



# **ENCUENTROS DE AUTOCAUIDADO Y CUIDADO COLECTIVO**

## ENCUENTROS DE AUTOCAUIDADO Y CUIDADO COLECTIVO

Calala Fondo de mujeres contribuye desde el 2009 al fortalecimiento de los movimientos de mujeres a través de la entrega de recursos financieros, formación y acompañamiento a grupos y redes de mujeres en Centroamérica y España

### **Súmate a Calala – Dona poder** Entra en [www.calala.org](http://www.calala.org)

|  |   |
|--|---|
| TÍTULO:  | DINAMIZADORAS DEL TALLER  |
| <b>Encuentros de autocuidado y cuidado colectivo</b> | <b>Carmen Paulino</b> , Mujeres Voces y Resistencias (Valencia) |
| AÑO DE PUBLICACIÓN:<br><b>2021</b>                   | <b>Erika Sarmiento</b> , ACOES (Madrid)                         |
| COORDINACIÓN:<br><b>Calala Fondo de Mujeres</b>      | <b>Angeline Giusto</b> , Katari (Barcelona)                     |
|  | <b>Úrsula Santa Cruz</b> , t.i.c.t.a.c. (Barcelona)             |



CON EL APOYO DE



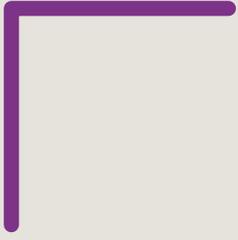
**Robert Bosch**  
Stiftung

**calala**  
FONDO DE MUJERES

Fundación Calala Fondo de Mujeres  
C/Aragón 424, , Esc izq, Entr. 3°  
08013, Barcelona

Tel. +34 931 39 74 20  
[calala@calala.org](mailto:calala@calala.org)  
[www.calala.org](http://www.calala.org)

**calala**  
FONDO DE MUJERES



# Índice:

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| Introducción                | <b>04</b> |
| Elaboración y planificación | <b>05</b> |
| Contenidos de las sesiones  | <b>06</b> |
| Evaluación de los talleres  | <b>08</b> |

# Introducción

Durante 2021 tuvo lugar el segundo ciclo del Taller de Autocuidado y cuidado colectivo, iniciado en 2020 como respuesta a las necesidades de fortalecimiento organizacional priorizadas por las diferentes colectivas que conforman el movimiento de mujeres migrantes en España en un estudio realizado y financiado por Calala Fondo de Mujeres en el año 2019 en el marco de su iniciativa [Programa Justicia Migrante](#).

En 2020 se había trabajado principalmente una propuesta de autocuidado desde las dimensiones de alimentación, escucha activa, psicológico-emocional, movimiento corporal y reconocimiento de fortalezas.

En 2021 el trabajo se centró en abordar el cuidado en cuatro dimensiones o ejes: psicológica-emocional, psicológica-corporal, alimentación y salud, y cuidado colectivo.

Este segundo ciclo se desarrolló en 4 sesiones online entre el 3 de julio y el 13 de noviembre, de dos horas de duración cada uno.

La ruta se desarrolló con cuatro temas:

- El grupo
- Las relaciones
- Yo y la migración
- Alimentación y salud

El proceso también generó conocimientos además de los propios contenidos del taller. También fue de acuerpamiento en la distancia, en el online.



# Elaboración y planificación

En el año 2021 desde el mes de febrero hemos funcionado como subgrupo de “Autocuidado y Cuidados Colectivos” con el objetivo de proponer un espacio de cuidados (en modalidad virtual) a las compañeras activistas que integran las organizaciones del Programa Justicia Migrante de Calala. Este trabajo se construye a la base de las Jornadas de Cuidados realizadas en el año anterior, las cuales fueron diseñadas por la mayoría de quienes participamos actualmente en el subgrupo.

Durante los meses de marzo a mayo, elaboramos una propuesta de talleres que aborda el cuidado en 4 dimensiones: **psicológica-emocional, psicológica-corporal, alimentación y salud, y cuidado colectivo**. Las dimensiones son tratadas de manera transversal en cada una de las sesiones. La propuesta que construimos se nutrió de los resultados de una encuesta virtual que realizamos a las asociaciones del Programa Justicia Migrante Calala, con el objetivo de identificar sus necesidades e intereses sobre los autocuidados y cuidados colectivos.

# Contenidos de las sesiones

## Sesión 1: El grupo

**Objetivo:** reflexionar sobre prácticas de cuidado en general en la organización y de cuidado colectivo.

Se inició la sesión con una rutina de ejercicios de bio-energética para conectar con el cuerpo y facilitar la toma de conciencia emocional y corporal de cada una de las participantes. Luego se reflexionó sobre los significados de las expresiones “acuerparnos” y “poner el cuerpo”. Se relacionan estos contenidos con acciones de cuidados que se llevan a cabo en las organizaciones, las participantes comentan sus experiencias. Preguntas para activar el intercambio: ¿cómo nos organizamos en cada asociación para generar un espacio de cuidado colectivo?, ¿qué acciones generamos como grupo para cuidarnos?, ¿cómo se organiza el cuidado colectivamente?

## Sesión 2: Las relaciones

**Objetivo:** analizar las diferentes maneras de comunicación y relaciones interpersonales entre las participantes del taller, y profundizar en la dimensión psicológica-emocional del cuidado.

Se inició la sesión con una rutina de ejercicios de bio-energética para conectar con el cuerpo y facilitar la toma de conciencia de la respiración, movimientos lentos y descarga de energía. Se recogen motivaciones e intereses que nos vinculan a la organización. Cada participante responde las preguntas: ¿por qué estoy en el grupo, ¿cómo me siento en la organización y cuál es mi aporte o compromiso con la organización? Preguntas para activar el intercambio:

Apropiación y sentidos del espacio grupal, aspectos de la comunicación grupal: ¿cómo nos comunicamos en el grupo?, ¿cómo nos repartimos roles y tareas?, ¿cómo resolvemos los conflictos de manera colectiva?

## Sesión 3: Yo y la migración

**Objetivo:** generar un espacio de intercambio sobre el proceso migratorio, vinculado a las sensaciones personales hacia sus colectivas y el sentido de pertenencia o identidad que cada participante tiene con el grupo.

Contenidos de la sesión: relación del cuidado y el proceso de migración, red afectiva en el lugar de origen (vínculos afectivos transnacionales), vínculos con su agrupación, vínculos de soporte en España, reflexión crítica a la integración e inclusión, necesidades de las compañeras en sus agrupaciones.

Preguntas para activar el intercambio de experiencias ¿por qué estoy aquí?, ¿por qué migraste?, comentar expectativas al venir aquí y el encuentro con la realidad al migrar a España, ¿cómo has construido esa red afectiva en España? y rol de la colectiva en ello.

## Sesión 4: Alimentación y salud

Con el objetivo de profundizar en la dimensión corporal y de salud se generó un espacio para reflexionar y compartir saberes sobre cómo nos alimentamos y generar hábitos alimenticios en sintonía con nuestras necesidades físicas, emocionales y contextuales (costumbres familiares, culturales).

# Evaluación de los talleres

## Aspectos positivos

### **Asistencia y participación.**

Consideramos que hubo involucramiento e implicación de las participantes, quienes se apropiaron del espacio haciéndolo suyo y permitiendo profundizar en los temas tratados. De esta manera podríamos decir que los talleres fueron de menos a más. No obstante, la asistencia fue menor de la que proyectamos como grupo motor, tanto por nuestras expectativas como por el listado de personas inscritas en un inicio, que siempre fue mayor al número real de personas asistentes, lo cual generó incertidumbre de una sesión a otra.

### **Contenido de los talleres.**

Los temas resultaron interesantes y atinentes a la realidad de las participantes, incluso para nosotras como facilitadoras fue un proceso muy conmovedor. Consideramos que se podría dedicar más tiempo al tema de la migración, ya sea de manera transversal o con talleres exclusivos a ello, considerando que resultó ser un tópico muy importante a desarrollar, y de gran sentido para las participantes.

En los talleres se generó un espacio seguro de escucha para compartir experiencias sentidas, lo que posibilitó el conocimiento y reconocimiento mutuo

### **Autoevaluación como facilitadoras.**

Como facilitadoras intentamos mantener el hilo conductor entre cada sesión. Para ello fuimos reevaluando esa conexión mediante reuniones pre y post talleres. En la segunda sesión sentimos que ese hilo conductor se perdía un poco, pero logramos sortear esa dificultad.

## Aspectos a mejorar

### **Asuntos técnicos y de coordinación al interior del Grupo de Autocuidado y con Calala.**

Confusión con las fechas programadas y que aparecían en el afiche de difusión. También hubo falla con referente a los enlaces para acceder a la inscripción y la valoración. La primera sesión no se pudo realizar por no tener a tiempo el enlace de acceso a la sesión.

### **Repensar la organización y planificación de todos los talleres de Calala.**

Retomamos este punto que ya se ha conversado en espacios de evaluación de los talleres del año pasado, pues consideramos que es una dificultad que reaparece. Es necesario que no se solapen las fechas de los talleres entre los grupos y que no se sobrecargue prácticamente todo un mes con talleres semanales. El solapamiento de talleres provocó que, en la sesión del mes de noviembre, tuvimos que buscar una plataforma alternativa de acceso, ya que nuestro taller coincidió con el de autogestión.

### **Evaluar el horario del taller.**

Consideramos que la opción de un sábado por la tarde puede ser un horario difícil para convocar a los talleres, resulta complicado hacer este llamado.

### **Otros.**

Por último, nos gustaría conocer las evaluaciones de las participantes y contar con la versión publicable de las Memorias de los talleres del año pasado, para socializar dicha experiencia.

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

 @calalafondo

 @calalafondodemujeres

 @CalalaFondodeMujeres

 Calala Fondo de Mujeres

 Calalafondodemujeres

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

*calala*

FONDO DE MUJERES