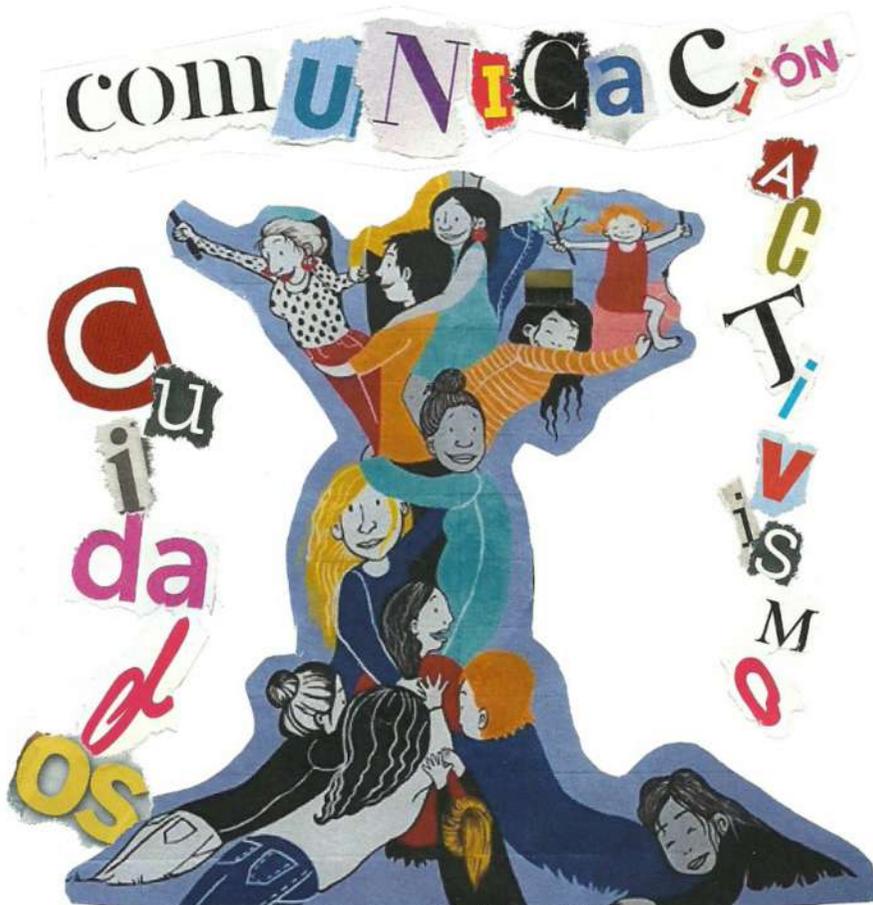


FANZINE ♀

(DE)CONSTRUCCIÓN
COLECTIVA



• Ilustración de Lola Vendetta •

CÓMO Y POR QUÉ SURGE ESTE FANZINE

Este fanzine es fruto de los aprendizajes generados en el curso "Comunicación interna y cuidados en colectivos", ofrecido en el marco del proyecto de ASAD "Activarte por la sostenibilidad ambiental y la equidad, comunicando desde los barrios" (financiado por la AACID), siendo facilitado por la Asociación por la Igualdad de Género La Colectiva.

Como herramienta crítica, plural y creativa, nace para poder trasladar a colectivos y organizaciones militantes reflexiones que permitan enriquecer su práctica activista a través de la comunicación y los cuidados, teniendo muy presente la perspectiva feminista e interseccional.

ELABORADO COLECTIVAMENTE POR:

- ALBA
- ANGELICA
- CARO
- DANIELA
- HELENKA
- JANNA
- LÍA
- LUIS
- LUZ



Nos gustaría que este fanzine fuera difundido, compartido y utilizado para generar debate, por lo que te animamos a hacer uso de él respetando que se haga citando su autoría, sin un uso comercial o sin ánimo de lucro, así como bajo la misma licencia.



Edición: febrero de 2020

Editado por Asociación LA COLECTIVA



asociacionla colectiva



asociacionla colectiva@gmail.com

ÍNDICE

1. DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS.....	2
2. DESARROLLO DEL DECÁLOGO.....	3
2.1. ROLES Y SUS CONSECUENCIAS.....	3
2.2. CONFLICTOS.....	5
2.3. CUIDADOS.....	9
2.4. NECESIDADES.....	11
2.5. SOSTENIBILIDAD.....	12
2.6. DIVERSIDAD Y DIVERGENCIA.....	19
2.7. DESIGUALDADES.....	21
2.8. COMUNICACIÓN.....	23
2.9. TOMA DE DECISIONES.....	25
2.10. IMPACTOS.....	26
3. HORÓSCOPO DE LOS CUIDADOS.....	29
4. DINÁMICAS PARA COLECTIVOS.....	31
5. RECURSOS PARA LA REFLEXIÓN.....	35



• Ilustración de Sastraka •

DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS

- ① SER CONSCIENTES DE LA EXISTENCIA DE LOS ROLES Y SUS CONSECUENCIAS
- ② NORMALIZAR LOS CONFLICTOS PARA PODER TRANSFORMARLOS EN APRENDIZAJES
- ③ DEDICAR UN ESPACIO AL CUIDADO PERSONAL Y COLECTIVO
- ④ CONOCER Y ATENDER LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA
- ⑤ TRABAJAR DE MANERA SOSTENIBLE
- ⑥ ACEPTAR LA DIVERSIDAD Y LA DIVERGENCIA
- ⑦ VISIBILIZAR Y COMBATIR DESIGUALDADES
- ⑧ CONSENSUAR LOS CÓDIGOS DE COMUNICACIÓN
- ⑨ FOMENTAR MECANISMOS DE TOMA DE DECISIONES INCLUSIVOS
- ⑩ ANALIZAR LOS IMPACTOS (IN)DIRECTOS DE ACCIONES

↓
PARA COLECTIVOS Y MOVIMIENTOS SOCIALES.

Punto de inspiración,

Hay cosas que necesitan tiempo

INCLUIR → *Perspectiva FEMINISTA*

ERRADICAR → desigualdades

AMPLIAR → LA MIRADA

CONSTRUIR → **/sin/prisa**

Ser consciente de la

existencia de roles en el colectivo

4 sus consecuencias.

- 🐾 Aportan diversidad.
- 🐾 Generan dinamismo.
- 🐾 Favorecen la empatía cuando hay movilidad de tareas.
- 🐾 La variedad de tareas ayuda a la realización personal.
- 🐾 En un equipo eficaz los roles funcionan como un engranaje perfecto.



- * Favorecen la jerarquía.
- * Crea prejuicios hacia las personas.
- * Se realizan menos intervenciones.
- * Peligro de personalizar los conflictos que surgen por el rol.
- * Si no rotan, se pierde dinamismo.
- * Pueden dificultar el funcionamiento.



CONFLICTOS



Los **conflictos** forman parte de los procesos personales, colectivos y vitales.

Hay que **normalizarlos** para poder **transformarlos** en aprendizajes.

No existe fórmula mágica...

¡PERO!...

¿es posible?

- 1 **IDENTIFICAR** el conflicto y su origen
- 2 **CONOCER** las personas implicadas y sus emociones
- 3 **ANALIZAR** consecuencias de las propuestas de resolución

Buena
solución

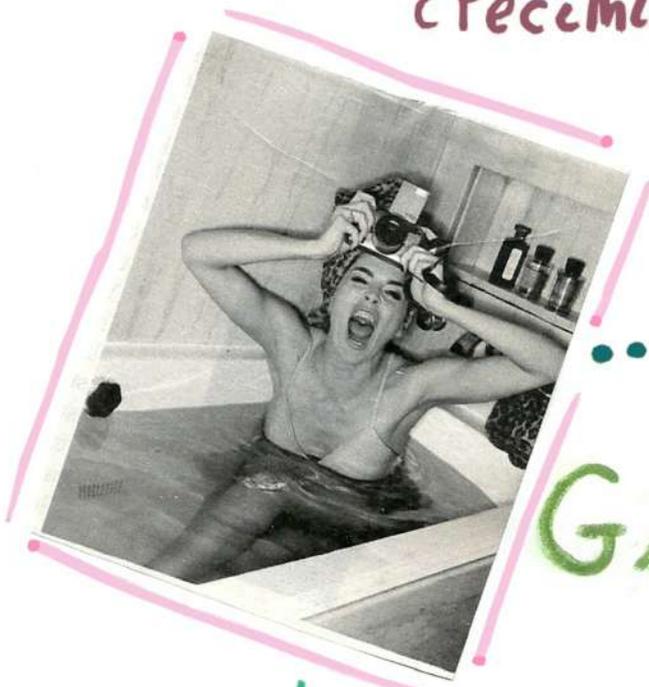
Para encontrar una buena solución hay que crear circunstancias para que no se reproduzca el conflicto:

 TRABAJAR EL ORIGEN

 **NO** DISCRIMINACIÓN
RENUNCIAS
SACRIFICIOS (innecesarios)

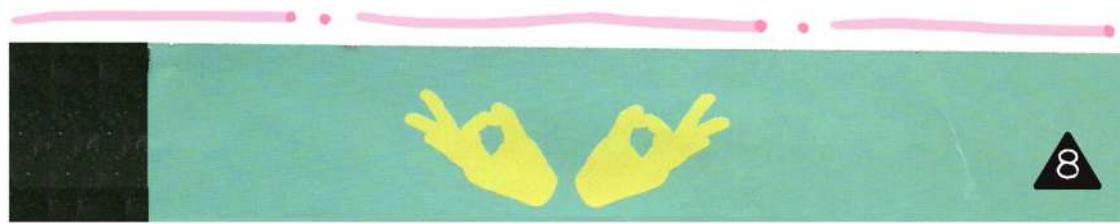
 JUSTA + SIN MALESTAR

 CON acuerdo
empatía
crecimiento



... CON
GANAS

y dispuestas a un cambio de visión



DEDICAR ESPACIOS
A LOS

cuidados
PERSONALES
Y
COLECTIVOS



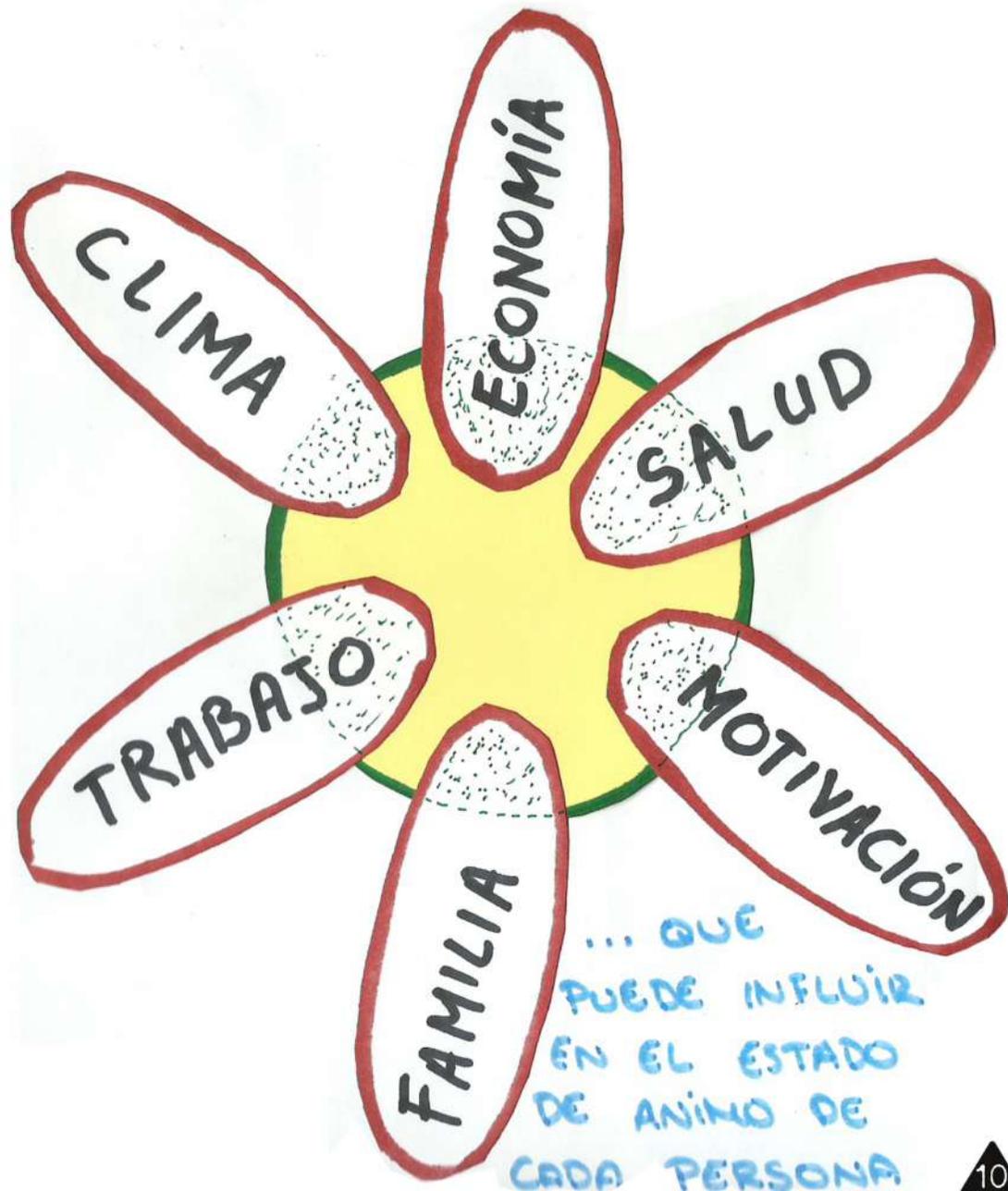
El lenguaje inclusivo

Autocuidado

• ME DEDICO TIEMPO A MI MISMA.

• APRENDO A DECIR **NO**.
• RESPETO MI RITMO Y ESPACIO.

* HAY VIDA FUERA DEL
COLECTIVO,...



conoce **r** y **A** Te **N** DE **R**
LAS
N **E** **C** **E** **S** **I** **D** **A** **D** **E** **S**
DE CADA PERSONA

sus sentimientos
importan
su VOZ
importa
su historia
importa
su vida
importa
usted importa



emocional

SIN ESTRÉS

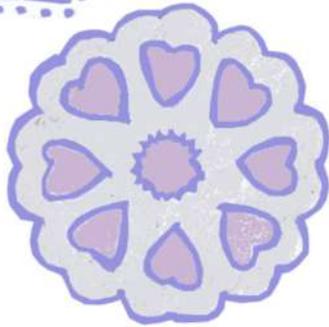
con corazón

SIN MIEDO

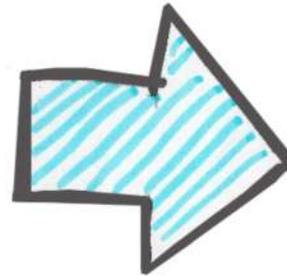
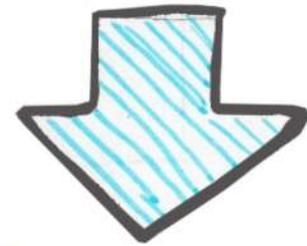


Más energía

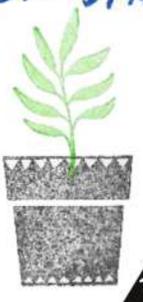
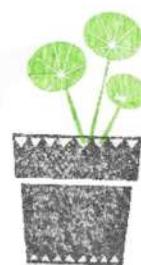
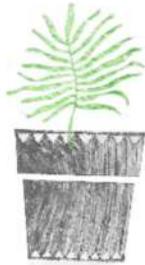
cuidados
autocrítica
afecto
empatía
diálogo
apertura



- REFLEXIONAR sobre problemas internos
- PREOCUPARSE por el estado de lxs compañerxs
- INTEGRAR a nuevxs compas
- respetar tiempos y necesidades individuales



Para una productividad basada en la SOSTENIBILIDAD



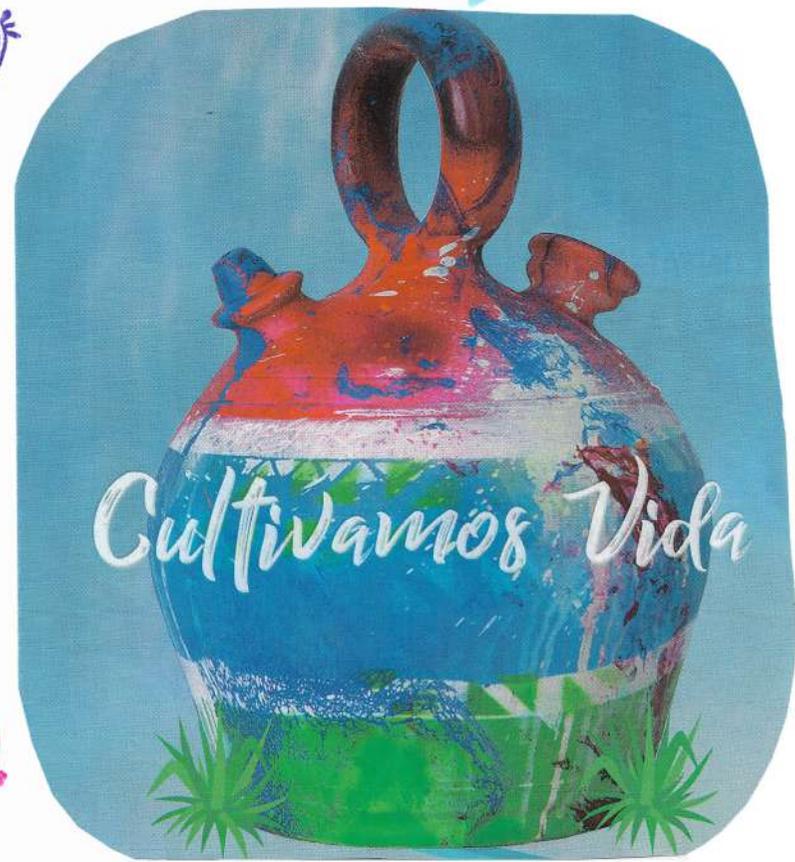
MEDIOAMBIENTAL

SIN PLANETA no hay VIDA

CUIDAR la tierra

ecodependencia

poner la vida en el centro



gatita Luchadora en pie de guerra



LA ACTIVISTA



@Lola_Vendetta

... romper con las

MENTIRAS

capitalistas

crecimiento



globalización



individualismo

desigualdad



... y crear valores **NUEVOS**



1) **DECRECIMIENTO**

Recicla
Reutiliza
Reduce

2) piensa GLOBAL, actúa LOCAL

3) igualdad

equidad

respeto

aceptación



4) interdependencia

ayuda mutua

sororidad ♀

apoyo



MÁS

más

Más



nuevo

nuevo

NOVEDAD

más



Visibilizar y Combatir

DESIGUALDADES

¿POR QUÉ 
porque generan
injusticia
social

¿Cómo 
tomando conciencia de
su existencia y
sumando esfuerzos
para erradicarlas

¿DÓNDE 
en tu entorno
más cercano

¿CUÁNDO 
cada vez que
las identifiques

RECUERDA QUE:

en tu vida cotidiana
siempre tienes pequeñas
oportunidades para actuar.



ara.cat
"Poner en duda la presencia de las compañeras trans en el movimiento feminista es un abuso de poder"
BRIGITTE VASALLO Escritora y activista



TODOS LOS CUERPOS, TODAS LAS BELLEZAS



CONTEXTO: *crear ambiente de confianza*

EMISOR/A

• expresión asertiva

CÓDIGO
*consensuado desde
la inteligencia
emocional*

RECEPTOR/A
• escucha activa

SIEMPRE HABLO
YO...

MENSAJE
claro y concreto

NUNCA ME
DEJAS
HABLAR
...

CANAL
*trato directo
(evitar conversaciones
en línea)*



ILUSTRACIÓN: LOLA VENDETTA

¿Cómo tomar decisiones? de forma inclusiva



Ha salido el si en mayoría

Alguien no está de acuerdo

¿Por qué?

Porque...

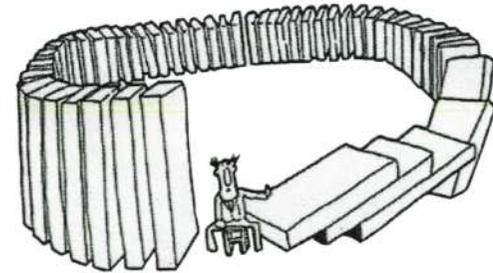
¿Cómo te sientes con la decisión?

Podemos buscar una alternativa consensuada

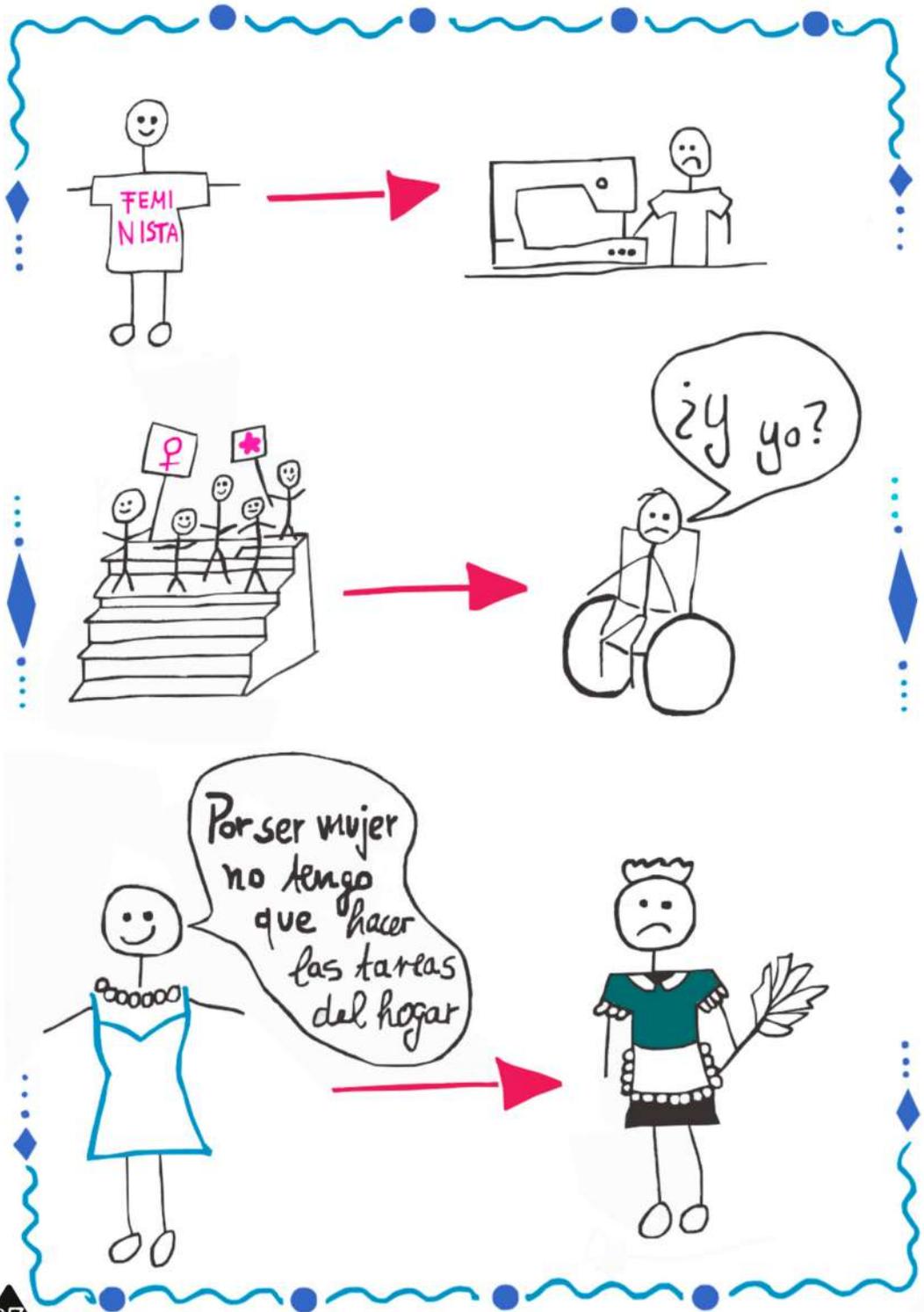
QUE TODOS
LOS SENTIRES
Y SABERES
TENGAN
CABIDA Y
ESPACIOS PARA
EXPRESARLOS

¿Sabías que?

...tus acciones tienen **ImpACTO**
(in-) directo más allá de lo que ves...



La intencionalidad de la práctica política no es suficiente: hay que tener cuidado de que no se perjudique a otros grupos o colectivos.



- ★ comprar productos locales
- ★ apoyar a la artesanía
- ★ conocer condiciones laborales y buscar alternativas de comercio justo

- ★ incluir a minorías y colectivos invisibilizados
- ★ preguntar antes de asumir
- ★ tomar conciencia de que siempre partimos de nuestras perspectivas y circunstancias

- ★ estar consciente de tus privilegios y actuar en consecuencia



SORORIDAD

Pongamos los CUIDADOS en el centro



 <p>CAPRICORNIO Eres una persona práctica y funcional. Se te da bien mediar en los conflictos pero no olvides tener en cuenta los sentimientos de otras.</p>	 <p>ACUARIO Tu forma de cuidar es muy alegre y vital, por eso las personas agradecen tu compañía.</p>
 <p>PISCIS Eres pura empatía, cariño y sensibilidad, por eso se te da bien acompañar en momentos difíciles. Tu cuidado es asimilar sentimientos que no son tuyos.</p>	 <p>ARIES Hay momentos en que sobran las palabras, y ahí estarás tú para dar apoyo con una sola mirada.</p>
 <p>TAURO Tu signo es de emociones fuertes y disciplinado. Lo das todo, pero tienes que aceptar que no todo el mundo tiene tu punto de vista.</p>	 <p>GÉMINIS Siempre estás disponible para aportar diversión en cada momento y sabes contagiarla gracias a tu carisma. No olvides seguir trabajando el respeto al ritmo de cada persona.</p>

 <p>CÁNCER Esa sensibilidad tan tuya, te ayuda a dar buenos consejos. Pero recuerda que la decisión de seguirlos o no es de las otras personas.</p>	 <p>LEO Con tu originalidad aportas siempre puntos de vista interesantes, ayuda a tomar distancia de los problemas. Ten cuidado con dejarte llevar por los impulsos.</p>
 <p>VIRGO Ayudas a analizar muy bien los problemas. Pero tiendes a huir, no temas afrontarlos sin tantos quebraderos de cabeza.</p>	 <p>LIBRA Eres una persona muy dulce, tus abrazos reconfortan a todo el mundo. Cuida tu forma de expresar tus opiniones.</p>
 <p>ESCORPIO Le pones pasión a todo lo que haces, los convencionalismos no van contigo. Para evitar conflictos, recuerda que formarás parte de una sociedad.</p>	 <p>SAGITARIO Tienes unas ideas magníficas para llevar a cabo, pero no dudes que somos seres interdependientes, y tus decisiones pueden repercutir en otras personas.</p>

Horóscopo



ALGUNAS DINÁMICAS PARA TRABAJAR LOS CUIDADOS Y LA COMUNICACIÓN...



PARA IDENTIFICAR PROBLEMAS

- ▶ **MATERIALES:** tarjetas de cartulina, rotuladores, pizarra, cinta adhesiva.
- ▶ **DURACIÓN:** 80 - 90 minutos.
- ▶ **REALIZACIÓN:**
 - En una pizarra se plasman aspectos relacionados con las desigualdades (machismo, racismo, falta de empatía, falta de comunicación, existencia de jerarquías y roles...).
 - Se reparten tarjetas de cartulina a cada persona para que anote aspectos concretos que ha podido percibir en su colectivo, relacionados con carencias de cuidados, desigualdades o conflictos surgidos.
 - Se lee la problemática anotada, se explica al resto de compañeras/os y se sitúa en la pizarra en la categoría con la que se asocie, debatiendo con el resto del grupo si también se ha percibido esa problemática y con qué se relaciona.
 - Una vez identificadas las problemáticas, se abre el debate a posibles vías de solución.

PARA POTENCIAR LOS CUIDADOS

- ▶ **MATERIALES:** caja pequeña, papeles con nombres.
- ▶ **DURACIÓN:** 10 - 15 minutos.
- ▶ **REALIZACIÓN:**
 - Introducir en una caja pequeña papeles con los nombres de las personas que integran el colectivo.
 - Pedir a cada persona que vaya cogiendo un papel al azar de la caja, donde escribirán una cualidad, capacidad o característica que les guste y admiren de la persona cuyo nombre figura en el papel.
 - Introducir de nuevo el papel en la caja para entregarle a cada persona el suyo, de forma que al leerlo sienta algunas de sus cualidades valoradas.

PARA REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE LOS CUIDADOS

- ▶ **MATERIALES:** cartulinas, pizarra, rotuladores, cinta adhesiva, post-its pequeños.
- ▶ **DURACIÓN:** 60 - 90 minutos.
- ▶ **REALIZACIÓN:**
 - Elaborar un listado con las diferentes tareas que se realizan regularmente en el colectivo, como ejercer la portavocía, preparar materiales, integrar a personas nuevas o reflexionar sobre problemas internos.
 - Dividir a las personas en dos grupos y facilitar a cada grupo una cartulina para que ordenen las tareas. Un grupo ordenará estas tareas de mayor a menor en función de su importancia para la sostenibilidad del colectivo, y otro grupo en función de su visibilidad política o de la importancia que políticamente se da a estas tareas.
 - Posteriormente cada grupo expondrá por qué las ha ordenado de esta forma, contrastando ambas cartulinas y debatiendo sobre la importancia de las diferentes tareas, los tiempos que dedicamos a ellas y quién suele realizarlas.

Guía de preguntas para el debate:

1. ¿Pensáis que estas tareas son mutuamente excluyentes o son complementarias?
2. ¿Cuánto tiempo se dedica a cada una de ellas y cómo se valoran?
3. ¿Las tareas relacionadas con los cuidados son útiles y/o beneficiosas para el trabajo colectivo? ¿A largo plazo puede subsistir un colectivo sin ellas?
4. ¿Quién suele realizarlas? ¿Existe en nuestro colectivo una división sexual del trabajo militante?



PARA IMPLEMENTAR LOS CUIDADOS

- ▶ **MATERIALES:** pizarra, rotulador/tiza.
- ▶ **DURACIÓN:** 30 - 45 minutos.
- ▶ **REALIZACIÓN:**
 - Realizar una lluvia de ideas, aportando aspectos o tareas que puedan realizarse relacionadas con los cuidados, la sostenibilidad y el buen funcionamiento del colectivo.
 - Consensuar un listado de tareas y repartir la responsabilidad de llevarlas a cabo entre las personas que integran el colectivo, estableciendo su rotatividad.

PARA ABORDAR ROLES Y JERARQUÍAS

- ▶ **MATERIALES:** roles a repartir, cartulinas, rotuladores.
- ▶ **DURACIÓN:** 80 - 90 minutos.
- ▶ **REALIZACIÓN:**
 - A cada persona se le reparte un rol que tiene que desempeñar en un simulacro de asamblea del colectivo, existiendo roles que obstaculizan su funcionamiento y otros que lo facilitan. Se simula una reunión donde se debate sobre algún tema concreto y en el que cada participante debe de asumir el rol de personalidad adjudicado.
 - Tras realizar la actividad se abre un debate para expresar cómo nos hemos sentido y qué hemos observado
 - Para finalizar, se divide a las personas en dos grupos. Uno de los grupos anotará en una cartulina qué actitudes negativas ha percibido y cómo pueden solventarse, y el otro grupo anotará los aspectos positivos que ha percibido y cómo pueden fomentarse.

NO PARTICIPAN EN LA ASAMBLEA	MOTOR DEL GRUPO	DIFICULTAN LA ASAMBLEA	HACEN AVANZAR AL GRUPO
<p>2 Observadoras: No participan, se limitan a observar al resto con interés, pueden tomar el acta.</p> <p>1 Intrascendente: Muestra claramente su falta de compromiso con el grupo y no participa.</p>	<p>2 Impulsoras: Son el motor del grupo, intentan sacar acciones adelante.</p>	<p>2 Agresoras: Muestran desdén ante las opiniones de las demás y se burlan del grupo o de una persona en concreto.</p> <p>2 Obstructoras: Tendencia a la negatividad, cualquier decisión les parece muy difícil o imposible.</p> <p>1 Denominadora: Tiene que dejar patente su autoridad a través de la manipulación del grupo.</p> <p>1 Buscadora de atención constante: Inventa cualquier pretexto para atraer la atención sobre su persona. Incluso aunque no tenga nada que ver con lo que se está hablando.</p>	<p>1 Moderadora: Empieza la asamblea, expone la problemática y da pie a los turnos de palabra.</p> <p>1 Conciliadora: Intenta conciliar en todo momento.</p> <p>1 Estimuladora: Elogia todas las posturas, agradece la participación de todos los puntos de vista.</p> <p>1 Guardagujas: Intenta estimular la participación de las que menos participan.</p>



PARA REFLEXIONAR SOBRE LA INTERSECCIONALIDAD

- ▶ **MATERIALES:** folios, frases, cuerda.
- ▶ **DURACIÓN:** 50 - 60 minutos.
- ▶ **REALIZACIÓN:**
 - Convertiremos el espacio en un termómetro de opinión. Una cuerda dividirá el espacio en dos. El área de la derecha señala "no estoy de acuerdo" y el de la izquierda "estoy de acuerdo".
 - Cada vez que leamos una frase, las personas se situarán en el lugar correspondiente a su opinión y grado de convicción. Dado que se trata de un termómetro, si "estoy totalmente de acuerdo" con la frase, me pegaré a la pared de la izquierda; o si "estoy totalmente en desacuerdo", a la de la derecha. Por tanto, si me sitúo muy cerca de la cuerda mostraré que tengo más dudas: "estoy más o menos en desacuerdo" (área izquierda) o "más o menos de acuerdo" (área derecha).
 - Para enriquecer la actividad es interesante pedir a las personas participantes que expliquen las posiciones elegidas, pudiendo abrir un pequeño debate sobre las preguntas.

Frases:

1. Todas las personas pueden participar en mi colectivo o tienen facilidad para hacerlo.
2. Siento que mi colectivo me ha aportado algo en un sentido afectivo y que yo también lo aporté al mismo.
3. La composición de mi colectivo es muy homogénea en relación a la edad, el sexo, la clase social, la orientación sexual o la procedencia de las personas que lo integran.
4. Cuando realizamos una actividad o una acción tenemos en cuenta las necesidades de todas las personas a la que este se dirige.
5. Cuando realizamos una actividad o una acción tenemos en cuenta qué consecuencias puede generar esta en la erradicación de desigualdades o en reforzarlas.
6. En mi colectivo damos importancia a trazar redes con otras personas o colectivos.
7. Cuando trazamos estas redes atendemos a la diversidad y a la pluralidad, intentando llegar a consensos.

PARA SEGUIR REFLEXIONANDO RECOMENDAMOS...



**Alicia
PULEO**

(2019). **Claves ecofeministas: para rebeldes que aman a la Tierra y a los animales.**
Madrid: Plaza y Valdés.

VARIAS AUTORAS (2019). Los cuidados: saberes y experiencias para cuidar los barrios que habitamos.
Madrid: Libros en Acción.



**Marcela
LAGARDE**

(2000). **Claves feministas para liderazgos entrañables.**
Managua: Sofía Montenegro.



**Jokin
AZPIAZU**

(2017). **Masculinidades y Feminismo.**
Barcelona: Virus.



**Carolina
LEÓN**

(2017). **Trincheras Permanentes: intersecciones entre política y cuidados.**
Logroño: Pepitas de calabaza.



**Irene
CHOYA**

(2013). **Investigando lo invisible: amores (y desamores) en los movimientos sociales.**
En La Madeja, nº4 (pp.30-31).

VARIAS AUTORAS (2004). Otras inapropiables: feminismos desde las fronteras.
Madrid: Traficantes de Sueños.



BRIZUELA, FLORENCIA & LÓPEZ, URIEL (2018). Descentrar la mirada para ampliar la visión: reflexiones en torno a los movimientos sociales desde una perspectiva feminista y antirracista.
Barcelona: Descontrol.



Genoveva Sastre Vilarrasa
Montserrat Moreno Marimón

Resolución de conflictos
y aprendizaje emocional
Una perspectiva de género

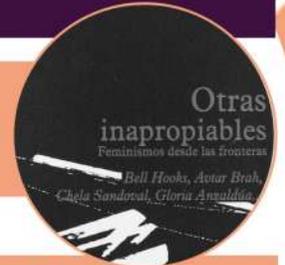
**SASTRE &
MORENO**

(2002). **Resolución de conflictos y aprendizaje emocional: una perspectiva de género.**
México: Editorial Gedisa, S.A.



**YAYO
HERRERO**

(2018). **La vida en el centro: voces y relatos ecofeministas.**
Madrid: Libros en Acción.



**MARA
VIVEROS**

(2016). **La interseccionalidad: una aproximación situada a la dominación.**
En Debate Feminista, vol.52 (pp.1-17).

