

NOSOTRAS: CUIDARNOS Y CUIDAR

CSC Luis Buñuel

noviembre 2016



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. El CSC Luis Buñuel será lo que entre todas queramos que sea.

Las personas necesitamos cuidarnos para poder cuidar.
Necesitamos afectos y relaciones sanas.
Necesitamos sentirnos escuchadas y poder escuchar.
Necesitamos estar a gusto para poder desarrollar todo nuestro potencial, personal y colectivo.

Comisión de Acogida y Cuidados

Esta Comisión surge de la necesidad de generar un espacio en el que poder escuchar a las personas que llegan y poder acoger y dar información del proyecto a nuevas participaciones.

Por otro lado, también pretende velar por el cuidado (siendo esto una responsabilidad colectiva) de las relaciones y el proceso grupal, recogiendo y desarrollando propuestas relacionadas con la generación de espacios y mecanismos para desarrollar relaciones de cuidado y buen trato.

Para ponerte en contacto con la Comisión, para participar, proponer, expresar un malestar (vivido u observado),... puedes escribir a la persona de contacto: elsa (elsa_na@hotmail.com)

Protocolo de Acogida

El primer miércoles de mes, existe un espacio en el que las personas que no conocen el proyecto pueden llegar a informarse y aclarar dudas sobre el proyecto, los espacios, los compromisos,... El horario de atención es de 18 a 19h. Para apuntarte al espacio y poder acoger a nuevas personas puedes apuntarte en el listado que hay en la sala de Bienvenido o escribir a contacto@centroluisbunuel.org

Protocolo de Cuidados

El protocolo ha sido trabajado a lo largo del recorrido del proyecto, ha sido consensuado en el espacio de Asamblea.

Cuidando nuestro espacio de Asamblea:

La Asamblea es nuestro espacio de toma de decisiones, aunque en ocasiones desarrollamos trabajos de indagación, reflexión o creación colectiva. Éstos últimos se acuerdan entre todas cuando surge la necesidad.

Para que nuestra Asamblea funcione, es decir, para que todas nos sintamos a gusto, podamos expresarnos y sea operativa, hemos desarrollado una serie de pautas:

1. Necesitamos unas normas de convivencia*: se llevó una propuesta y entre todas priorizamos las que veíamos más necesarias

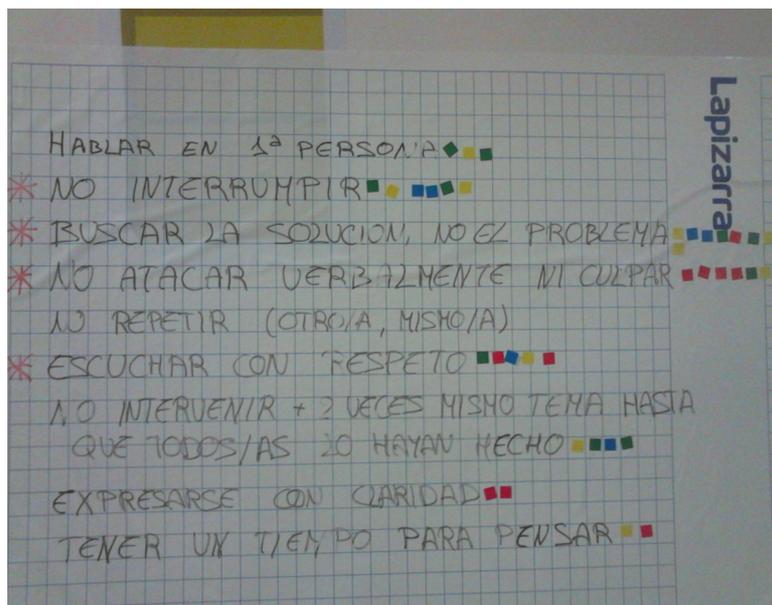
***NORMAS DE CONVIVENCIA**

Priorizadas:

- No interrumpir
- Buscar la solución, no el problema
- No atacar verbalmente ni culpar o repetir
- Escuchar con respeto

Otras:

- No intervenir más de dos veces sobre el mismo tema hasta que los demás no lo hayan hecho
- Hablar en primera persona
- No repetir lo que ya ha dicho otra persona o tú mismo/a



2. Necesitamos un equipo facilitador de la asamblea, para garantizar la participación, el cuidado y la operatividad. Existen varios roles, que son rotativos en cada asamblea:

- persona moderadora/facilitadora: es la persona que revisa el orden del día y propone una priorización de los temas (ya que a veces son demasiados). Su función es velar por el cuidado del proceso de toma de decisiones, es decir, procurar que se respeten los turnos de palabra, que exista la mayor participación posible y que se pueda llegar a un consenso.
- personas cuidadoras: son dos personas que cuidan el clima, la comunicación y las normas de convivencia. Al inicio de la asamblea explican su rol, comentan las

normas de convivencia y los gestos de comunicación (de acuerdo, no de acuerdo,...). Durante la asamblea son las personas que ponen conciencia de las posibles faltas de cuidados cuando las observan. Al finalizar la asamblea abren una ronda de evaluación de la asamblea.

- persona que toma acta: es la persona que recoge el debate y los acuerdos. Tenemos un modelo de acta. Se encarga también de publicar dicha acta.
3. Necesitamos respetar la puntualidad, tanto para empezar como para finalizar. De 19h a 21h. Más de dos horas de asamblea a menudo da lugar a falsos consensos por cansancio o falta de participación, ya que la gente se tiene que marchar.

Cuidando nuestra lista de correos:

Existe una lista de correo a través de la cual podemos comunicarnos, también hemos desarrollado unas normas* para que nuestra comunicación sea cuidada.

***NORMAS DE CUIDADOS PARA LISTA DE CORREOS**

1) No olvides que en el otro extremo hay también una persona

- A veces es fácil olvidar que hay personas al otro lado de la red.
- Revisa tu tono y considera como será recibido. Para ello debes tomarte un tiempo para leerlo después de redactarlo. Si no estás seguro de como será interpretado, deberías volver a redactarlo.
- Si por cualquier motivo estamos alterados lo mas conveniente será esperar un poco a responder.

2) Se breve

- Las frases breves tendrán mas impacto que los largos párrafos, lo cuales, probablemente serán menos leídos.

3) Como contestar a una lista

- La cita completa del mensaje al que está respondiendo es totalmente innecesaria, ya que ha sido recibido por el resto de miembros de la lista y no aporta nueva información. Por lo tanto se debe de citar sólo lo que se va a contestar.
- Si la contestación es personal, lo adecuado es enviar el mensaje a la persona en cuestión. No envíes mensajes personales a una lista y evita los dialogos "uno a uno", que probablemente no interesen a la mayoría.
- Si vas a comenzar un tema nuevo no pulses responder. Escribe un nuevo correo a asamblea@listas.centroluisbunuel.org

4) Usa títulos descriptivos

- Los miembros de una lista tienen intereses muy diferentes, por tanto es conveniente poner un tema bien claro y descriptivo en el campo "Asunto" de la

cabecera del mensaje para que el receptor no pierda tiempo en decidir si lo lee o no.

5) Trátalo personalmente

- El lenguaje escrito no transmite bien la ironía, el humor o tu estado de ánimo. Si es un tema sensible mejor tratarlo por teléfono o cara a cara.

6) No contestes varias veces a un mismo correo

- Si vas a contestar mas de dos veces a un mismo correo, quizá no hayas hecho caso de los puntos anteriores, plantéate si puede ser un hilo personal y no comunitario.

6) No contestes varias veces a un mismo correo

- Si vas a contestar mas de dos veces a un mismo correo, quizá no hayas hecho caso de los puntos anteriores, plantéate si puede ser un hilo personal y no comunitario.

7) Busca la solución, no el problema

- Al igual que en la asamblea, si tu aportación solo critica y no da solución, es probable que puedas ahorrártela.

Protocolo ante el incumplimiento de las normas de convivencia:

Ante posibles faltas de respeto, agresiones o incumplimiento de las normas de cuidados y convivencia.

En asamblea:

- En primer lugar, las personas cuidadoras avisaran de que se está incumpliendo una(s) norma(s),
- En segundo lugar, si vuelve a ocurrir, se retirará la posibilidad de tomar turno de palabra a lo largo de la asamblea
- Finalmente, si hay una tercera falta, se invitará a abandonar la asamblea

En lista de correo:

- En primer lugar, las personas de la Comisión de Cuidados avisarán de que se está incumpliendo una(s) norma(s), con el objetivo de que la persona o personas tomen conciencia y puedan autorregularse
- En segundo lugar, si vuelve a ocurrir, se suspenderá temporalmente la posibilidad de utilizar la lista de correo y se tratará el tema personalmente, en asamblea o en el Espacio de Cuidados

El Espacio de Cuidados

El último miércoles de cada 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.

**El CSC Luis Buñuel es un proyecto de transformación social,
de transformación de las personas que participamos.**

Si participas, si te quedas...construye.