneras en las que en el capitalismo se instauró una forma particular de dominación, explotación y expropiación de las mujeres, que es estructural en este sistema. Silvia devela que una de las estrategias fundamentales de consolidación del patriarcado en el sistema capitalista fue la guerra contra las mujeres; ya que mediante la cacería de brujas y otros mecanismos violentos usados

9. Lo que queremos decir es que la política necesita comprender la precariedad como una condición compartida y la precaridad como la condición políticamente inducida que negaría una igual exposición mediante una distribución radicalmente desigual de la riqueza y unas maneras diferenciales de exponer a ciertas poblaciones, conceptualizadas desde el punto de vista racial y nacional, a una mayor violencia. (Butler, 2010: 50)

contra las mujeres se instauró una nueva disciplina sobre el cuerpo y la vida de las mujeres. Así, el sistema las despoja de toda autonomía y las condena a depender de los hombres y a realizar trabajo gratuito para ellos¹⁰.

Este análisis identifica cómo las instituciones generadas en el patriarcado capitalista sostienen el sometimiento de las mujeres y el proceso sistemático de precarización de nuestras vidas, dichas instituciones son: la familia nuclear reproductiva, la maternidad, la heterosexualidad, la monogamia, el derecho, la división sexual del trabajo y la división de los espacios. Y nos muestra también cómo todo ese proceso es acompañado de un nuevo discurso que vincula la femineidad a la pasividad, la debilidad, la domesticidad y a la vulnerabilidad como atributos naturales de una buena mujer.

Rastrear esto es de suma importancia para comprender cómo ha sido entendida nuestra vulnerabilidad, incluso por nosotras mismas, y porque en el capitalismo patriarcal hemos visto como una necesidad el negar esta característica humana. Por eso, saber que somos vulnerables y dependientes es urgente, como lo es también saber que existe una parte de esta vulnerabilidad que ha sido construida por un sistema social que nos ha puesto en el lugar que ocupamos actualmente.

No obstante, también es indispensable pensar sobre la vulnerabilidad y la incomodidad que nos representa, y reconocerla para poder cuidarnos y construir comunidades. Debemos revisar cuáles son las condiciones concretas que debemos modificar para no ser particularmente vulnerables y dependientes, y para romper con la precarización histórica a la que hemos estado sometidas. Pero no debemos dejar de lado que la vulnerabilidad también es parte de nuestras vidas, y que sabernos vulnerables nos permite sentir nuestras emociones, incomodarnos y generar mecanismos de conexión con otras personas, con el contexto y nuestro ambiente.

Sabernos vulnerables y dependientes nos debe permitir pensar cómo construimos relaciones que no nos impliquen negar nuestras emociones, y que a la vez no mermen nuestra autonomía. Así, es posible reconocer que no podemos habitar este mundo en soledad y que otras relaciones son posibles, y que deben ser construidas rompiendo los lugares históricos de negación de nuestra autonomía.

Permitirnos ser vulnerables es el primer paso para cuidarnos a nosotras mismas, para reconocer qué situaciones podemos manejar solas, cuáles nos desbordan y en cuáles requerimos ayuda. Integrar esta visión en nuestras vistas nos permite pensar qué tipo de relaciones deseamos en nuestras vidas y cómo deben ser construidas para evitar que ahonden dependencias, además de poder garantizar que sean relaciones sanas y adecuadas para nosotras. Es un primer paso para entender que el mundo, las otras, los otros y les otros nos afectan, y que debemos entender de qué forma lo hacen para aprender a priorizar nuestro bienestar.

Es importante reconocer que necesitamos conexiones con otras personas, y que esas conexiones nos hacen vulnerables y dependientes, identificando esto también es posible construirnos, deconstruirnos y cuidarnos. Aprender sobre esta condición es

10. Nos muestra cómo en el capitalismo el patriarcado se transforma mediante la exclusión de las mujeres del trabajo asalariado y su subordinación a los hombres mediante una nueva división sexual del trabajo que desvaloriza el trabajo reproductivo, lo convierte en un trabajo sexualizado (de las mujeres) y lo degrada a una función que se realiza como destino biológico. Esto, mediante una mecanización del cuerpo que lo convierte, en el caso de las mujeres, en una máquina de reproducción en doble sentido, tanto haciendo alusión a nuestra capacidad de parir, como a la construcción de nuestra obligación de cuidar.

trascendental porque también nos permite pensar la forma en que nos conectamos con otras personas, y así conocemos qué conexiones nos ayudan a fortalecer nuestra vida. Igualmente, esto nos permite reflexionar sobre qué relaciones nos limitan o se basan en dependencias absolutas que merman nuestra autonomía y dignidad.

VER VIDEO:

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=es

Crisis personales y colectivas: cómo nos afectan

En la sección anterior repasamos nuestra vulnerabilidad y la dependencia recíproca que tenemos con otras personas, con el medio ambiente y el mundo. Ahora, abordaremos el concepto de crisis a partir de dos facultades humanas –sin olvidar que la vulnerabilidad y la dependencia también son reforzadas e inducidas políticamente por un sistema social y político concreto–.

El término crisis designa cualquier suceso inesperado que produzca importantes pérdidas y sensación de pérdida de bienestar y control. Los sucesos, las acciones de los otros, las otras y les otros, el contexto, el mundo nos afectan de formas diferenciadas y generan respuestas distintas en nosotras. Nuestras vivencias marcan decisivamente lo que somos y cómo reaccionamos ante distintos eventos, siendo que algo que produce una fuerte crisis en una persona para otra puede ser únicamente un momento de dolor o no tener ningún impacto. Por eso, es fundamental reconocernos no solo desde el pensamiento sino también desde el cuerpo y el sentimiento, y así permitirnos sentir y actuar de acuerdo a lo que estamos sintiendo. También es fundamental entender a las otras, les otros y los otros en sus propios procesos, tener una mirada respetuosa de sus sentires, comprender que cada persona nos puede acompañar desde un lugar concreto y que –a pesar de que en ocasiones nos produzca dolor– es generoso que alguien nos diga si no puede acompañarnos.

Cuando estamos en crisis debemos pensar y sentir que puede ser bueno para nosotras buscar ayuda si la necesitamos; es importante intentar mirar cómo nos afecta lo que sucediendo, y hacerlo más allá de lo racional, intentando sentir nuestro cuerpo y las emociones que convergen en nosotras. Aceptar que estamos en crisis suele ser difícil, sobre todo porque este es un mundo donde se ha visto al dolor como una debilidad, y nos han enseñado y disciplinado para no sentir y mucho menos para mostrar lo que sentimos. En este sentido, entender que estamos en crisis pasa por ser capaces de reconocer que hay situaciones que no podemos manejar solas y que necesitamos ayuda de otras. Observar sin juzgarnos en el dolor o en una crisis, y estar acompañadas, también conlleva comprender que necesitamos colectivizar el dolor.

Hay distintos tipos de crisis y distintas formas de enfrentarlas, por eso, para poder acompañar a otras, debemos primero aprender a sentirnos y acompañarnos nosotras mismas. Desde la psicología se identifican prioritariamente dos tipos de crisis:

- **Crisis cotidianas:** son situaciones frecuentes que ocurren a las personas y tienen efectos negativos. Generalmente afectan a un número reducido de personas, habitualmente una familia o un individuo. Pueden tener impactos diferenciados para cada una de las personas que la viven. No ponen en riesgo ni las infraestructuras ni los servicios que se prestan a la sociedad.

- Crisis comunitarias, colectivas o masivas: suelen ser menos frecuentes que las anteriores y sus afectaciones son comunitarias y sociales, pueden generar afectaciones en las formas tradicionales de vivir y en las infraestructuras y servicios de una comunidad. Estas crisis se viven colectivamente pero cada persona que las atraviesa puede también tener una vivencia distinta.

Una crisis se puede producir por cualquier evento y generalmente es una oportunidad para mirar que hay algo que nos está afectando y que debemos trabajar. Al aceptar el impacto y magnitud de momento así es importante colectivizar el dolor y tener apoyo de la gente que queremos y confiamos, solicitar apoyo para que puedan ayudar a contenernos. Esto no significa que hay que dejar de lado que es válido reconocer cuando necesitamos estar con nosotras mismas y solo queremos soledad y silencio.

Una crisis comunitaria, social o masiva, dependiendo de su impacto, puede ser tan fuerte para las comunidades y personas que puede aumentar su vulnerabilidad como grupos o de forma individual. Al enfrentar este tipo de crisis se debe procurar tener las herramientas personales adecuadas para encontrarnos en un estado óptimo antes de ofrecer un acompañamiento; en esa misma reflexión también se puede buscar formas colectivas de manejar lo que está sucediendo. No obstante, nunca debemos posponer nuestro bienestar porque no es posible acompañar a otras personas cuando personalmente no estamos bien. Un paso trascendental en estas crisis es generar redes colectivas de respuesta que nos permitan sostenernos pero que a la vez posibiliten que actuemos frente a la crisis de la mejor manera.

Eventos así siempre tienen efectos en individuos y comunidades, pero como lo hemos dicho se suelen diferenciar de acuerdo a la vulnerabilidad, precaridad y precariedad; o según los recursos sociales que se han podido construir o la dimensión que tengan los sucesos vividos para nosotras o para la persona que está abordando la crisis. Por eso enfatizamos que es importante escuchar y entender cómo nos sentimos, sin juzgarnos o vernos desde las vivencias de otras personas, que si bien son importantes y nos pueden ayudar a generar herramientas, no pueden constituirse en un parámetro de cómo debemos vivir.

Se pueden valorar factores como:

- La naturaleza y gravedad de los acontecimientos experimentados. Esto debe ser evaluado desde nuestros parámetros personales. Siendo respetuosas de nuestras sensaciones, sentimientos, emociones y dolores; e intentando pensar qué cosas nos hacen bien y las necesitamos.

- La experiencia con acontecimientos angustiantes anteriores. Cada persona vive y procesa distintos eventos desde sus experiencias y las herramientas que ha desarrollado en las mismas. De ahí la importancia de reconocer cómo la crisis o dolor que atravesamos se conecta con otros dolores o situaciones personales o colectivas. Eso nos permite darle a ese momento el lugar que ocupa en nuestras vidas e intentar sanar. Esto también es de suma relevancia en niveles comunitarios porque las crisis y las experiencias angustiantes generan acontecimientos y memorias colectivas que pueden ser determinantes en cómo procesamos estas experiencias y en las herramientas que las personas usan para procesarlas.

- Valorar y aclarar la red de apoyo que existe en nuestras vidas. Saber que existen muchas personas importantes en nuestras vidas y que pueden acompañarnos en el afrontamiento de una crisis es un paso necesario en este tipo de procesos. Esto nos deja

evaluar si queremos hablar con alguien, quién sería esa persona, quién puede abrazarnos cuando lo necesitamos, contenernos o estar con nosotras en silencio. Tener claro quiénes están en nuestra red facilita ubicar a esas personas a las que podemos llamar cuando requerimos escucha, necesitamos ayuda urgente, que pueden ayudarnos a manejar ansiedad u otras manifestaciones emocionales o corporales conflictivas.

Asimismo, si algo es demasiado angustiante por mucho tiempo y no lo podemos manejar con nuestras redes o recursos hay que evaluar que probablemente requerimos otro tipo de apoyo, y que hay muchas formas de acceder a esta ayuda. Algunas opciones son la terapia individual, grupal, y los grupos de apoyo.

Puede haber momentos en los que será difícil reconocer para nosotras atravesar una crisis. Por esto, desde la psicología se apuntan varios síntomas que pueden servir de guía cuando una situación nos está desbordando. Se dividen en 4 grupos:

Síntomas cognitivos:

- Dificultad para tomar decisiones
- Confusión y desorientación
- Falta de concentración
- Dificultad para pensar con claridad
- Incapacidad para recordar órdenes
- Incapacidad para recordar momentos del incidente
- Dificultad para realizar tareas encadenadas

Síntomas cognitivos:

- Sudor excesivo
- Temblores musculares
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Falta de coordinación
- Náuseas
- Estómago revuelto
- Dolor de pecho
- Hiperventilación
- Taquicardia

Síntomas emocionales:

- Insensibilidad
- Agobio
- Shock
- Ansiedad
- Miedo
- Disociación
- Desrealización
- Cólera y resentimiento

Síntomas conductuales:

- Aislamiento o evitación del contacto con otros
- Incapacidad de realizar tareas que antes dominaba
- Explosiones emocionales
- Humor excesivo
- Verborrea
- Hiperactividad
- Silencios prolongados

Si bien muchos de estos síntomas –de manera aislada– son comportamientos humanos comunes que pueden surgir de múltiples situaciones, deben ser comprendidos en el contexto específico de la situación que atravesamos y ser valorados en su conjunto. Eso habilita evaluar cuáles son nuestras necesidades y así poder fortalecernos y cuidarnos. A este tipo de ejercicios nos referimos cuando decimos sobre la importancia de aceptar nuestra vulnerabilidad como potencia de cambio colectivo y de construcción de comunidad, pues permite cuidarnos y construir desde una política feminista que no se centre en el sacrificio

Autocuidado

Las mujeres están descubriendo su propia fuerza. La dimensión de la espiritualidad está siendo muy importante, pero también reconocen sus dolores, las formas en las cuales nos autodestruimos, autodesvalorizamos e interiorizamos el capitalismo. Este es un proceso colectivo que no podemos hacer solas. Una generalmente no se mira con sus propios ojos, se mira a través de los otros, o de lo que yo llamo la mirada del mercado. El mercado del matrimonio, el mercado del trabajo y de los empleadores, pero una nunca se mira con sus propios ojos. La fuerza del feminismo radica en cambiar la forma de mirarnos a nosotras mismas, por ejemplo a través de la mirada de nuestras hermanas. Cuando te ves a través de la mirada de las mujeres que amas y con las que luchas es muy diferente a cuando te miras desde fuera.

Silvia Federici

El autocuidado desde la perspectiva política feminista es fundamental para poder construir otro tipo de sociedad. Este concepto comprende la capacidad que tenemos de cuidarnos a nosotras mismas y de permitir que nos cuiden. Hay una relación muy estrecha con el autoconocimiento, con el permitirnos sentir y reconocer las cosas que nos atraviesan. Para cuidarnos es necesario mirarnos desde nosotras y valorar las miradas de las mujeres que amamos y con quienes construimos una vida y lucha colectiva, como ya lo mencionamos anteriormente, parafraseando a Silvia Federici.

Esta es una práctica de autoreflexión y acción sobre las condiciones que vivimos y sus efectos, mediante este ejercicio evaluamos si hay algo que nos causa desgaste y nos expone a riesgos. Por eso partimos de comprender nuestros contextos y espacios, así podemos hacer efectiva esta práctica.

Asimismo, el autocuidado es una reflexión política sobre el modo en el que construimos militancias dignas, donde la utopía se construya en lo cotidiano y en la práctica diaria. Se cimenta en el ejercicio de evaluar y aceptar qué es lo que nos hace bien, nos gusta, o cuáles son nuestros límites y dolores. Forma parte de un ejercicio de poner en práctica los derechos por los que luchamos, y de llevar a instancias concretas la construcción del mundo que queremos vivir.

Esta práctica es “un saber que las feministas hemos desarrollado por mucho tiempo, el cual conlleva en nosotras procesos de concientización, reflexión y acción personal y colectiva”¹¹. Implica incorporar reflexiones sobre nuestras vidas personales en los

11. Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras del Derechos Humanos (2014). Travesías para pensar y actuar: Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica.

espacios colectivos, y pensar en construcciones colectivas e individuales desde el placer y el deseo, sin menospreciar o evadir la incomodidad, el dolor, el miedo y la violencia; espacios emocionales que incluso son de lucha y acción para transformar y transformarnos.

Sabernos diferentes, entender que no hay recetas y que lo que cada una necesita parte de algo muy personal donde se combinan nuestras historias, vivencias, gustos, contextos, recursos, marcos culturales o herramientas incluye la experiencia del autocuidado. Y no demasiado lejos se convierte en un punto de encuentro político porque permite vernos, reconocernos y construir una sociedad que respete nuestras diversidades.

Para hacer de nuestro cuidado una práctica cotidiana es preciso hacer cosas para nosotras. Cada una se debe dar la oportunidad de descubrir qué le sienta bien y le permite construir su vida como un lugar seguro y de bienestar. Así, para cuidarnos podemos:

- Tener tiempo de descanso y desconexión
- Tener tiempo para hacer cosas que nos gusten
- Tener tiempo para no hacer nada
- Mantener contacto con familia, amigas, amigos, amigos y personas que queremos.
- Practicar deportes o algún tipo de actividad física
- Practicar actividades de ocio y culturales
- Tomar el sol durante treinta minutos al día
- Tener un hobby y practicarlo
- Utilizar técnicas de relajación y meditación
- Estar en contacto con la naturaleza
- Consentirnos cuando lo necesitamos

Sabernos el centro de nuestras propias vidas, y no de forma egoísta, sino reconociendo la necesidad de estar bien y conociendo lo que nos sucede –para poder aportar en los procesos colectivos– también es cuidarnos. El reto de un proceso como este justamente es crear alternativas para construir y luchar sin sacrificarnos, sino hacerlo incluso desde el placer y el deseo.

¿Por qué autocuidarse?

Con esta práctica política feminista –que valora el cuerpo como un lugar político, de memoria y sanación– nos referimos al ejercicio de cuidado de una misma que habilita sentir nuestro cuerpo como ese espacio donde surge la energía para la transformación. Esta noción incluye lo que ya se mencionamos sobre el valorar y comprender lo emocional, así como la vulnerabilidad, la interdependencia, la precariedad y precaridad, siempre en perspectiva de construir nuestro propio bien-estar.

La construcción de prácticas de cuidado y autocuidado feminista surge de visibilizar que el sistema capitalista intenta expropiar nuestra potencia creadora para que produzcamos de una manera funcional al mismo. De igual manera, ese sistema nos enseña a negar los sentimientos, deseos, emociones, lo que pasa por nuestro cuerpo; y, del otro lado, se jerarquiza la razón y el pensamiento como formas conocimiento para la acción. Por eso enfatizamos en que el cuidado es sumamente fundamental para la lucha.

Además de generar vidas dignas, pues se plantea construir reparación y sanación, cuidarnos implica la modificación de nuestras prácticas cotidianas. Entraña construir sociedades donde nuestras vidas, deseos y sentires importan y son valorados.

Como lo vimos anteriormente, esto también involucra repensar la precarización a la que ha estado expuesta nuestra vida, requiere un ejercicio de análisis y acciones concretas que saquen a la luz las violencias patriarcales. De modo que podamos valorar el impacto que tienen a nivel personal, en el tejido colectivo y en las relaciones sociales que construimos.

El decidir cuidarnos y el permitir 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.

Este proceso es personal, pues las estrategias y herramientas derivan de cada una de nosotras, de nuestras demandas, deseos y necesidades. En este sentido, el ejercicio de comenzar a cuidarnos conlleva escucharnos, sentirnos, mirarnos y saber qué necesitamos para estar bien, y tomar en cuenta que todo esto se transforma constantemente.

Para poder reflexionar sobre este tema te proponemos hacer el siguiente ejercicio:

1. Imagina tres círculos entrelazados entre sí de la siguiente manera:



2. Piensa y reflexiona en tus prácticas de autocuidado y cómo percibes que los, las y les otros te cuidan, y cómo lo haces tú con los demás.
3. Reflexiona en otras estrategias que podrías generar para cuidarte.
4. Piensa en la relación entre cómo cuidas las otras personas y cómo sientes que esto afecta a tu cuidado propio.
5. Piensa en cómo te sientes sobre la manera en que otras, otros y otros te cuidan, y si sientes que esa es la forma en que debes ser cuidada.
6. Finalmente, haz una reflexión personal sobre qué es para ti el cuidado y qué lugar ocupa en tu vida.

Algunos tips para el autocuidado:

- **Centrarse en la tarea.** "Mi tarea consiste en..., soy responsable de..., lo más importante ahora es...". No intentar abarcarlo todo. Para esto, además, es indispensable que conozcas cuáles son tus propias habilidades –y ponerlas a disposición–, y limitaciones.
- **Tener mecanismos claros de comunicación y resolución de conflictos.** Puede ser a nivel personal, donde defines tus

- propios límites y puntos que no serían negociables. También se puede hacer a nivel organizativo. Tener una alimentación y descansos saludables. Habrá momentos y situaciones puntuales en que esto se vea comprometido pero debería ser excepcional. En esa lógica, no debemos funcionar en base a las excepciones.

Pensar cómo queremos construir nuestras militancias, si desde el placer o desde el sacrificio. Desidealizar modelos de

- héroes y heroínas. Es posible lograr cambios y avances desde un lugar real, humano y, sobretodo, imperfecto.

Es necesario identificar alteraciones emocionales en una misma y en sus compañeras. Este es el inicio de la empatía en

- equipos de trabajo y cualquier relación interpersonal.

Si bien el autocuidado es una tarea personal, impostergable e importante, y se define según los gustos y necesidades de cada persona, las instituciones deben permitir que cada persona pueda ejercerla. Esto se relaciona a un componente actitudinal identificado en acciones, como entender y respetar cuando las personas colocan límites a su tiempo, a promover el cumplimiento de objetivos, a no señalar ni juzgar.