



BP1

EL CO-CUIDO, BUENA PRÁCTICA PARA SOSTENERSE EN SITUACIONES DE CONFLICTO

LUGAR

Nicaragua/Matagalpa. Extendido a otros territorios de Abya Yala y Europa con diversos procesos grupales, por más de 40 años.

POBLACIÓN DESTINATARIA

En general, priorizando a mujeres, disidencias, jóvenes y niñez, que están viviendo y sintiendo las múltiples violencias.

OBJETIVOS

- Mejorar nuestra salud y bienestar tanto individual como colectivo, incorporando prácticas saludables en nuestras vidas y comunidades
- Garantizar espacios seguros donde se puedan dar diálogos de saberes y transformaciones individuales y colectivas.
- Vivenciar la importancia del grupo- comunidad para generar sanaciones individuales para una transformación colectiva.
- Incorporar la creatividad y la subjetividad para las transformaciones sociales y construir mundos sin violencias.

PLAN DE TRABAJO Y METODOLOGÍA

Se parte desde las metodologías creativas participativas y desde el feminismo comunitario y se apuesta por los procesos grupales, desde las comunidades territoriales o identitarias para sostener(nos), resistir y transformar las agresiones, injusticias y violencias. Se toma en cuenta el ser humano en su integralidad, pensamientos, emociones y acciones.

Se utilizan las técnicas psicodramáticas, el cuerpo y las emociones desde las subjetividades, a través de teatro, expresión y poesía corporal, poesía, plástica, canto, pintura, música. La metodología es revertir la estrategia que utiliza el poder: la violencia generando aislamiento, culpa, soledad y desesperanza.

IMPACTO

- Permite hacerse visible, sentir que formas parte del grupo-comunidad, autoafirmarse y tomar decisiones, es decir, tener un posicionamiento más firme en la vida. Se mejora también la escucha y lo amplia, pudiendo encontrarse individualmente y crear colectivamente desde posicionamientos y personas muy diversas.
- Pone las reivindicaciones en el espacio público, para ocupar las calles y sensibilizar a la sociedad desde la creatividad.
- Mejora nuestra salud y bienestar incorporando prácticas saludables individuales y comunitarias, al tomar conciencia de que nuestros malestares en nuestro territorio-cuerpo tienen que ver con las agresiones de nuestro territorio comunitario, nacional o mundial, un sistema que genera enfermedad y destrucción.
- Permite hacer memoria, para exigir verdad, justicia, reparación y no repetición.

APRENDIZAJES

- Hay que tener en cuenta que son procesos largos, y por lo tanto, se debe construir despacio, siendo flexibles y tomando en cuenta la vida y desde la vida. Esta realidad confronta mucho con la lógica de los proyectos actuales (tiempos cortos, por resultados y competitivos).
- Nadie puede trabajar con otras personas y sostener si no tiene espacios para depositar todo lo que recoge.
- Es imprescindible formar al equipo a la par que crea el espacio y las prácticas de co-cuidado.
- Son procesos políticos que proponen transformaciones profundas de los sistemas opresores y violentos que los sostienen. En todo el mundo los poderes harán todo lo posible para evitar espacios reales de transformación.

SANAMOS SI NOS CO-CUIDAMOS.

Sano yo, sanas tu, sanas tu, sano yo



AUTORÍA

Grup suport con vos/Colectiva de Mujeres de Matagalpa