El cuidado colectivo feminista, propone llevar acabo un camino que contribuya a identificar los riesgos en las diferentes áreas de la colectiva, equipa y/o organización.

Las mujeres ponemos el cuerpo y la vida en cada uno de las acciones que llevamos a cabo, como equipa, generalmente vamos sintiendo que las actividades o las situaciones de conflictos externos, injusticias sociales, políticas, económicas o de Pandemia como la Covid-19 nos van afectado en el día a día a cada una y que afecta al colectivo.

Los efectos negativos del exceso de preocupaciones, de trabajo con largas jornadas, entre tantas otras variables que nos impiden tener un espacio de gozo y descanso, afectando a todas las mujeres y a las defensoras de DD.HH el estrés genera una serie de enfermedades o síndromes que van mermando la acción colectiva, ello hace sufrir los estragos de la lucha contra un sistema que va cobrado la vida de las mujeres, ese sistema patriarcal, que no tiene reparo en seguir explotado a las mujeres y sus cuerpos.

Ante este panorama, es importante poder identificar: ¿Cuál es nuestro objetivo como colectiva / organización?, que nos permita identificar ¿Cuáles son nuestras luchas? y ver ¿De qué manera estamos integradas como colectiva?, paso siguiente identificar qué falta y cómo podemos mejorarlo, para que transitemos de una forma armoniosa y en el respeto a nuestra vida personal y colectiva, porque merecemos una vida libre de todas las formas de violencia, incluso las provocadas hacía nosotras mismas en la autoexigencia.

***Plan de cuidado colectivo con enfoque feminista***

Para dar paso al plan de cuidado colectivo, es importante primero realizar un diagnóstico con nuestra colectiva, equipa u organización, con quienes laboramos y, poder encontrar los niveles de riesgo, diseñar estrategias y herramientas que permitan disminuir el impacto y mantener procesos armónicos de crecimiento dentro de nuestros espacios y colectivas.

Para ello sigue los siguientes pasos:

*Análisis de riesgos dentro de la colectiva, organización o equipa de mujeres defensoras de Derechos Humanos.*

**1.**- Reunión con la equipa.

**2.-** Identificar las áreas o enfoques a atender.

**3.-** Definir un tiempo para lograr el objetivo de cada enfoque.

**4.-** Analizar los niveles de riesgo en función de preguntas específicas o necesidades detectadas.

**5.-** Crear un plan de acción para disminuir el impacto y definir los recursos, personas claves y medir las capacidades y tiempos.

**6.-** Evaluar de forma periódica y reajustar los enfoques o nuevas actividades.

7.- Integrar las Políticas de cuidado colectivo feminista de la colectiva/ organización en un documento de consulta cotidiana.

# **MATRIZ DE RIESGOS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **RIESGO** | **VULNERABILIDADES**  ¿Cuáles vulnerabilidades identifican que requieren de atención para disminuir el riesgo y el impacto? | **CAPACIDADES**  ¿Qué conocimientos, habilidades, recursos y/o prácticas tienen para disminuir el riesgo? | **MEDIDAS EXTRAS**  Para cada vulnerabilidad ¿Qué otras medidas adicionales requieren para disminuir el riesgo? | **RECURSOS NECESARIOS**  ¿Con qué recursos cuentan para lograr disminuir el riesgo?   * Tiempo * Dinero * Habilidades * Metodologías * Redes * Conocimientos, etc. | **RESPONSABLES**  ¿Quién o quiénes serán las personas responsables de que esta medida sea llevada a cabo? | **AGENDA**  Se diseñará un calendario con tiempos de entrega de cada acción, que permita llevar un seguimiento colectivo. |
| 1.- MANTENGO UN CUERPO SALUDABLE |  |  |  |  |  |  |  |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **RIESGO** | **VULNERABILIDADES**  ¿Cuáles vulnerabilidades identifican que requieren de atención para disminuir el riesgo y el impacto? | **CAPACIDADES**  ¿Qué conocimientos, habilidades, recursos y/o prácticas tienen para disminuir el riesgo? | **MEDIDAS EXTRAS**  Para cada vulnerabilidad ¿Qué otras medidas adicionales requieren para disminuir el riesgo? | **RECURSOS NECESARIOS**  ¿Con qué recursos cuentan para lograr disminuir el riesgo?   * Tiempo * Dinero * Habilidades * Metodologías * Redes * Conocimientos, etc. | **RESPONSABLES**  ¿Quién o quiénes serán las personas responsables de que esta medida sea llevada a cabo? | **AGENDA**  Se diseñará un calendario con tiempos de entrega de cada acción, que permita llevar un seguimiento colectivo. |
| 2.-  CONECTO CON MIS EMOCIONES |  |  |  |  |  |  |  |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **RIESGO** | **VULNERABILIDADES**  ¿Cuáles vulnerabilidades identifican que requieren de atención para disminuir el riesgo y el impacto? | **CAPACIDADES**  ¿Qué conocimientos, habilidades, recursos y/o prácticas tienen para disminuir el riesgo? | **MEDIDAS EXTRAS**  Para cada vulnerabilidad ¿Qué otras medidas adicionales requieren para disminuir el riesgo? | **RECURSOS NECESARIOS**  ¿Con qué recursos cuentan para lograr disminuir el riesgo?   * Tiempo * Dinero * Habilidades * Metodologías * Redes * Conocimientos, etc. | **RESPONSABLES**  ¿Quién o quiénes serán las personas responsables de que esta medida sea llevada a cabo? | **AGENDA**  Se diseñará un calendario con tiempos de entrega de cada acción, que permita llevar un seguimiento colectivo. |
| 3.-  CUIDO Y FORTALEZCO MI SALUD MENTAL |  |  |  |  |  |  |  |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **RIESGO** | **VULNERABILIDADES**  ¿Cuáles vulnerabilidades identifican que requieren de atención para disminuir el riesgo y el impacto? | **CAPACIDADES**  ¿Qué conocimientos, habilidades, recursos y/o prácticas tienen para disminuir el riesgo? | **MEDIDAS EXTRAS**  Para cada vulnerabilidad ¿Qué otras medidas adicionales requieren para disminuir el riesgo? | **RECURSOS NECESARIOS**  ¿Con qué recursos cuentan para lograr disminuir el riesgo?   * Tiempo * Dinero * Habilidades * Metodologías * Redes * Conocimientos, etc. | **RESPONSABLES**  ¿Quién o quiénes serán las personas responsables de que esta medida sea llevada a cabo? | **AGENDA**  Se diseñará un calendario con tiempos de entrega de cada acción, que permita llevar un seguimiento colectivo. |
| 4.-  VIVO MI ESPIRITUALIDAD |  |  |  |  |  |  |  |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **RIESGO** | **VULNERABILIDADES**  ¿Cuáles vulnerabilidades identifican que requieren de atención para disminuir el riesgo y el impacto? | **CAPACIDADES**  ¿Qué conocimientos, habilidades, recursos y/o prácticas tienen para disminuir el riesgo? | **MEDIDAS EXTRAS**  Para cada vulnerabilidad ¿Qué otras medidas adicionales requieren para disminuir el riesgo? | **RECURSOS NECESARIOS**  ¿Con qué recursos cuentan para lograr disminuir el riesgo?   * Tiempo * Dinero * Habilidades * Metodologías * Redes * Conocimientos, etc. | **RESPONSABLES**  ¿Quién o quiénes serán las personas responsables de que esta medida sea llevada a cabo? | **AGENDA**  Se diseñará un calendario con tiempos de entrega de cada acción, que permita llevar un seguimiento colectivo. |
| 5.-  EQUILIBRO MI ACTIVISMO Y VIDA PERSONAL |  |  |  |  |  |  |  |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **RIESGO** | **VULNERABILIDADES**  ¿Cuáles vulnerabilidades identifican que requieren de atención para disminuir el riesgo y el impacto? | **CAPACIDADES**  ¿Qué conocimientos, habilidades, recursos y/o prácticas tienen para disminuir el riesgo? | **MEDIDAS EXTRAS**  Para cada vulnerabilidad ¿Qué otras medidas adicionales requieren para disminuir el riesgo? | **RECURSOS NECESARIOS**  ¿Con qué recursos cuentan para lograr disminuir el riesgo?   * Tiempo * Dinero * Habilidades * Metodologías * Redes * Conocimientos, etc. | **RESPONSABLES**  ¿Quién o quiénes serán las personas responsables de que esta medida sea llevada a cabo? | **AGENDA**  Se diseñará un calendario con tiempos de entrega de cada acción, que permita llevar un seguimiento colectivo. |
| 6.-  CUIDO MI SEGURIDAD DIGITAL |  |  |  |  |  |  |  |

Una vez identificado el nivel de riesgo en cada una de las áreas o enfoques, corresponde ahora que esas acciones identificadas para disminuir el riesgo, sean colocadas en un plan de acción que todas las integrantes de la colectiva puedan verlo y recordase que es una medida que se puede convertir en un política de la colectiva, una vez que cada acción desarrollada a lo largo de por lo menos 6 meses y ha sido aceptado y ha dado buenos resultados se va colocando en un documento de acuerdos formulado como POLÍTICAS DE CUIDADO COLECTIVO FEMINISTA de la colectiva, organización y/o equipa.

# **PLAN DE ACCIÓN (6 MESES)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **ACTIVIDAD** | **DIA Y HORA** | **RESPONSABLE(S)** | **BUENAS PRÁCTICAS**  Aquí se van haciendo anotaciones de buenas prácticas que han funcionado y las que no. |
| 1.-  MANTENGO UN CUERPO SALUDABLE |  |  |  |  |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **ACTIVIDAD** | **DIA Y HORA** | **RESPONSABLE(S)** | **BUENAS PRÁCTICAS**  Aquí se van haciendo anotaciones de buenas prácticas que han funcionado y las que no. |
| 2.-  CONECTO CON MIS EMOCIONES |  |  |  |  |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **ACTIVIDAD** | **DIA Y HORA** | **RESPONSABLE(S)** | **BUENAS PRÁCTICAS**  Aquí se van haciendo anotaciones de buenas prácticas que han funcionado y las que no. |
| 3.-  CUIDO Y FORTALEZCO MI SALUD MENTAL |  |  |  |  |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **ACTIVIDAD** | **DIA Y HORA** | **RESPONSABLE(S)** | **BUENAS PRÁCTICAS**  Aquí se van haciendo anotaciones de buenas prácticas que han funcionado y las que no. |
| 4.-  VIVO MI ESPIRITUALIDAD |  |  |  |  |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **ACTIVIDAD** | **DIA Y HORA** | **RESPONSABLE(S)** | **BUENAS PRÁCTICAS**  Aquí se van haciendo anotaciones de buenas prácticas que han funcionado y las que no. |
| 5.-  EQUILIBRO MI ACTIVISMO Y VIDA PERSONAL |  |  |  |  |
| **ENFOQUE /ÁREA DE ATENCIÓN** | **ACTIVIDAD** | **DIA Y HORA** | **RESPONSABLE(S)** | **BUENAS PRÁCTICAS**  Aquí se van haciendo anotaciones de buenas prácticas que han funcionado y las que no. |
| 6.-  CUIDO MI SEGURIDAD DIGITAL |  |  |  |  |

# POLÍTICAS FEMINISTAS DE LA COLECTIVA/ORGANIZACIÓN