

PROYECTO

"CUIDANDO LA COMUNIDAD"



ESPACIOS DE RELACIÓN VECINAL

PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS 2017
JUNTA MUNICIPAL DEL CASCO HISTÓRICO.
REALIZADO POR EQUIPO "CUIDANDO LA COMUNIDAD"
DEL CSC LUIS BUÑUEL



JUNTA MUNICIPAL
CASCO HISTÓRICO



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

PROYECTO
“CUIDANDO
LA COMUNIDAD”

ESPACIOS DE ENCUENTRO VECINAL

PROYECTO DE PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS DE LA JUNTA MUNICIPAL DEL CASCO HISTÓRICO

AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA

EQUIPO DE CUIDADOS DEL CSC LUIS BUÑUEL

ZARAGOZA, 2017



CENTRO SOCIAL COMUNITARIO

LUIS BUÑUEL

JUNTA MUNICIPAL
CASCO HISTÓRICO



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



ÍNDICE

1	¿Qué son los cuidados?.....	2
2	Cuidados colectivos y transformación social	4
3	CSC Luis Buñuel, un espacio vulnerable	5
1.	El equipo:.....	6
2.	La imagen:.....	6
4	Cuidando la Comunidad	7
1.	El proceso	7
1.	Presentación del proyecto y recogida de información.....	7
2.	Jornada “Cuidando la Comunidad”	9
3.	Devolución de a la comunidad	16
2.	Entrevistas	16
3.	Historias de vecinas y vecinos	19
5	Conclusiones y propuestas:.....	23
6	REFERENCIAS:	25
	Tabla de Ilustraciones:.....	26

1 ¿QUÉ SON LOS CUIDADOS?

Los cuidados son aquellas prácticas destinadas a satisfacer nuestras necesidades personales y colectivas esenciales para la sostenibilidad de la vida. La mayoría de las necesidades son universales, si bien la forma de satisfacerlas varía para cada persona o colectivo. Aunque existen diferentes perspectivas, Javier Encina y Ainhoa Ezeiza, autoras del libro “Sin Poder”, destacan las siguientes necesidades:

- Subsistencia (salud, alimentación, trabajo, etc.)
- Protección (cuidados y cuidar, autonomía, familia, etc.)
- Afecto (amistad, respetar y ser respetado, espacios de encuentro, etc.)
- Entendimiento (crítica, intuición, estudiar, probar cosas distintas, meditar, etc.)
- Participación (proponer, decidir, dialogar, etc.)
- Ocio (humor, relajarse, divertirse, etc.)
- Creación (pasión, voluntad, trabajo, tener ideas, etc.)
- Identificación (diferencia, pertenecer a algo, valores, etc.)
- Libertad (justicia, igualdad, fraternidad, sororidad, etc.)

Tabla 1. Necesidades de cuidados. Encina J. Ezeiza, A. (2007). Sin poder

Los cuidados han sido infravalorados tradicionalmente. Relacionados con lo femenino, con lo reproductivo, con lo invisible, con lo no importante. Las tareas de cuidados se han relegado al ámbito privado, y aunque son esenciales para la sostenibilidad de la vida, no ocupan el lugar social y político que requieren. El discurso se ha ido modificando, a consecuencia de las presiones y reivindicaciones desde los movimientos feministas, pero la realidad es que todavía hay mucho por hacer.

Las personas necesitamos sentirnos cuidadas, aceptadas y valoradas para poder desarrollarnos libremente. *“Cuando me siento bien conmigo puedo estar bien con las demás personas”.* No es una tarea fácil, ya que socialmente hemos sido socializadas y educadas en el no-autocuidado. Para cuidar hay que cuidarse. Los cuidados empiezan en una misma.

A esto se suman valores culturales relacionados con la competencia, la individualidad, la exigencia de productividad, además de la falta de consciencia de nuestra vulnerabilidad e interdependencia social y ambiental. Dichos valores están en la base de nuestras creencias más arraigadas, encarnadas en nuestros cuerpos, es por ello que necesitamos intervenir no sólo a nivel discursivo sino desde un enfoque integral, que implique a las personas desde todas sus dimensiones. **Cuidar no es un acto es una actitud.**

Vivimos en una sociedad en la que la violencia asoma por todas partes. La vemos en la televisión, en los medios de comunicación, en los y las representantes políticos/as, en nuestras relaciones, ...

Podemos fácilmente identificar esta violencia. Más difícil es reconocer la violencia sutil, a nivel social y relacional, y todavía lo es más reconocer el maltrato que ejercemos sobre nosotras mismas.

Hemos interiorizado el modelo social, lo que nos dificulta salir de él. Y, aunque teóricamente lo rechazamos, a menudo nos colocamos en situaciones en las que reproducimos valores y roles de maltrato. El dolor es un valor, sufrir es una prueba de amor. El maltrato está en nuestros cuerpos.

El “buentrato” no existe como concepto. Lo que no se nombra parece no tener existencia. Por eso necesitamos nombrarlo y crearlo. No tenemos referentes de buentrato, es un camino de autoconocimiento y crecimiento personal y colectivo¹.

Los cuidados suelen dejarse en segundo lugar. Para cuidarnos nunca hay tiempo. El autocuidado es una habilidad personal que entrenar, trabajar y desarrollar. **El autocuidado es nuestra responsabilidad.** A menudo cuidarnos se hace difícil porque hemos aprendido a vincular el priorizar nuestras necesidades y deseos con ser egoísta, no tener en cuenta al otro, ser maleducada, llamar la atención, etc.

¿Qué significa cuidarme?

- Tener tiempo para mí: cultivar y cuidar mi espacio personal
- Reconocer mis señales de bienestar/malestar: mi placer es mi responsabilidad
- Amar mi cuerpo
- Respetar mis límites
- Expresarme: saber pedir, saber decir sí y decir no
- Atender mis necesidades
- Reconocer mis deseos: promover los proyectos que me hacen sentir bien
- Identificar mis emociones: conocer lo que siento y poder canalizarlo
- Aceptar la frustración
- Saber dar y recibir
- Aprender a despedirme: a cerrar puertas para poder abrir nuevas
- Enraizarme: buscar mi lugar de poder, el lugar donde *puedo ser* lo que quiero ser
- Agradecer: a la vida, a la naturaleza, a las demás personas, a mí.

Tabla 2. Significados de cuidarse. Fuente: Colectivo Lannas (2016)

El autocuidado es el camino hacia la construcción de relaciones de buentrato.

¹ El buentrato. Como proyecto de vida en Sanz Ramón, (2016)

2 CUIDADOS COLECTIVOS Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Un grupo no es la suma de las individualidades, es más que eso, es un cuerpo colectivo, con ritmos, deseos, miedos y necesidades propias. Los grupos necesitan un clima de confianza, respeto y cuidado, que permita desarrollar su potencial y creatividad. Las necesidades individuales siguen presentes, y deben ser cubiertas para poder saltar de lo individual a lo colectivo.

Generar relaciones de cuidados y buen trato implica un trabajo individual y colectivo. Aprender a poner límites, a escuchar qué queremos y qué no queremos hacer. Aprender a expresar lo que sentimos. Aprender a esperar, a coordinar los diferentes ritmos. **Hablamos de transformación social, pero esa transformación sólo puede comenzar por nosotras mismas.** Transformémonos para transformar.

Los espacios colectivo-políticos son grupos de personas que tienen uno o varios objetivos comunes. Son espacios relacionales en los que nuestra capacidad de autocuidado y cuidado juega un papel fundamental.

Los cuidados son un concepto difícil de definir y de comprender, pero, sobre todo, son difíciles de desarrollar. **Queremos poner los cuidados en el centro. Darles su tiempo y lugar. Hacerlos explícitos.** Generar espacios de autocuidado y cuidados colectivos. Espacios para trabajar lo relacional, corporal y emocional. Porque queremos vivir las relaciones que decimos construir.

En los espacios grupales (colectivos, asociaciones, empresas ,...) a menudo sucede lo siguiente: un grupo de personas, a menudo mujeres, comienza a reivindicar los cuidados. Si se consigue dar lugar a su explicitación, se suele crear un discurso pro-cuidados que es incorporado en el lenguaje. Pero, a menudo, lo que viene después es que no sabemos hacerlo, no sabemos cómo cuidarnos. Las prisas por priorizar “lo importante” y “la operatividad” los deja en segundo plano.

No decimos que los cuidados no estén presentes de ninguna manera en estos espacios. Pero, de nuevo, son invisibles. Son desarrollados por personas que tienen unas habilidades o inquietudes determinadas, y normalmente se quedan fuera del espacio explícito. Nos cuidamos a hurtadillas y sin conciencia. Reproduciendo así el esquema macrosocial en lo micro.

3 CSC LUIS BUÑUEL, UN ESPACIO VULNERABLE

El CSC Luis Buñuel es un proyecto soñado y creado por personas. Las personas somos las que día a día hemos ido construyendo nuestro espacio. Por ello, desde el Buñuel siempre hemos dado prioridad al cuidado de las personas.

Desde el inicio de nuestro recorrido creamos la **Comisión de Cuidados**. En un inicio dicha Comisión surgió de la necesidad de generar un espacio en el que poder escuchar y acoger a las personas que querían participar del proyecto.

El Buñuel es un espacio con la “puerta abierta”, todo el mundo puede entrar a participar sin ningún requisito previo, lo cual favorece la coexistencia en la diversidad. Las gentes del Buñuel tienen diferentes edades, géneros, culturas, inquietudes políticas, situaciones personales... lo cual es una gran potencia a la par que una dificultad, ya que no estamos educadas en la convivencia en la diversidad.

Producto de momentos tensos, de dificultades para llegar a acuerdos, de situaciones de conflicto, ... nos dimos cuenta de la necesidad de velar por el cuidado de las personas y del proceso grupal. La Comisión de Cuidados ha sido la responsable de poner atención a cómo están las personas y el grupo, qué necesidades personales y colectivas no se están abordando.

Somos conscientes de que los cuidados son una responsabilidad colectiva, si bien hemos necesitado explicitar personas concretas que agarren el rol cuidador, un rol que pretende ser rotativo, y explicitar espacios en los que poner el foco en lo emocional y relacional.

Espacio de Cuidados

Todos los últimos miércoles de mes se dedica al cuidado de las personas y las relaciones del grupo. Es un espacio creado para poder expresar cómo estamos, a nivel individual y con respecto al grupo, para poder visibilizar y abordar posibles conflictos, y para tener un espacio para parar y cuidarnos.

El Espacio de Cuidados es dinamizado por la Comisión de Cuidados, aunque algunas veces también buscamos facilitación externa.

Más info en Protocolo de Cuidados CSC Luis Buñuel (2016) disponible en:

<http://centroluisbunuel.org/wp-content/uploads/2016/12/protocolo-de-cuidados-csc-luis-bunuel.pdf>



Ilustración 1. Dinámica de asamblea de cuidados

Tabla 3. Protocolos de Cuidados. Fuente: CSC Luis Buñuel (2016)

1. EL EQUIPO:



Ilustración 2. Equipo Cuidando la Comunidad

Elsa Navarra Argueta, Jaime Andrés Soriano y Noelia Bribián Giner componemos el equipo Cuidando la Comunidad. Las tres nos dedicamos profesionalmente a lo social y sanitario, tanto a nivel profesional como desde la militancia y sentíamos la necesidad de hacer un trabajo usando estos conocimientos desde el Buñuel, como forma de devolver a la comunidad todo lo que hemos aprendido de ella, ya que en el CSC una gran parte de nuestros conocimientos sobre lo comunitario, la participación y los cuidados los hemos adquirido gracias a la experiencia que los procesos de autogestión nos han proporcionado.

2. LA IMAGEN:

La imagen de este proyecto es una regadera que hace de macetero en el cual nacen plantas con caras de personas, simbolismo de los cuidados. Nos pareció que la idea de la regadera representa la noción de cuidados, porque las relaciones es algo que hay que regar, con cariño. Las plantas salen de la misma regadera y cada una es diversa y libre, pero compartiendo raíz, metáfora de la interdependencia entre personas que defendemos. Está dibujado a mano, sobre el papel, porque así adquiere un toque cálido y porque la imperfección es bella.



Ilustración 3. Imagen de Cuidando la Comunidad.

4 CUIDANDO LA COMUNIDAD

1. EL PROCESO

El proyecto surge de la necesidad de compartir con otras personas e iniciativas del barrio nuestras inquietudes y aprendizajes en torno a los cuidados.

Nuestros **objetivos** han sido:

- Conocer las diferentes visiones y prácticas existentes entre entidades, colectivos y vecindario del Casco Histórico en relación con los cuidados.
- Poner en valor los cuidados en nuestros espacios de relación cotidianos.
- Facilitar momentos de encuentro entre personas del barrio para favorecer la convivencia en la diversidad.
- Generar espacios de reflexión y creación colectiva que permitan desarrollar prácticas de cuidados comunitarios (me cuido-te cuido).
- Promover las relaciones de igualdad y buen trato.
- Devolver en un documento todo lo generado a partir de las actividades desarrolladas.

El proyecto se ha desarrollado en las siguientes **fases**:

1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO Y RECOGIDA DE INFORMACIÓN

Hemos visitado y entrevistado a varias entidades del barrio, con el objetivo de conocer sus prácticas de cuidados y preguntar por sus dificultades a la hora de potenciar relaciones de cuidados. Los proyectos entrevistados han sido:

- Federación Aragonesa de Solidaridad
- Afda (Asociación de trastornos depresivos de Aragón)
- Amediar
- Casa de Juventud de San Pablo
- Centro Alba
- Centro de Salud de San Pablo

- Consumo Conciencia
- PIEE Ramón y Cajal
- CSC Luis Buñuel

Para más info. Véase Entrevistas

Además, hemos salido a la calle en diferentes ocasiones para poder conocer las historias de los y las vecinas del barrio. Hemos querido acudir a uno de los espacios de socialización más característicos del barrio: las plazas.

La recogida de historias se ha desarrollado de diferentes maneras. Aprovechamos las Fiestas del Gancho para montar un puestecito en el que intercambiamos historias de cuidados por plantas. En otros momentos, hemos colocado el “tenderete de los cuidados” en diferentes espacios para que la gente pudiera leer las historias de otras personas y compartir las suyas.

Para más info. Véase Historias de vecinas y vecinos



Ilustración 4. Vecina con planta. Acción plantas por historias de cuidados



Ilustración 5. Acción plantas por historias de cuidados



Ilustración 6. Recogiendo historias de cuidados vecinales. Acción plantas por historias de cuidados

2. JORNADA "CUIDANDO LA COMUNIDAD"

Lo que iba a ser un día de Jornada se convirtió en dos momentos. Pensamos que era más inclusivo y cuidador que fueran dos espacios diferenciados en momentos y contenidos. La decisión se tomó tras la exploración de las necesidades e inquietudes en torno a los cuidados que aparecían en las entrevistas y en las conversaciones con vecinas y vecinos.

El día 1 de octubre, celebramos una **Ruta de Cuidados**. Nuestro objetivo era visitar espacios y personas que son cuidadores del barrio. Convocamos a las personas a acompañarnos a un recorrido por el barrio. Se trata de un recorrido simbólico, ya que no podríamos visitar todos los que quisiéramos, así que optamos por seleccionar tres ejemplos:



Ilustración 7. Cartel Ruta de cuidados



Ilustración 8. Sala de estar Centro Alba. Acción ruta de cuidados



Ilustración 9. Llegando al Centro Alba. Acción ruta de cuidados

El Centro Alba: esta entidad, que lleva más de 25 años trabajando en el barrio, fue la elegida para “representar” los diferentes proyectos que existen en el barrio que aportan servicios y cuidados a las personas. El Centro Alba es un espacio donde las personas es lo más importante, donde puedes ir a estar, donde eres acogida y escuchada. Nos recibieron con las puertas abiertas para contarnos sobre sus haceres y saberes, y pudimos conversar con las protagonistas de este bonito lugar.

La historia de una mujer que cuida: pedimos a un vecino del barrio que nos leyera la historia recogida por las compañeras del Centro de Salud de San Pablo de una vecina que lleva toda la vida cuidando a su familia. Quisimos homenajear a las mujeres cuidadoras, sostén de la vida y las personas. Leímos la historia en la puerta de una casa, una casa que podría ser la de cualquiera de nosotras, para simbolizar que los cuidados son esenciales en todos los hogares.



Ilustración 10. Narrando historia de cuidados vecinales. Acción ruta de cuidados

El colectivo de Trabajadoras del Hogar: nos acercamos al Buñuel a encontrarnos con las mujeres que forman parte de esta iniciativa que pretende poner en valor el trabajo doméstico y reivindicar sus derechos laborales. Nos contaron cómo se organizan y cuidan, y nos hablaron sobre sus principales reivindicaciones.



Ilustración 11. Asamblea del Colectivo Trabajadoras del Hogar. Acción ruta de cuidados



Ilustración 12. Componentes de colectivo de Trabajadoras del Hogar y del Grupo Cuidando la Comunidad. Acción ruta de cuidados



Ilustración 13. Perros cuidadores. Encuentro vecinal Cuidando la Comunidad

“¡Aquí se cuida!”

En cada espacio colocamos una pegatina “¡Aquí se cuida!”, como símbolo del reconocimiento y en forma de agradecimiento por sus cuidados.

Nuestro deseo es que las personas que quieran puedan poner una pegatina en los espacios, proyectos, personas que consideren como cuidadores.

Nuestro deseo es que todas las personas que quieran puedan apropiarse de esta iniciativa, y colocar pegatinas en los espacios, proyectos, casas de personas, ... que consideren cuidadoras.

¡Aquí se cuida! es una campaña para visibilizar los cuidados de forma creativa y divertida. Hemos diseñado unas pegatinas que pueden ser adquiridas en el Buñuel o descargadas de nuestra [página web](#).

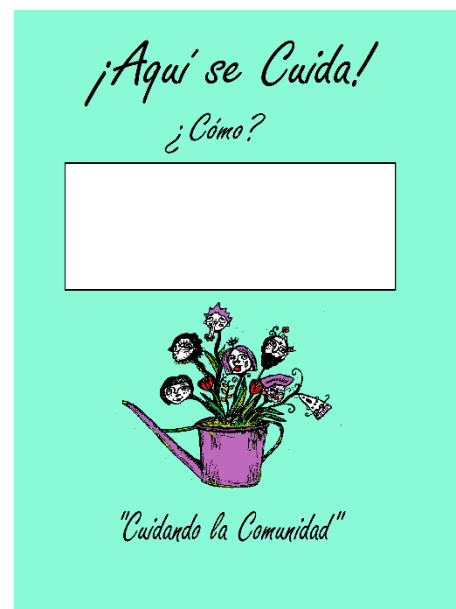


Ilustración 14. Imprimible “Aquí se cuida”.
Fuente: Elaboración propia

Finalizamos la ruta con un encuentro vecinal en la plaza San Pablo en el que compartimos un picoteo y pudimos disfrutar de un tiempo para estar sin hacer y para conocernos desde un ambiente lúdico e informal. Colocamos el tendedero de historias de cuidados para continuar recopilando historias. Muchas de las conversaciones que tuvimos en la plaza versaron sobre las relaciones de cuidados.



Ilustración 15. Cartel de espacio cuidador. Centro Alba.



Ilustración 16. Final de la ruta. Acción ruta de cuidados



Ilustración 17. Vermú vecinal. Acción ruta de cuidados

El día 5 de octubre, realizamos el taller “¿Cómo cuidamos en colectivo?”, en el que a partir de dinámicas y juegos abordamos las dificultades que sentimos a la hora de cuidarnos en espacios y proyectos colectivos y cómo hacer para potenciar los cuidados comunitarios.

Al taller acudieron 16 personas, la mayoría vinculadas a otros proyectos colectivos. Se generó un clima distendido que favorecía la participación. Se sentían y observaban las ganas de compartir experiencias personales en torno a los cuidados.



Ilustración 18. Bienvenida e inicio. Acción taller cómo cuidarnos en colectivo

Tomamos conciencia de que existen diferentes formas de entender y actuar los cuidados, ya que se trata de una actitud que parte de las vivencias y habilidades de cada persona. Somos conscientes de la necesidad de priorizar el autocuidado para poder estar bien en nuestras relaciones. Las dificultades para el autocuidado más comunes que aparecieron fueron la falta de tiempo, los ritmos acelerados y la no escucha de los signos corporales de malestar.

A través de una dinámica pudimos vivenciar la capacidad de colocarnos en el rol cuidador y en el rol ser cuidado/a. La gran mayoría de las personas expresaron su dificultad para colocarse en el rol de ser cuidado/a, así como para expresar malestares y pedir ayuda.

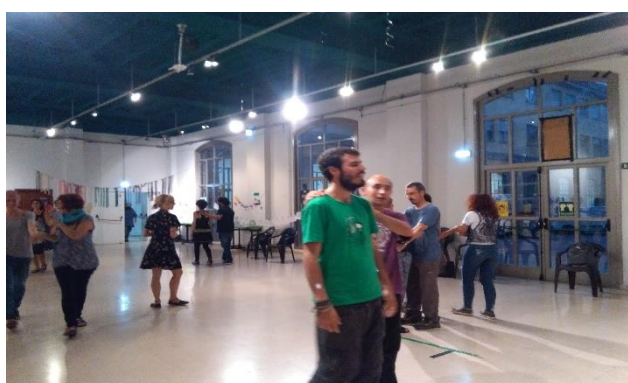


Ilustración 20. Dinámica. Acción taller cómo cuidarnos en colectivo



Ilustración 20. Dinámica. Acción taller cómo cuidarnos en colectivo

A nivel colectivo, diversas voces expresaron que a menudo los espacios que se autodenominan como alternativos y transformadores hablan de cuidados, pero no los llevan a la práctica desde las relaciones.

Entre las dificultades se destacan:

- no tener en cuenta las necesidades individuales,
- la falta de escucha del otro, especialmente cuando el otro se vive como diferente,
- la dificultad para salir de la dinámica individualista (si tú ganas, yo pierdo), que focaliza la atención en lo diferente más que en lo común,
- la falta de experiencias positivas en resolución de conflictos,
- la priorización de lo productivo frente a lo reproductivo, incluso en espacios en los que los tiempos no vienen tan determinados por agentes externos,
- las relaciones de poder no explicitadas, especialmente los rangos personales que no corresponden a la estructura organizativa,
- las diferencias en los ritmos personales y la dificultad para aceptar y respetar el ritmo grupal,
- la vivencia de falta de herramientas para potenciar los cuidados.

Estamos de acuerdo en la necesidad de compartir herramientas, experiencias y aprendizajes para potenciar los cuidados colectivos. Algunas de las propuestas que aparecen son:

- dar un espacio siempre a lo individual, al poder preguntarnos cómo estamos,
- generar un rito de entrada a lo colectivo, desde la toma de conciencia de cómo venimos,
- dar lugar al momento presente, es decir, la flexibilidad de poder priorizar lo que es importante en el momento para el grupo, aunque no corresponda con los puntos o temas motivo del encuentro,
- aprender a expresar cómo nos sentimos y pedir lo que necesitamos,
- la existencia del rol facilitador, es decir, una(s) persona(s) que vele por cuidar el proceso grupal, apoyando la diversidad y la redistribución del poder,
- entrenar habilidades como la escucha, la empatía, la cooperación, ...
- la importancia de escuchar las voces de personas que observan desde lugares menos centrales del grupo, ya que pueden ver las cosas de forma más global.

En definitiva, de lo que se trata es de vivirnos cuidados en los espacios-proyectos colectivos, es decir, sentir que podemos expresar cómo estamos (tanto si venimos alegres como si no), que podemos decir lo que pensamos sin juicios y que formamos parte de algo en lo que podemos participar desde nuestros tiempos e inquietudes.



Ilustración 21. Dinámica. Acción taller cómo cuidarnos en colectivo

La tarde finalizó con un espectáculo de **Teatro Espontáneo**, cuyo formato rompe con el teatro clásico ya que la representación se va creando de forma colectiva en el momento. La compañía se pone al servicio de la comunidad para llevar a escena lo que el público quiera compartir a partir de técnicas de improvisación. Pueden ser emociones, sueños, deseos, historias, ...

En esta ocasión quisimos darle un tema al espectáculo, y pedimos a las personas que acudieron a ver el espectáculo que compartieran sus historias de cuidados. Así, pudimos ver en el escenario las historia que las vecinas y vecinos querían contar, dando un lugar visible y protagonista a los cuidados.



Ilustración 22. Actuación teatro espontáneo. Acción taller cómo cuidarnos en colectivo

3. DEVOLUCIÓN DE A LA COMUNIDAD

Este documento pretende recopilar toda la información obtenida a lo largo de todo el proceso, con el objetivo de compartir los aprendizajes, que de hecho ya son comunitarios, y tomar conciencia de las dificultades, potencialidades e inquietudes con la idea de seguir trabajando en la potenciación de relaciones de cuidados.

2. ENTREVISTAS

Somos conscientes de que no somos ni las primeras ni las únicas que le damos importancia a los cuidados a nivel colectivo en el Casco Histórico. Por eso, una de las fases de este proyecto ha sido aproximarnos a los saberes y prácticas cotidianas que manejan otros colectivos y entidades que habitan el barrio.

Para ello hemos realizado una serie de entrevistas con entidades que por nuestra experiencia sabemos que tienen algún tipo de relación con el tema. Nuestro objetivo es comenzar una reflexión colectiva sobre los cuidados, que seguro podrá ir siendo completada más adelante por las aportaciones de otros actores que participan en el barrio.

Las siguientes respuestas han sido por lo tanto construidas conjuntamente con personas de la Asociación Amediar, el Centro de Salud de San Pablo, la Federación Aragonesa de Solidaridad, la Casa de Juventud de San Pablo, el Centro Alba, la Asociación AFDA, Consumo Conciencia y la Comisión de cuidados del CSC Luis Buñuel.

Definición colectiva de cuidados:

Podemos considerar que los cuidados son todas aquellas acciones y prácticas que sostienen las vidas y el territorio que habitamos. Implican por lo tanto un proceso de afecto desde la cercanía y la escucha a partir del cual desarrollar relaciones afectivas que nos permitan dedicarnos a nuestro bienestar y al de las personas que nos rodean.

Los cuidados tienen una base colectiva, de comunidad, ya que a través de ellos asumimos tanto nuestra interdependencia como nuestras vulnerabilidades. Por lo tanto, hay una serie de factores sobre los que no se suele poner el foco y que son fundamentales para ponerlos en práctica. Factores como la confianza, el respeto o darnos los tiempos que posibilitan atender nuestras necesidades y las de las demás. Prácticas que permiten relaciones de buen trato, sentirnos a gusto, arropadas en nuestro día a día y que también tienen que ver con cómo habitamos los espacios comunes, cómo gestionamos nuestros conflictos y nuestras emociones.

Todas las personas estamos capacitadas para cuidar, pero es necesario poner conciencia en cómo nos relacionamos y cómo vamos contribuyendo a la calidad de vida de nuestro entorno, a través del encuentro con las demás personas, de la celebración de estar juntas, o elementos tan cotidianos como la alegría, el placer, la estética y todas aquellas pequeñas cosas que hacen que la vida merezca la pena ser vivida.

Partiendo de una concepción tan amplia de los cuidados, podemos decir que hoy las prácticas relacionadas con el cuidado puestas en marcha desde los diferentes proyectos puestos en marcha en el barrio son muy variadas, tanto en el plano colectivo, como en el comunitario.

Prácticas relacionadas con los cuidados internos, a nivel grupal o colectivo:

La inclusión de los cuidados como línea de trabajo dentro de las entidades, creando comisiones y grupos de trabajo específicos que les den lugar, permiten explicitarlos y velar por ellos en los diferentes proyectos existentes. Además, el desarrollo de prácticas más concretas como la elaboración de protocolos para aplicarlos, la flexibilidad en ritmos, adecuando las responsabilidades a las realidades de cada persona o establecer criterios que sirvan para detectar las sobrecargas de trabajo, intentando priorizar las necesidades de las personas del equipo sobre las presiones o ritmos impuestos desde fuera están funcionando a nivel interno en algunos de estos proyectos.

Aspectos concretos como realizar las diferentes actividades desde el respeto, la complicidad y el cariño, cuidando la comunicación cotidiana, la escucha activa, el lenguaje o el cuidado en el trato, son elementos que se destacan en este ámbito. También se subraya la importancia de las dinámicas de acogida, de formación, de comunicación o de integración para las personas recién llegadas. Asimismo, limitar el tiempo y comenzar poniendo en común cómo estamos hacen más sostenibles las reuniones, asambleas o espacios productivos, no aplazar las situaciones conflictivas, buscando apoyo externo en caso necesario, son estrategias consideradas útiles para cuidar de los procesos colectivos.

Prácticas relacionadas con los cuidados a nivel comunitario:

Reconocer el valor de los cuidados informales y las redes de cuidado se destaca como esencial. Asimismo, el reconocimiento de las prácticas de autocuidado y de las personas que se cuidan como personas preocupadas por su salud y por lo tanto la de su entorno, subrayando siempre el respeto a la intimidad y la intimidad de cada una.

De la misma manera, generar espacios públicos comunes, asumiendo su vulnerabilidad y sostenibilidad desde las prácticas cotidianas, reforzando las relaciones y el apoyo mutuo, facilitando el liberarnos de los juicios y poniendo en contacto las diferentes necesidades del vecindario son estrategias útiles para poner en práctica los cuidados e nivel colectivo. También ayuda cambiar las lógicas, empezando las relaciones dando y no pidiendo, o relacionarnos desde lo reproductivo, desde lo emocional, a pesar de las resistencias y la falta de costumbre a hacerlo. Habilitar espacios para juntarse y compartir, para celebrar eventos de la vida cotidiana y con ella el sostenimiento de una comunidad solidaria con deseo de transformación, lo que permite cuidarse a través del cuidado de los espacios comunes.

Además, se pone de manifiesto la necesidad de centrarse en actuaciones delimitadas, como visibilizar formas de ocio más razonada, más consciente, o sembrar el procedimiento de la mediación como mecanismo para cuidar el barrio y cuidar de las personas durante los procesos.

Dificultades encontradas para llevar a la práctica los cuidados:

Existe un amplio nivel de acuerdo en señalar los ritmos exigidos para sacar adelante los proyectos, habitualmente relacionadas con dinámicas competitivas que no favorecen los buenos tratos y provocan un gran desgaste a nivel personal, como algunas de las dificultades más frecuentes en relación con los cuidados colectivos.

Además, se señala la precariedad laboral, los medios insuficientes y la falta de financiación asociadas a la ausencia de políticas públicas que favorezcan una vida digna y con salud y que reconozcan una serie de prácticas que se realizan día a día y que también generan barrio y generan ciudad.

Por último, la dificultad para pararse y situar los cuidados en la agenda de prioridades, reconociendo que si no se trabajan de manera explícita, los cuidados no aparecen por sí solos en los procesos individuales y colectivos, pasando siempre a un segundo plano. Se asume también la falta de práctica y formación en todos los aspectos relacionados con los cuidados y lo reproductivo.

Factores que facilitan y potencian los cuidados colectivos:

Son diversos los elementos que se señalan como facilitadores de los cuidados, tanto a nivel grupal como más comunitario, comenzando por la relevancia que van adquiriendo los cuidados en diferentes ámbitos de la sociedad actual, la afinidad que existe entre los diferentes proyectos que se desarrollan en el barrio o el interés mostrado, la respuesta positiva a los mismos.

En un plano más concreto, posibilitar espacios para reflexionar y evaluar las prácticas, trabajar más lo relacional con las personas, priorizar el trato directo, potenciar espacios de conexión más informales y lúdicos que refuercen la confianza y el conocimiento entre las personas que participan en un proyecto son elementos localizados como positivos. En la misma línea también se subraya la necesidad de compartir y delegar responsabilidades, la adaptación de las exigencias a las realidades de cada persona

En determinadas ocasiones también se señala como útil difuminar las fronteras de los colectivos, de tal manera que las personas no se identifiquen con un proyecto en concreto, sino con las prácticas, posibilidades y relaciones que tienen gracias a su participación en el mismo. De la misma manera, adaptar las estructuras a las necesidades del proceso, sin generar estructuras especialmente rígidas, haciéndolas cotidianas y flexibles, o la importancia de permanecer atentas a las novedades, permitirse parar de vez en cuando y la priorización de los procesos sobre los resultados se subrayan como potenciadores de los cuidados.

3. HISTORIAS DE VECINAS Y VECINOS



Ilustración 23. Cartel Encuentro vecinal Cuidando la Comunidad. Fuente: Elaboración propia

Hemos querido salir a la calle a preguntar a las personas del barrio por sus historias de cuidados. Nuestra idea era ir donde está la gente, acudir a los espacios de socialización cotidianos. Son historias sencillas, que suceden a diario, que forman parte de las redes entre vecinas y vecinos, que nos ayudan y nos hacen sentir bien. Historias que pasan desapercibidas y que queremos visibilizar, ya que tejen relaciones de cuidados en nuestros barrios.

- **¿Tienes una historia de cuidados? ¡Te la cambiamos por una planta!**
Aprovechando que durante las Fiestas del Gancho la gente está en la calle celebrando, colocamos un puestecito en el vermú vecinal de nuestros compañeros/as de la Asociación Vecinal Lanuza Casco Viejo. Cambiamos historias de cuidados por plantas, para agradecer el compartir, para dar valor a los cuidados y para potenciar el autocuidado, el equilibrio entre dar y recibir.

- **Tendedero de historias de cuidados**

Colocamos un tendedero de historias en diferentes espacios. Un soporte físico en el que poder colgar, sacar a la luz, visibilizar, nuestras historias de cuidados. Las personas se acercaban curiosas ante la estructura de lanas y pinzas, después sonreían y preguntaban qué era todo eso. Cuando les contábamos la propuesta, algunas personas dudaban, otras comenzaban a relatar sus historias. A veces las escribían ellas mismas, otras nos las contaban y nos pedían que las escribiéramos nosotras.

Salir a la calle a buscar historias de cuidados ha resultado ser una iniciativa muy interesante. No sólo porque al preguntar por las vidas cotidianas y por los cuidados que hacen sostenible la vida ya estamos dando valor a los cuidados, sino porque hemos observado que la mayoría de veces las personas protagonistas de los cuidados no son conscientes de la importancia que tienen sus actos para la vida de otras personas y para la comunidad-barrio. Esto lo observamos con mayor frecuencia en las mujeres. El rol tradicional femenino implica los cuidados, por ello se tienden a vivir como algo “natural que hay que hacer”, sin valorar el esfuerzo que supone ni lo que implica a nivel social y económico.



Ilustración 24. Tendedero de historia de cuidados vecinales.

Muchas de las historias que hemos recogido están relacionadas con el cuidado a personas mayores. En el barrio de San Pablo viven muchas personas mayores, muchas de ellas solas. No es de extrañar que se hayan generado redes de cuidados entre las y los vecinos, ya que han sido imprescindibles para la vida.

Queremos reproducir algunas de las historias recogidas:

“Soy el más joven del bloque. Así que mis vecinos ancianos me llaman para que les ayude cuando tienen algún problema en su casa. Mi vecina Pilar, que es una anciana de 85 años, vive sola desde que se quedó viuda y no tiene mucho trato con su único hijo. Ella siempre me avisa para cambiar bombillas, sintonizar la tele o para cualquier cosa que necesite. Me gusta cuando me dice que no me vaya del bloque, y que se preocupe por mí. Me siento parte de su familia.”

OSCAR, VECINO DEL GANCHO

“Yo compro en el barrio. Apoyo al pequeño comercio, a los negocios de las personas del barrio. Quiero buena convivencia, independientemente del origen de procedencia de cada persona. Además, me gusta descubrir productos nuevos en las tiendas de las personas de otros países.”

JAIME, VECINO DEL GANCHO

“Me encantan los cuidados que los diferentes colectivos sociales hacéis en el Gancho. Unión de culturas. Gracias.”

CARMEN, VECINA DEL GANCHO

“Cuido a la vecina mayor de al lado porque está solita. El otro día no podía ver la televisión, le faltaba un cable. Se lo he arreglado y ya puede ver su serie.”

JAIME, VECINO DEL GANCHO

“Tengo una vecina que me ayuda a sacar la basura, me prepara la medicación y me ayuda a pincharme. Además, me da cariño y alegría con sus historias.”

ROSA, VECINA DEL GANCHO

“Cuando se fue la luz del edificio bajamos a ver a nuestras vecinas. Sabemos que llevan oxígeno ¡y que necesitan electricidad! Nos lo agradecieron con unas pastas.”

PEDRO Y FRIDA, VECINXS DEL GANCHO

“Cuidados son estas fiestas (Fiestas del Gancho). He vivido en el barrio desde la postguerra y veo como está de unido el barrio hoy. El barrio ha hecho cabezudos de sus gentes, de las gentes a las que quiere.”

JAVIER, VECINO DEL GANCHO

“Recuerdo cuando mi vecina de San Pablo 121 nos tiraba caramelos de café a lxs niñxs desde el balcón”

“La unidad de lxs vecinxs hace crecer a la comunidad de la ciudad, ayudándose unxs a otrxs”

“Recuerdo con la peña Los Cazorros cuando nuestra Lolita (vicepresidenta, ya fallecida) enfermó y todxs fuimos a llevarle alegría a su casa”

“Me llevo la plantita a mi vecina. Está enferma. Se alegrará.”

“Recuerdo cuando vine a vivir al barrio, hace 8 años. Me recibieron como uno más en esta gran familia. Gracias”

JOSÉ MARÍA, VECINO DEL GANCHO

“Recuerdo cuando se dio vida a un edificio vacío para gente del barrio, el Bloque Esperanza”

“¿Cuidados? ¡Aquí y ahora! ¡Vecinxs compartiendo vermú y capazos en la calle!”

“Me llevaron hasta Salamanca gratis. Un favor de vecinos... ¡Y más que os contaría!
Gente maja de verdad de Itaka-Escolapios”

“Yo y mi tato Barru visitamos a los ancianos de Casa Amparo mensualmente” Túrín y Barru son dos hermanos peludos (perros)

“Después de varios cuidados y acompañamientos, me di cuenta de que para dar lo mejor es quitarse los juicios, y pensar en uno mismo para ayudar al otro”

“Escucho por la pared que mi vecina de 86 años haga sus ruidos diarios y me aseguro de que por la noche apague su televisión. Eso me dice que está bien.

Cuando alguien me pregunta por una dirección o algo de mi barrio le informo y le doy un poco de paliza, en plan ¿has visto...? ¿conoces esto...? ¿sabes que en el Gancho...?”

TERESA, VECINA DEL GANCHO

5 CONCLUSIONES Y PROPUESTAS:

Los cuidados es uno de los ámbitos de actuación principales en el CSC Luis Buñuel y vamos a seguir trabajando en ello. El proyecto Cuidando la Comunidad nos ha permitido dedicar más tiempo y energía, y tomar mayor conciencia de la necesidad de continuar el camino que nos habíamos marcado.

Queremos destacar algunos de los aprendizajes que hemos adquirido a lo largo de estos meses, y presentarlos en forma de conclusiones y propuestas:

- ◆ Hemos podido conocer algunas de las relaciones de cuidados que se generan entre el vecindario de San Pablo. Existen un sostén de cuidados en el barrio fundamental para la vida en el barrio, sin ellos no podríamos existir. Observamos diferencias cuando pasamos de la dimensión relacional, es decir, cómo nos cuidamos entre personas que conviven (entre dos vecinas, dos amigos, una pareja, ...) a la dimensión colectiva, cómo nos cuidamos en colectivo, entre todas las que formamos parte, **cómo cuidamos nuestros espacios y proyectos colectivos. Esta dimensión es una pregunta, un camino a explorar.**
- ◆ Los cuidados son vividos como el centro y el motor de los procesos de transformación social. **No hay transformación sin cuidados.** Las personas y proyectos entrevistados poseen un alto nivel de conciencia de la necesidad de priorizar los cuidados, sin embargo, coinciden en la dificultad que esto implica: la falta de tiempo, la excesiva burocratización de los proyectos o la falta de herramientas para entrenar las habilidades personales y sociales necesarias.
- ◆ Las personas somos lo más importante. Una frase que casi da vergüenza tener que defender por lo obvio, y que sin embargo necesitamos repetir como una especie de mantra. Se nos olvida que los proyectos los creamos las personas, y que lo que pretendemos en dichos proyectos es dar respuesta a nuestras necesidades. **Necesitamos dar lugar al poder expresarnos desde dimensiones relacionales y emocionales.** Emociones y cuidados están íntimamente ligadas, es por ello que, en una sociedad en la que poco se trabaja la inteligencia emocional, necesitamos abordar y entrenar nuestras herramientas de gestión emocional, tanto a nivel personal como colectivo. Aprender a sostener nuestras emociones en colectivo, tanto si estás son agradables o como si no, es una tarea pendiente.
- ◆ **Necesitamos “Espacios de Cuidados”.** Hay una necesidad de llevar los cuidados a nuestros espacios de trabajo y militancia. Conscientes de la falta de tiempo en nuestras ajetreadas vidas, no vivimos bien plantear la creación de nuevos espacios, por ello planteamos priorizar los cuidados en los espacios que ya existen. El objetivo es “robar tiempo” a lo productivo, a lo operativo, para explicitar y dar lugar a lo reproductivo, a las relaciones entre las personas que formamos parte de proyectos colectivos y/o comunitarios.
- ◆ Cuidar al cuidador. Se trata de una vía que se está explorando entre personas cuyo rol cuidador es muy claro, como puede ser en el cuidado de personas mayores o con algún tipo de dependencia. Se trata de una labor fundamental, si bien también hay que tomar conciencia de que nuestra vida cotidiana está llena de personas cuidadoras. Suelen ser cuidados más invisibles, como la persona que

se entrega por completo a un proyecto, o la que suele preguntarte cómo estás, o.... Tal y como describimos en las conclusiones del taller realizado (véase...) nos resulta más fácil identificarnos con el rol cuidador que con el de ser cuidado/a, por ello, necesitamos poner especial atención a las personas que parecen no necesitar cuidados. **Todas las personas necesitamos cuidar y ser cuidadas.**

- ◆ *¿Cómo nos cuidamos?* Algo que aparecía constantemente en las entrevistas era la necesidad de aprender unas de otras, es decir, el poder tener **espacios en los que compartir las prácticas de cuidados** que desarrollan diferentes espacios-proyectos colectivos, para poder replicar aquello que funciona y poder reflexionar y proponer conjuntamente ante preguntas y dificultades comunes. (para más información véase taller ¿cómo nos cuidamos...?)
- ◆ Queremos continuar **enredándonos con otros proyectos** que están trabajando las relaciones de cuidados de forma explícita, creemos que el tejer redes de apoyo y aprendizaje entre iniciativas potencia nuestro deseo de colocar los cuidados en el centro de la vida.

6 REFERENCIAS:

C SC Luis Buñuel. (Noviembre de 2016). Obtenido de Nosotras Cuidarnos y Cuidar:

<http://centroluisbunuel.org/wp-content/uploads/2016/12/protocolo-de-cuidados-csc-luis-bunuel.pdf>

Encina, J; Ezeiza, A. (2017). Sin Poder. Construyendo colectivamente la autogestión de la vida cotidiana. Volapük Ediciones

Lannas. (Noviembre de 2016). Obtenido de Yo me cuido: <http://www.lannas.org/yo-me-cuido/>

Sanz Ramón, F. (2016). *El Buentrato*. Kairos.

TABLA DE ILUSTRACIONES:

Ilustración 1. Dinámica de asamblea de cuidados	6
Ilustración 2. Equipo Cuidando la Comunidad	6
Ilustración 3. Vecina con planta. Acción plantas por historias de cuidados	8
Ilustración 4. Acción plantas por historias de cuidados	8
Ilustración 5. Recogiendo historias de cuidados vecinales. Acción plantas por historias de cuidados.....	9
Ilustración 6. Cartel Ruta de cuidados.....	9
Ilustración 7. Sala de estar Centro Alba. Acción ruta de cuidados.....	10
Ilustración 8. Llegando al Centro Alba. Acción ruta de cuidados	10
Ilustración 9. Narrando historia de cuidados vecinales. Acción ruta de cuidados.....	10
Ilustración 10. Asamblea del Colectivo Trabajadoras del Hogar. Acción ruta de cuidados	10
Ilustración 11. Componentes de colectivo de Trabajadoras del Hogar y del Grupo Cuidando la Comunidad. Acción ruta de cuidados	10
Ilustración 12. Perros cuidadores. Encuentro vecinal Cuidando la Comunidad.....	11
Ilustración 13. Imprimible “Aquí se cuida”. Fuente: Elaboración propia	11
Ilustración 14. Cartel de espacio cuidador. Centro Alba.	12
Ilustración 15. Final de la ruta. Acción ruta de cuidados	12
Ilustración 16. Vermú vecinal. Acción ruta de cuidados	12
Ilustración 17. Bienvenida e inicio. Acción taller cómo cuidarnos en colectivo.....	13
Ilustración 19. Dinámica. Acción taller cómo cuidarnos en colectivo	13
Ilustración 19. Dinámica. Acción taller cómo cuidarnos en colectivo	13
Ilustración 20. Dinámica. Acción taller cómo cuidarnos en colectivo	15
Ilustración 21. Actuación teatro espontáneo. Acción taller cómo cuidarnos en colectivo.....	15
Ilustración 22. Cartel Encuentro vecinal Cuidando la Comunidad. Fuente: Elaboración propia	19
Ilustración 23. Tendedero de historia de cuidados vecinales.	19