



# Memoria

Jornadas  
de Autocuidado  
y Cuidado Colectivo



**TÍTULO:**

Memorias de Autocuidado  
y Cuidado Colectivo

**AÑO DE PUBLICACIÓN:**

2020

**COORDINACIÓN:**

Calala Fondo de Mujeres

**AUTORÍA:**

María Bastidas Aliaga  
Carmen Paulino Suriel  
Úrsula Santa Cruz Castillo  
Consuelo Cerda  
Angeline Alejandra Giusto  
Erika Marlene Sarmiento Castiblanco

**PARTICIPANTES:**

ACCOES  
Asociación Cultural Brasileña  
Asociación Nosotras  
Asociación Intercultural de  
Profesionales del Hogar  
y los Cuidados  
Asociación de Trabajadoras y  
Trabajadores del Hogar de Sevilla  
Red de Mujeres Latinoamericanas  
y del Caribe  
Colectiva Katari  
Colectiva de Mujeres Refugiadas  
Exiliadas y Migradas  
Maloka  
Mujeres Tejiendo Red  
Mujeres con Voz Valencia  
Observatorio Jeanneth Beltrán  
Plataforma Tekoporâ  
Sindicato OTRAS  
Sirirí Granada  
Trawunche Madrid

**Fundación Calala Fondo de Mujeres**

C/Aragón 424, 08013, Barcelona

Tel. +34 931 39 74 20

Email: [calala@calala.org](mailto:calala@calala.org)

[www.calala.org](http://www.calala.org)

Calala Fondo de Mujeres contribuye desde 2010 al fortalecimiento de los movimientos de mujeres a través de la entrega de donaciones a grupos y redes de mujeres en Centroamérica y el Estado español. Dona poder a las mujeres que están cambiando el mundo.

**SÚMATE  
A CALALA**

Entra en  
**[www.calala.org](http://www.calala.org)**

*calala*  
Fondo de Mujeres

# ÍNDICE

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| <b>INTRODUCCIÓN .....</b> | <b>4</b> |
|---------------------------|----------|

|                                                                    |          |
|--------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1. RESEÑAS DE TALLERES Y<br/>PROPUESTA DE ACTIVIDADES .....</b> | <b>5</b> |
|--------------------------------------------------------------------|----------|

1.1. Taller de "Autocuidado y Cuidados Mutuos  
entre Trabajadoras Sabias"

1.2. Taller "Alimentación, salud y emociones"

1.3. Taller interno de "Autocuidado individual:  
Reencuentro con nosotras"

1.4. Taller de "Auto-cuidado emocional  
y psicológico"

1.5. Taller "Nuestra pelvis como trinchera del goce"

1.6. Taller "Reconociendo nuestras fortalezas"

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>2. REFLEXIONES ABIERTAS<br/>Y CONCLUSIONES .....</b> | <b>28</b> |
|---------------------------------------------------------|-----------|

2.1 Como grupo de facilitadoras

2.2 En relación a las jornadas de autocuidado

# INTRODUCCIÓN

El presente documento es una compilación de las jornadas de talleres realizados los días 12, 13, 19 y 20 de junio de 2020 sobre autocuidado y cuidado colectivo en el marco de la iniciativa Poder Migrante impulsada por Calala Fondo de Mujeres. Comprende una guía metodológica y reflexiones sobre esta temática, que esperamos sirva de orientación para poner en práctica en las diferentes colectivas y asociaciones de mujeres migrantes del Estado español.

Inicialmente la propuesta estaba encaminada a realizarse de forma presencial en Madrid, pero la aparición del Covid-19, el estado de alarma y el posterior confinamiento, nos obligó a plantearnos otras alternativas que se ajustaran mejor a la situación que estábamos viviendo en esos momentos. Es por ello que, se decidió abordar el tema de los autocuidados desde otra perspectiva más acorde con los acontecimientos que se estaban desarrollando; tomando la pandemia, el confinamiento y sus consecuencias como eje central de los talleres y realizarlos vía online.

Con el objetivo de ajustarse a las necesidades y ritmos propios de las colectivas y asociaciones, se facilitaron talleres internos para algunas

organizaciones, y talleres abiertos para integrantes de diferentes grupos de mujeres que forman parte de la iniciativa Poder Migrante de Calala Fondo de Mujeres.

La propuesta de autocuidado la abordamos desde las siguientes dimensiones: alimentación, escucha activa, psicológico-emocional, movimiento corporal y reconocimiento de fortalezas.

En cada apartado encontrarán diferentes aproximaciones al autocuidado, la descripción de cada taller y una propuesta de actividad para poner en práctica.

## OBJETIVOS GENERALES:

- Compartir estrategias de autocuidado y cuidado colectivo como recurso de apoyo a las diferentes entidades que forman parte de la iniciativa Poder Migrante.
- Posibilitar la reflexión para una toma de conciencia de la importancia que el autocuidado y cuidado colectivo debe tener dentro de las organizaciones como elemento primordial para aprender a relacionarnos con nosotras mismas y las demás personas que a la larga repercutirá en el buen quehacer de la entidad.

## 1. RESEÑAS DE CADA TALLER Y PROPUESTA DE ACTIVIDAD

### 1.1 Asociación de Trabajadoras y Trabajadores del Hogar de Sevilla

#### “Taller de Autocuidado y Cuidados Mutuos entre Trabajadoras Sabias”

Facilitadora: María Bastidas Aliaga

El desarrollo de los contenidos tuvo como marco de referencia la perspectiva del Buentrato, que aporta claves para la reflexión, la discusión y la concreción posterior de un modelo más saludable de convivencia humana. Y que ha de crearse en un espacio personal, relacional y colectivo (Sanz, 2015). Para empezar a entender y practicar el Buentrato, en el contexto de la pandemia,



el confinamiento y el estado de alarma, se llevaron a cabo algunas prácticas sencillas para el Autocuidado y el Cuidado Mutuo.

El autocuidado (buentrato en la dimensión personal, individual, interna) es la práctica consciente, de hacernos cargo de nuestro propio bienestar. Implica el reconocimiento de una/o misma, el derecho que tenemos de estar bien y a que nos traten bien. Aprender a escucharnos, escuchar nuestro cuerpo, las sensaciones, los pensamientos, las emociones. Y reconocer que tenemos un lugar en el mundo y que merecemos estar bien. Reconocer los límites y saber cuándo tenemos que continuar o descansar. Aprender a dejarnos cuidar y sentirnos merecedoras de bienestar y aceptar el cuidado de las demás personas.

El cuidado mutuo (buentrato relacional) implica respeto a sí misma/o y a la otra persona, la confianza, la disponibilidad para tener una buena relación. Es una manera de dar placer y recibir placer, de introducir la práctica del bienestar en las relaciones. También lo generan la confianza, la disponibilidad y el respeto, el sentirse respetada/o. Se trata de compartir el placer, ofrecer algo que podamos disfrutar conjuntamente. Esto es la base de las relaciones, que debemos de practicar en las relaciones de pareja, en la familia y en las organizaciones.

## OBJETIVOS:

- Generar un espacio de encuentro, escucha, respeto y cuidados mutuos entre las trabajadoras del hogar, en el contexto de la pandemia Covid-19 y el estado de alarma.
- Compartir conocimientos, experiencias, prácticas y herramientas, para afrontar las consecuencias de la pandemia.

## Metodología:

La Asociación de Trabajadoras y Trabajadores del Hogar de Sevilla, ha venido realizando diversos talleres de autocuidados dirigido a sus afiliadas durante el 2019. Estas experiencias previas han reafirmado a la Asociación en la necesidad de seguir trabajando en el autocuidado y los cuidados mutuos, tanto en el ámbito personal como en el de la organización. Y darse la oportunidad de construir nuevas formas de ser y estar en lo que hacen.

Entre el 30 de mayo y 27 de junio del 2020 desde la Asociación, se puso en marcha el Taller de Autocuidado y Cuidados Mutuos entre Trabajadoras Sabias, en el marco de las Jornadas de Cuidado y Cuidado Colectivo promovidas por el Fondo Calala. Se realizaron 5 sesiones vía online, durante 5 semanas seguidas, un día a la semana, siempre el mismo día, con un horario de 3 horas (17:00 a 20:00) aproximadamente.

El taller fue cerrado, es decir sólo para la Asociación. Participaron alrededor de 14 trabajadoras del hogar migrantes, provenientes de Colombia (4), Ecuador (3), Paraguay (1) y Perú (5), quienes tuvieron la oportunidad de generar un espacio de escucha para socializar los impactos que estaban enfrentando en sus vidas por la pandemia del Covid-19, así como de socializar las prácticas que venían desarrollando para atenuarlas.

## Procedimiento:

1. En cada sesión se conversó de un tema personal, teniendo en cuenta cinco dimensiones: físico, emocional, sexual, espiritual y social. Para ayudar en este diálogo, se tuvo en cuenta como hilo conductor, una pregunta de partida por semana:

- ¿Cómo te sientes a nivel físico?
- ¿Cómo te sientes a nivel emocional?
- ¿Cómo te sientes a nivel sexual?
- ¿Cómo te sientes a nivel espiritual?
- ¿Cómo te sientes a nivel social?

Durante las tres horas semanales se realizaron dos rondas: en la primera, las mujeres hablan (por casillas, una detrás de otra) sobre ¿Cómo se sienten a nivel

físico? y cuando todas hayan hablado de manera voluntaria, la facilitadora explica brevemente algunos aspectos relacionados con el autocuidado y cuidados mutuos en cada una de las dimensiones: física, emocional, sexual, espiritual y social (una dimensión por semana).

**2.** En la segunda ronda, las mujeres nuevamente hablan sobre algunas prácticas, estrategias y herramientas que vienen desarrollando para afrontar el contexto de la pandemia Covid-19 y el estado de alarma. Luego la facilitadora desarrolla de manera práctica una herramienta (por semana) para el autocuidado y cuidados mutuos: ejercicios de respiración, relajación, visualización y meditación.

En cada uno de los talleres, se articularon diversas dinámicas (dibujos, canciones, lluvia de ideas, historias) que permitieron la reflexión sobre las emociones, sensaciones y las formas como venían afrontando el confinamiento, así como sus familias. Al término de cada sesión, se pidió que cada participante respondiera en una frase: ¿Qué me llevo del taller?

**3.** Al término del taller se aplicaron 10 cuestionarios de evaluación. Ante la pregunta: ¿En qué medida consideras que has mejorado tus capacidades y conocimientos en el tema del taller? (10 mucho y 0 nada). La mayoría de las participantes (9) calificaron entre 8 a 10 puntos la mejora de sus capacidades y conocimientos.

**4.** Durante el desarrollo de los talleres semanales, se brindó un acompañamiento emocional respetuoso (vía teléfono o WhatsApp) a algunas de las trabajadoras del hogar que lo requerían, desde el no juicio y viéndolas como personas que son, con su propia identidad y sin juzgarlas. Aprendiendo a escuchar sus necesidades y brindándoles el apoyo necesario.

## Conclusión del taller

A través de las actividades, dinámicas y reflexiones individuales y colectivas, las participantes lograron socializar cómo cada una vivía los momentos de la pandemia, sus ritmos, sus dificultades y sus propios procesos de transformación. Muchas valoraron la importancia de la escucha propia y la de la otra persona. Y comprendieron que los cuidados es una práctica que combina

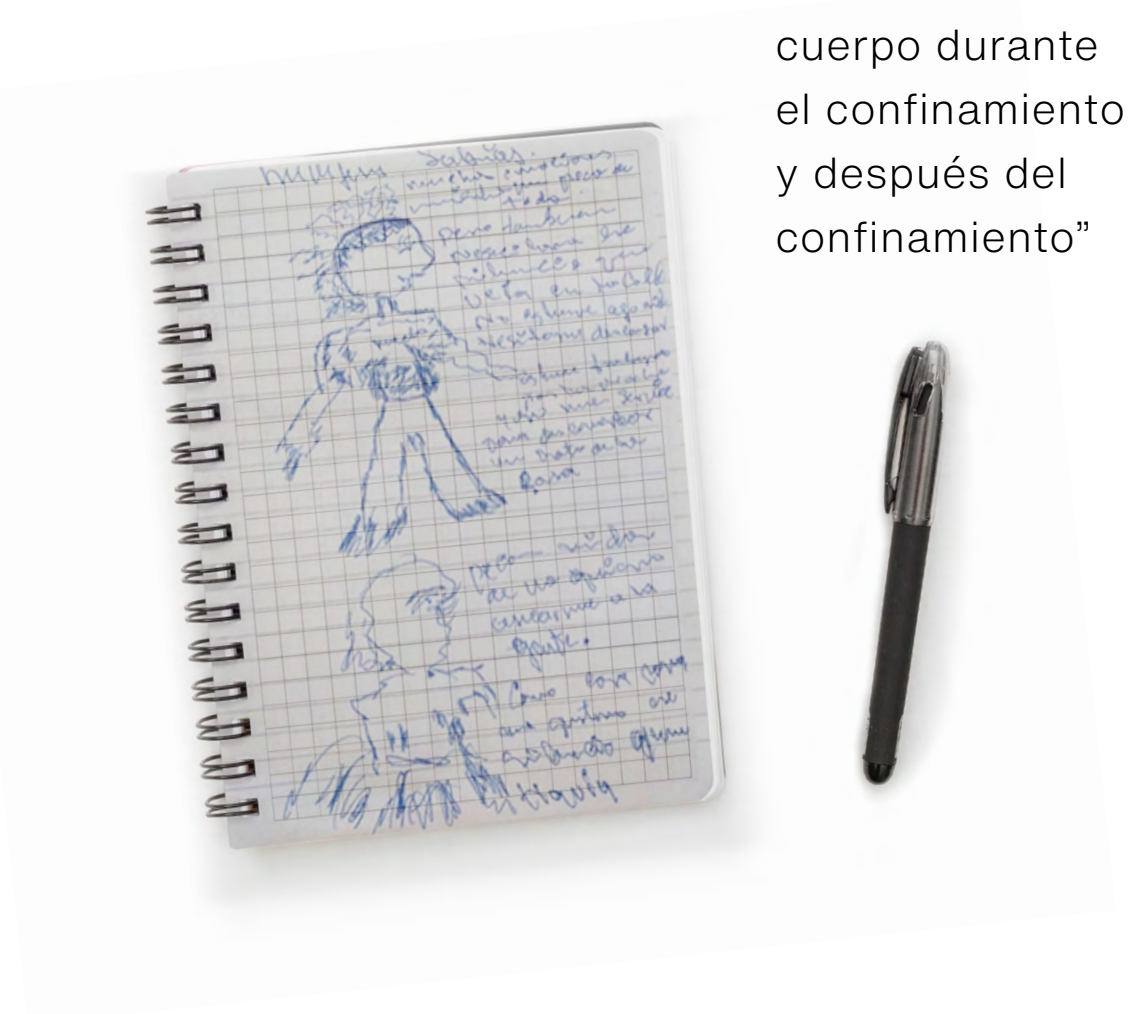


roles -aprender a cuidar, a dejarse cuidar, disfrutar del cuidado mutuo-, en la medida que se integra a la organización, se extiende en la vida cotidiana aplicándola en la pareja, familia, amistades, trabajo. Y sentir que el buentrato genera buentrato como práctica de vida.

La constitución virtual del grupo ayudó a acompañarse a sí mismas y acompañarse entre todas, estructurar sus ideas, emociones y al mismo tiempo, obtener algunas herramientas para la escucha, el respeto, el autocuidado y los cuidados mutuos.

## Registros del taller

### ACTIVIDAD: “Técnica del dibujo”



“Este es mi cuerpo durante el confinamiento y después del confinamiento”

## ACTIVIDAD: “Lluvia de ideas” ¿Qué me llevo del taller?



## 1.2 Colectiva Mujeres con Voz, Valencia

### “Taller Alimentación, salud y emociones”

Facilitadora: Carmen Paulino

Comer no es un hecho solamente fisiológico, cuya única finalidad es cubrir nuestras necesidades nutricionales y asegurar la supervivencia del ser humano. La forma en que nos alimentamos está influida por factores biológicos, geográficos, culturales, económicos, religiosos, sociales y sin lugar a dudas emocionales.

La mayoría de acontecimientos importantes que nos suceden en la vida los relacionamos con la comida: celebraciones, reuniones, eventos, placer. Pero, también asociamos la comida a situaciones de estrés, desconcierto, tristeza, angustia, desasosiego, tensión, etc.

El comportamiento a la hora de escoger los alimentos que ingerimos está sujeto a otro tipo de influencias, donde las emociones y el estado de ánimo juegan un papel muy importante. Aprender a conocer y gestionar nuestras emociones nos ayudará a mejorar las decisiones sobre nuestra alimentación.

Nuestro intestino se denomina “el segundo cerebro” porque en él se encuentran los malestares digestivos provocados por las emociones. La eficiencia de nuestro sistema inmunitario depende en gran parte de la calidad de nuestra microbiota o flora intestinal y ello depende en gran medida de los alimentos que ingerimos. Un primer paso para realizar cambios en tu alimentación es prestar atención en comer de manera consciente, qué sientes cuando comes, si comes rápido y con prisas, saborear los alimentos, de qué manera preparas tus comidas. Cuando cocines tus platos hazlo con amor y mimo, porque esa energía es la que vas a consumir. Disfruta de la comida tanto si comes sola o acompañada.

Estamos viviendo circunstancias complicadas a causa de la pandemia del Covid-19, y en esta situación en particular, es necesario adquirir hábitos saludables en nuestra alimentación diaria, elegir cuidadosamente lo que nos llevamos a la boca, porque no es lo mismo comer que alimentarse. Comemos para satisfacer el hambre, nos alimentamos para nutrirnos.

En el tiempo que hemos pasado confinadas en nuestras casas por el confinamiento, nuestros mecanismos para regular las emociones se han visto resentidos por factores físicos y emocionales: falta de luz natural, ejercicio físico, escasas relaciones interpersonales, el miedo a contraer el virus, la comunicación con nuestros familiares en otros países, la ansiedad por la pérdida del empleo, la preocupación por nuestra familia, amigxs y allegadxs, el contacto físico, determinados nutrientes (alimentos ultraprocesados, bollería, etc.)

Por todo ello, es conveniente que conozcamos la conexión directa que existe entre la alimentación y las emociones, porque la alimentación no solo aporta los nutrientes y la energía necesaria para mantener la salud, sino que constituye un aspecto importante de las emociones.

*Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento,  
Hipócrates 460-377 a. C.*

Alimentos que mejoran el estado de ánimo o las emociones: Omega 3, Fermentos y probióticos, frutos secos, frutas rojas, avena y cereales integrales, cúrcuma., chocolate, té y café.

## OBJETIVO:

- Establecer la relación directa que existe entre los alimentos que ingerimos, nuestra salud y las emociones. Entender que para el bienestar emocional lo que comemos es tan importante como el aire que respiramos. Saber por qué elegimos unos alimentos y no otros. Fomentar hábitos de alimentación saludable.

## Metodología:

El taller abordó las dimensiones personal, social y emocional. La modalidad online, con una duración de 2 horas y abierto a diferentes colectivas, con la participaron de 18 mujeres de distintos ámbitos y diferentes puntos geográficos.

## Materiales:

- Papel
- lápiz o bolígrafo



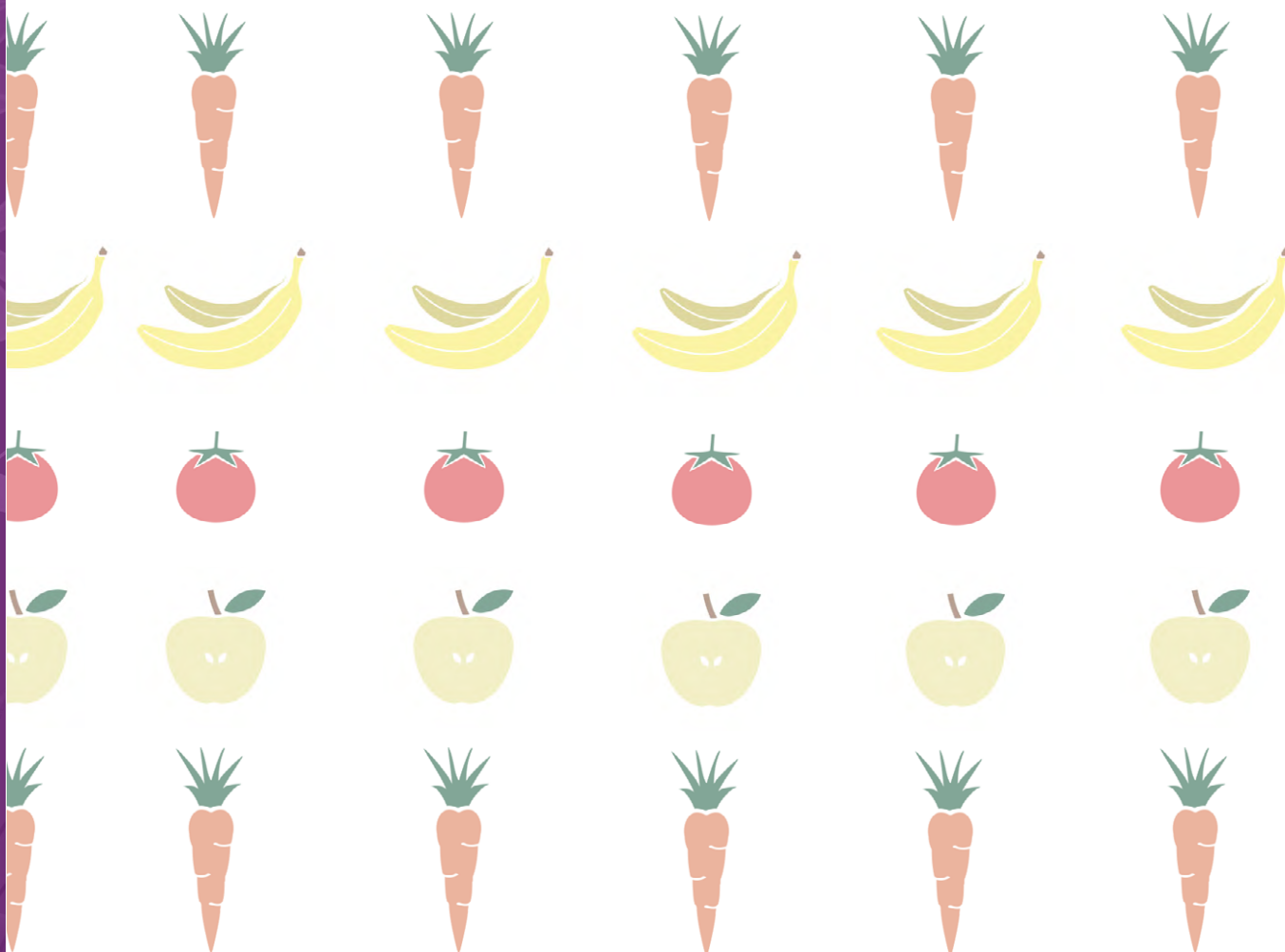
## EJERCICIO DE REFLEXIÓN: Alimentar nuestras emociones

### Procedimiento:

1. Escribir en un papel todo lo que hayamos comido en un día entero: desayuno, comida, merienda, cena, etc. pensar tranquilamente y compartir en el grupo.
  - ¿Qué comida le hemos dado a nuestro cuerpo emocional ese día? Porque nuestra parte emocional también necesita alimentarse de esas pequeñas y valiosas cosas que nos da la vida, por ejemplo: una puesta de sol, la sonrisa de un niño, el sonido de las olas, el trinar de los pájaros, el movimiento de las nubes, etc.

Tiempo de la dinámica: 30 min

### 2. Recetas- Preparación





# Pasta de Cúrcuma

## BENEFICIOS

Posee propiedades, antiinflamatorias, antioxidantes y analgésicas, ayuda a combatir el acné y disminuir las arrugas. Mejora la digestión y ayuda a desinflamar el abdomen. Ideal para la salud mental y la buena memoria. Ayuda a conciliar el sueño, recomendada para tomar antes de ir a dormir.

## INGREDIENTES

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 30 gr    | Cúrcuma en polvo      |
| 1/2 cdta | Pimienta molida       |
| 125 ml   | Agua mineral filtrada |

## INSTRUCCIONES

- Poner todos los ingredientes a calentar a fuego medio en un cazo pequeño remover bien y con frecuencia hasta obtener una pasta espesa.
- Dejar enfriar la mezcla, verter en un frasco de cristal y tapar herméticamente.
- Guardar en el frigorífico.

# Leche de Cúrcuma

## BENEFICIOS

Es un elixir curativo de la medicina Ayurveda. Está elaborada a base de cúrcuma, leche de avena, coco o soja, miel y especias. Posee propiedades, antiinflamatorias, antioxidantes y analgésicas, ayuda a combatir el acné y disminuir las arrugas. Mejora la digestión y ayuda a desinflamar el abdomen. Ideal para la salud mental y la buena memoria. Ayuda a conciliar el sueño, recomendada para tomar antes de ir a dormir.

## INGREDIENTES

250ml / 1 taza

5ml / 1 cdta

2gr/media cdta

Leche de almendras, avena o soja

Leche o aceite de coco

Pasta de cúrcuma

## INSTRUCCIONES

Calienta la mezcla, remover bien para que se disuelva totalmente la pasta, sin llegar a hervir. Endulzar al gusto preferiblemente con miel, jarabe de arce o sirope de agave.

**NOTA** También puedes utilizar cúrcuma fresca para hacer la pasta, en este caso las proporciones varían.

- 100 gramos de cúrcuma pelada y rallada
- 10 gramos de pimienta molida
- 500 ml. de agua mineral o filtrada

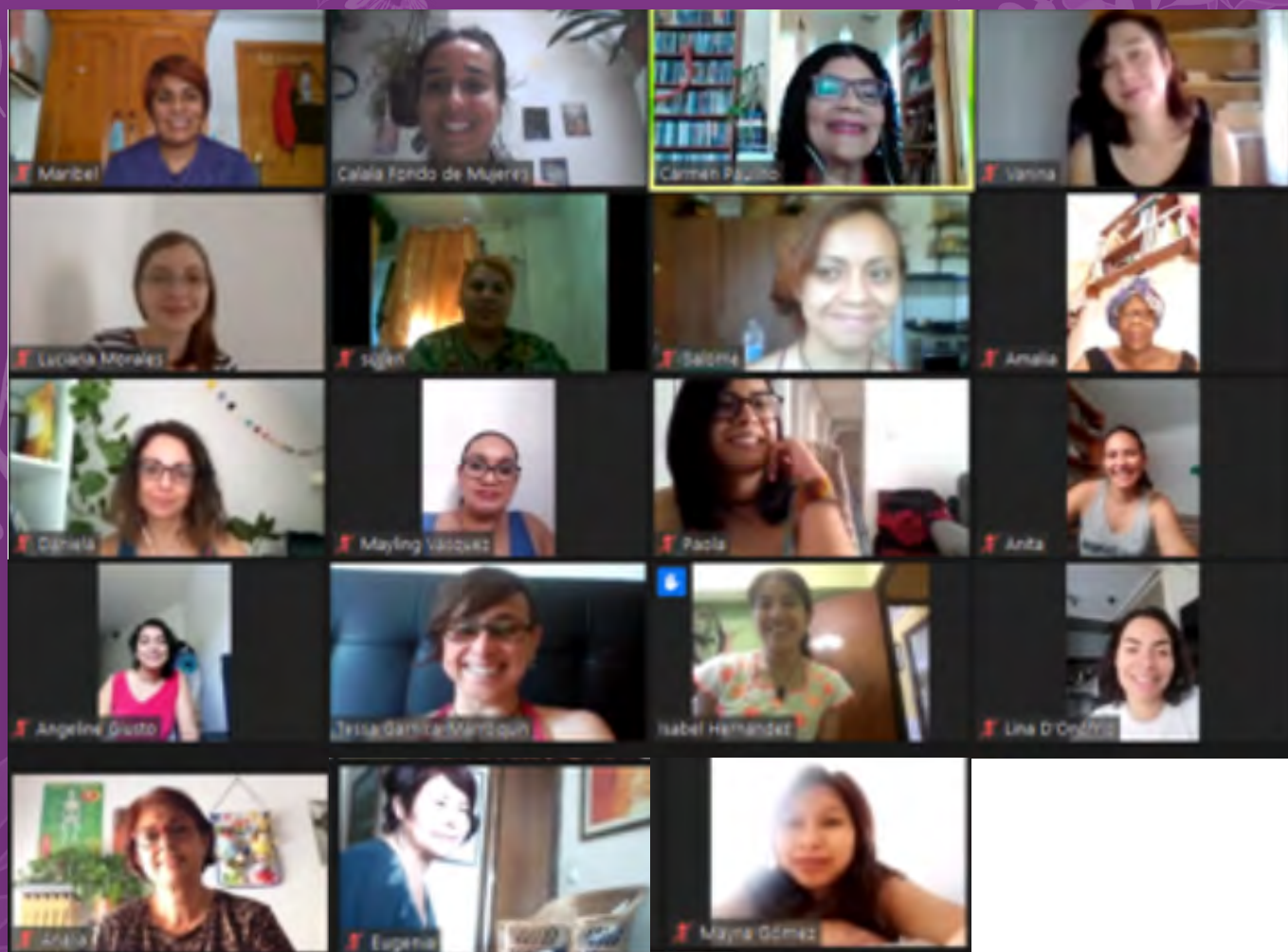


Foto del taller virtual: “Taller Alimentación, salud y emociones”.

## 1.3 Colectiva Mujeres con Voz, Valencia

### “Taller interno de autocuidado individual: Reencuentro con nosotras”

Facilitadora: Carmen Paulino

El autocuidado individual se podría definir como el cuidado y cultivo de nosotras mismas, basado en el autoconocimiento tanto físico como emocional. Son actividades que realizamos para el mantenimiento de la propia vida, la salud y el bienestar.

Autocuidarnos previene enfermedades, nos inmuniza y protege la salud física y emocional.



## OBJETIVO:

Gestionar emociones, canalizar miedos y angustias provocadas por el confinamiento ante la pandemia del Covid-19.

## Metodología:

Taller interno para integrantes de la Colectiva Mujeres con Voz de Valencia. Participaron 8 mujeres, se realizó en modalidad presencial en medio de la naturaleza y con una duración de dos horas y media. El taller abordó las dimensiones: personal y emocional.

## Materiales:

- Papel
- lápiz o bolígrafo



## Procedimiento:

1. Dinámica de autorreconocimiento en la cual se responde a dos preguntas:
  - ¿Cómo cuidé de mí en esos días?
  - ¿Qué o cuáles actividades realicé que me sirvieron para afrontar esa situación?
2. Ejercicio de reconocimiento de nuestras fortalezas frente a esta situación tan compleja. Respondemos en un folio a la siguiente afirmación:
  - “Me siento orgullosa de mi misma, porque...”

Tiempo de la dinámica 30 minutos.

**3.** Ejercicio de cierre. Se da la instrucción de cerrar los ojos, respirar profundamente, mirando hacia dentro de nosotras con mucho mimo y cuidado. Escuchamos y sentimos los sonidos de la naturaleza: el canto de los pájaros, la suave brisa que mueve los árboles, el maullido de un gato, el perro que ladra a lo lejos. Cuando termina el tiempo y con los ojos cerrados repetimos la siguiente frase: **NADIE MERECE MÁS MI AMOR QUE YO MISMA.**

Tiempo de la dinámica 10 minutos.





## 1.4 Colectiva t.i.ct.a.c, Barcelona

### “Taller de Auto-cuidado emocional y psicológico”

Facilitadora: Úrsula Santa Cruz

El taller abordó la dimensión psicológica emocional del autocuidado con la finalidad de evidenciar su importancia a nivel personal y en nuestras colectivas, situándose en el contexto de la pandemia Covid-19 y estado de alarma.

A través de las actividades y dinámicas desarrolladas (dibujo, ejercicio sensorial y de reflexión, lluvia de ideas) se reflexionaron sobre las emociones vividas, las maneras de reaccionar ante la incertidumbre, el confinamiento, nuestras vidas y familias, la situación de las personas migradas, así también sobre nuestros pueblos y países de origen. Se vivenció la conciencia corporal a través de los sentidos y la respiración. También se puso en común las prácticas empleadas por las participantes para atenuar los malestares.

Durante las sesiones se destacaron varios aspectos del autocuidado: 1) el carácter interdependiente y en interrelación de todas las dimensiones que la conforman: físico, psicológico, emocional, espiritual, relacional, social, sexual. 2) el autocuidado/ cuidado se da en comunidad con las otras personas. En sus colectivas destacan el reconocimiento y apoyo mutuo, el sentirse y estar acompañadas, tener espacios lúdicos, reivindicar sus derechos entre otros. 3) el autocuidado tiene una estrecha relación con el entorno (geográfico, material, no antropocéntrico) y 4) se vincula con el acceso a derechos.

#### OBJETIVO:

Identificar y reflexionar sobre las prácticas de autocuidado personal y de sus colectivas.

## Metodología:

El taller abordó las dimensiones autocuidado personal y colectivo. Se realizó en dos sesiones de dos horas cada sesión, en modalidad virtual y con un total de 14 participantes.

## Materiales:

- Folio A4
- Bolígrafo



## Procedimiento:

1. Se les pide a las participantes que dediquen 2 o 3 minutos para pensar en sus prácticas de autocuidado. A continuación, se les pide que se dibujen o coloquen su nombre en un lugar del folio y escriban alrededor de él:

- Las prácticas de autocuidado físico, psicológico-emocional, material (condiciones de vida), relacional, sexual y espiritual que realizan.
- Luego identificar sus fortalezas y aspectos a mejorar (20 minutos).

2. Puesta en común (20 minutos).

3. A continuación se les propone cerrar los ojos, respirar lenta y profundamente. Seguidamente se les sugiere pensar en un sonido, palabra, textura, sensación o recuerdo que pueda asociarlo con su grupo. Se dice que cuando se acabe de contar hasta 3 abran los ojos (5 minutos).

4. Con la sensación del ejercicio realizado, se les solicita responder a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué, para qué estoy en mi colectiva o grupo?
- ¿Qué es la colectiva, grupo para mí?
- ¿Cómo me veo dentro de ella?

- ¿Cómo entendemos el autocuidado en el grupo?
- ¿Qué hacemos para cuidarnos?
- ¿Qué apporto a mi grupo o colectiva?
- ¿Cuáles son nuestras fortalezas y aspectos de mejora?
- ¿Hay algunas cuestiones que me gustaría que abordemos?
- ¿Cuáles?

Tiempo: 20 minutos

## 5. Puesta en común. 30 minutos

# 1.5 Colectiva Katari, Barcelona

## “Taller Nuestra pelvis como trinchera del goce”

Facilitadora: Consuelo Cerda

El taller está enfocado a encontrar otras formas de mantenernos juntas en un contexto que físicamente nos separa. ¿Cómo puede ser nuestro sudor singular colectivizado al compartir la experiencia de movilizar la pelvis desde el goce, el placer y la perspectiva de co-construir otros relatos de ella? Es decir, buscamos ampliar los imaginarios y posibilidades de movimiento de nuestra pelvis, indagando en la memoria y en la narración que tenemos de ella.

Es una invitación al autocuidado desde un autoconocimiento de nuestro cuerpo en movimiento y sus memorias envueltas; y al mismo tiempo una invitación a explorar juntas otras maneras de mover, sentir y compartir relatos corporales desde el movimiento de la pelvis.

Se trabaja desde la consciencia corporal y danzas urbanas (desde movimientos de danzas con raíz africana, como también aproximaciones al twerk, el dancehall, funky brasileiro, etc)

## OBJETIVO:

Sensibilizar la pelvis y sus posibilidades de movimiento a partir del autoconocimiento, la conciencia corporal y la musicalidad.

## Metodología:

Se aborda la dimensión corporal y física del cuidado. El taller se lleva a cabo en 2 sesiones de 1 hora. Materiales: espacio y ropa que nos sea cómoda, un cojín, y se recomienda tener una esterilla (o colchoneta). En caso de alguna molestia o limitación física, los ejercicios se pueden realizar con el apoyo de una silla.

## Procedimiento:

1. Nos saludamos y contamos cómo nos encontramos en una palabra.
2. Con ojos cerrados damos unos momentos para sintonizar con el ritmo de nuestra respiración, focalizándola en nuestros diferentes diafragmas (cráneo, cuello, tórax y suelo pélvico). Puede realizarse de pie o en el suelo, según se encuentren más cómodas.
3. Comenzamos con pequeños movimientos a partir de la inhalación y exhalación libres, encontrando la comodidad en la acción de inhalar y exhalar para los respectivos movimientos. Se pone una música para sensibilizar y motivar el movimiento libre.



4. Frotamos nuestras manos y las llevamos a la zona de la pelvis para activar con calor, y realizamos un tacto circular. Luego nos quedamos un momento en un tacto que descubra qué huesos componen nuestra pelvis.
5. Con otra música, invitamos a movilizar nuestra pelvis pensando en que movemos y disociamos cada uno de esos huesos que pudimos tocar y descubrir. Movimientos circulares, diagonales, adelante, atrás, lado a lado, etc.
6. Luego de explorar los movimientos, pasamos a la fase de escribir en un papel un relato en primera persona como si fuese nuestra pelvis quien escribiera, abarcando sensaciones o imaginarios que hayan devenido de la exploración en movimiento.
7. Se da el espacio para compartir los relatos si es que quieren.
8. Volvemos al movimiento libre e improvisado de cada una e invitamos a que de la pelvis haya una conexión con otras partes del cuerpo, y pensar cómo repercute la columna en esos movimientos.
9. Finalmente, invitamos a que con todo lo explorado y escrito se pueda crear una pequeña secuencia de movimientos que sea un regalo para su pelvis.
10. Si hay deseos, se muestran esas secuencias nuevamente junto al relato escrito.

## Metodología:

En el siguiente link tendrás acceso a videos que te permitan explorar los movimientos de la pelvis: <https://www.youtube.com/watch?v=6DEElzaQNJ4&list=PLiJ1WZIx3hvK0fbNkVTM-65-GqzgX9Rd3>



Foto del taller virtual: “Nuestra pelvis como trinchera de goce”

## 1.6 Red de Mujeres Latinoamericanas y del Caribe

### “Taller Reconociendo nuestras fortalezas”

Facilitadora: Erika Sarmiento Castiblanco

Este taller busca ser un espacio de libre y seguro de expresión para despertar en la conciencia individual el reconocimiento de sí mismas como mujeres poderosas, y colectivizar con las demás participantes del taller. Se posibilitó un espacio de construcción colectiva combinando la teoría y práctica alrededor del tema de fortalezas. De forma colectiva y participativa se realizó un trabajo activo, creativo, concreto, puntual y sistemático, mediante el aporte e intercambio de experiencias, porque juntas somos más fuertes.

## OBJETIVO:

Favorecer un espacio de reflexión y autoreconocimiento en torno a nuestros talentos y capacidades que poseemos como mujeres migrantes, pero que muchas veces dejamos de lado en el momento de migrar, para incrementar las fortalezas personales del día a día de cada participante del taller.

## Metodología:

El taller se desarrolló en una sesión de 2 horas. Participaron 12 mujeres de diferentes colectivos. El taller práctico-reflexivo parte de los principios de la filosofía de la educación basada en fortalezas.

## Materiales:

- Espejo
- Folio
- Bolígrafo



## Procedimiento:

El taller se divide en tres partes:

1. Reconocimiento corporal: Se les solicita adoptar una postura tanto mental como física lo más cómoda posible y cerrar los ojos donde, a partir de la técnica de escaneo corporal, se busca explorar vivencias del propio cuerpo, para así tomar conciencia de las sensaciones físicas y conectar con el cuerpo y su utilidad en el día a día. Se recurre a la memoria corporal que cada participante posee de sí misma en su mente. Se acompaña de música tranquila que permita la introspección.

**2.** El espejo del alma: Nuestro rostro, nuestros ojos nos hablan pero pocas veces reconocemos nuestros propios gestos ya que no somos conscientes de ellos. Solicitamos entonces a las participantes que con un espejo empecemos a identificar el rostro y su expresividad al evocar diferentes situaciones vividas. Al terminar ese reconocimiento leemos el siguiente poema:

### **En el espejo**

Ponte frente al espejo  
de ti misma,  
mírate con detenimiento,  
desnúdate física  
e interiormente  
hasta llegar a la raíz  
de lo que eres.  
Saca a relucir el orgullo  
frente a la vida,  
rebana el furor de tu coraje,  
fragmentalo, aliméntate  
de su savia liberadora,  
pues eres carne que apetece  
y espíritu que alimenta.

Si la diosa del amor  
no tuviese un nombre  
podrían bautizarla con el tuyo.  
Enfréntate. Mírate,  
que no exista hoy nada,  
excepto tú y tu reflejo.  
Déjate caer por tus córneas  
como suaves cascadas.  
Sé tú misma,  
renuncia por un instante,  
a la máscara social,  
deja a un lado  
el disfraz de otra,  
deslígate de toda aflicción,  
porque al final,  
lo que queda de importante  
eres tú y tus deseos.



Bate el miedo  
que pueda provocarte  
el sentir y ser sentida,  
huye de las cenizas  
del no inspirar.  
Tienes el mundo a tus pies  
y además, si de mí se trata  
nunca estarás sola,  
no te limites  
cuando tanto tienes que dar.  
Dices que te conoces,  
pues date a conocer...

¿Distingues ese cuerpo  
al otro lado? Eres tú,  
espléndido ejemplar  
de ser humano.  
Encarnecidamente bella,  
imperfecta como todos,  
pero maravillosa  
desde que mujer fuiste.  
Tan sólo mírate.  
No hay tiempo que perder,  
recorre tu vida  
y escúrrela en el embudo  
de tu mente  
hasta desterrar las lágrimas  
y mostrarle al mundo<sup>1</sup>



Se finaliza el taller con estas preguntas, para resolver de forma individual pero colectivizando la reflexión:

- ¿Qué es lo que te gusta hacer?
- ¿Qué te hace feliz?
- ¿Qué es lo que te apasiona?

---

1 Lo que significa tu sonrisa.

<http://escritoconsentido.blogspot.com/2010/08/en-el-espejo-poema.html>

## 2. REFLEXIONES ABIERTAS Y CONCLUSIONES

### 1. Como grupo de facilitadoras:

Se evidencia la necesidad de espacios/talleres que aborden el autocuidado en sus diversas dimensiones. La jornada ha sido propicia en el contexto de pandemia y de confinamiento en que nos encontrábamos.

El espacio de trabajo que se generó como grupo motor de esta jornada ha sido enriquecedor, ha posibilitado el intercambio y conocimiento de saberes y habilidades de y entre las compañeras. Las reflexiones y debates sobre los cuidados, así como la perspectiva y tema desde el cual los abordamos, muestran la articulación de todas las dimensiones que la conforman. Asimismo la necesidad de plantearlos de manera integral vinculando lo personal y lo colectivo.

Sale a flote la necesidad de crear y permitirnos participar en muchos más espacios de autocuidado y cuidado colectivo. El activismo y liderazgo en defensa de los DD.HH genera un gran desgaste tanto físico como emocional, y este no es reconocido ni dentro de las organizaciones ni a nivel personal. El trabajo del cuidado, autocuidado y cuidado colectivo debería ser una estrategia política, como eje transversal de nuestro día a día.

Todas las participantes del grupo de apoyo, tenemos la conciencia de la importancia que el cuidado y autocuidado tiene en las vidas de las personas y en las colectivas de las que hacemos parte. Esto nos permitió reflexionar desde la base del convencimiento de estar bien emocional y físicamente para trabajar con las personas que hacen parte o acuden a nuestras asociaciones buscando apoyo para la defensa de los DDHH. Fue un proceso provechoso e interesante, en tanto que aparte de llevarnos a reflexionar sobre lo que se entiende por: cuidado, autocuidado y cuidados colectivos, también nos permitimos hablar sobre el estado emocional y de salud de nosotras como integrantes de colectivas o movimientos, y el cómo afecta esto en el trabajo de la organización. Creemos

que sería muy potente dar este debate en todas las organizaciones, ya que permitiría nutrir las miradas que le damos al cuidado, expresar nuestras necesidades y mejorar las relaciones entre militancia y cuidado.

En ese sentido consideramos que el cuidado implica un proceso individual de trabajo (dedicación o reconocimiento), y a la vez un espacio colectivo en el que nos sintamos cuidadas, valoradas y respetadas. Estos dos espacios se comunican y es necesario contar con ellos, sobre todo en circunstancias en que la vida se precariza aún más a causa del orden patriarcal, colonial y capitalista que mueven el mundo.

Al reflexionar sobre cuáles podrían ser las dimensiones del cuidado, proponemos tener en cuenta: lo orgánico, corporal, psicológico, emocional, social y político. Consideramos que es importante relevar las experiencias personales de cuidado, y compartir las estrategias que cada cual pone en marcha para cuidarse, porque estas configuran nuestras resistencias y saberes.

## **2. En relación a las jornadas de autocuidado**

El desarrollo de los talleres ha sido un desafío, puesto que implicaron aspectos subjetivos, emocionales, sensoriales, más aún con actividades de carácter vivencial y participativo, y con mayor razón, teniendo en cuenta las limitaciones que tiene la virtualidad.

Dado el momento en que se realizaron, las apreciaciones de las participantes nos muestran que las jornadas respondieron a una demanda manifiesta en las diferentes colectivas. Los talleres posibilitaron la expresión y canalización de miedos, incertidumbres, malestares, duelos, sentimientos y sensaciones generados y/o agudizados por la pandemia y en tiempo real. A la vez, los talleres favorecieron poner en valor las fortalezas, la capacidad de agencia como mujeres migradas, la importancia de las redes y vínculos tejidos al interior de sus organizaciones para encarar el día a día.

Asimismo, las encuestas de evaluación arrojan que aunque seamos conscientes de la importancia del autocuidado y cuidado colectivo, en nuestro día a día son muy pocos los espacios creados o propiciados por las diferentes colectivas o asociaciones para desarrollar este tema, pues hemos dejado que las actividades diarias nos absorban, dejando a un lado la posibilidad del cuidado.



*calala*  
Fondo de Mujeres

**[www.calala.org](http://www.calala.org)**

**[calala@calala.org](mailto:calala@calala.org)**

 [@FondoCalala](https://twitter.com/FondoCalala)

 [@calalafondodemujeres](https://www.instagram.com/calalafondodemujeres)

 [@CalalaFondo](https://www.facebook.com/CalalaFondo)