



Taller de autocuidado. Un camino hacia el empoderamiento

Carla Cerpa – Soledad Acevedo
Colectivo Con-spirando

Desastres socionaturales

Desastres naturales

- Se ha triplicado la frecuencia con que ocurren desastres naturales en América Latina **(inundaciones, los terremotos y los huracanes.)**
- **Chile dentro de los 10 países más afectados por el calentamiento global**

¿Que son los desastres socio naturales?

- “Un evento concentrado en el tiempo y el espacio, en el cual una comunidad sufre severos daños, tanto a nivel de pérdidas materiales-físicas, como de sus propios miembros (por muerte), donde la estructura social se rompe y el cumplimiento de la totalidad o algunas de las funciones esenciales de la sociedad se ve impedido” (Bankoff, 1999).
- “son producto de una relación cambiante entre acontecimientos naturales (peligros), condicionantes físicos y sociales (vulnerabilidades de la comunidad) y unos sistemas de gestión de riesgo que existen –o que, con frecuencia, no existen– para protegernos”. (Worldwacht Institute . 2007; en Rojas, 2010)

[Continuación:¿Qué son los desastres socionaturales?]

- Si bien existen fenómenos propios a la dinámica del funcionamiento natural del planeta que han provocado caos y destrucción sobre la humanidad, esto ha sido el resultado también, de las formas en que el hombre ha desafiado las leyes naturales, y la irracionalidad con la cual se ha relacionado con su medio ambiente. (Sistema económico capitalista)

- Los desastres no amenazarían ni dañarían a todas las sociedades humanas por igual.
Bankoff (1999)
- Las preguntas son: **quién y qué** se encuentran bajo mayor riesgo de sufrir los impactos de los desastres y en la explicación del **por qué**.

Desastres socionaturales (factores en América latina)

- La existencia de territorios multi-amenazas.
- El cambio o variabilidad climática.
- La intensa expansión urbana y la debilidad de la planificación territorial.
- Las modificaciones territoriales debidas a la globalización de la economía.
- La segregación socio espacial.
- La escasa participación de la población en la toma de decisiones.
- La gestión del riesgo está débilmente considerada en los procesos de planificación territorial.

Como respondemos a los eventos de crisis socio-ambiental

- Resistencia (aguantar) y la **Resiliencia**

“es una capacidad social de recuperación y de mejoramiento rápido después de que se produjo una alteración, y con las capacidades y la preparación social antes de que ocurran esas interrupciones.”

Y no sólo con la resiliencia sino también en como elegimos vivir!!!

Autocuidado para el Buen vivir

Buen vivir / vivir bien

El “*paradigma comunitario de la cultura de la vida para vivir bien*”, sustentado en una forma de vivir reflejada en una práctica cotidiana de respeto, armonía y equilibrio con todo lo que existe, comprendiendo que en la vida todo está interconectado, es interdependiente y está interrelacionado.

Fuente: “Buen Vivir / Vivir Bien. Filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales andinas
2010 Fernando Huanacuni Mamani

suma qamaña

Se traduce de la siguiente forma:

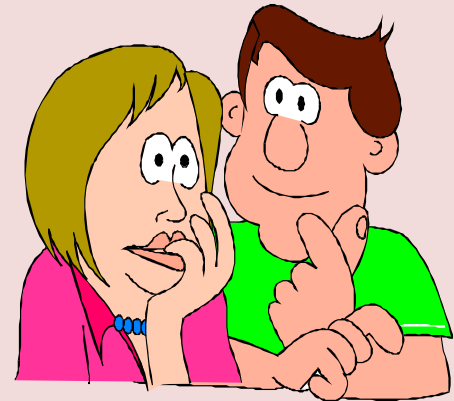
- Suma: plenitud, sublime, excelente, magnifico, hermoso.
- Qamaña: vivir, convivir, estar siendo, ser estando.

Entonces, la traducción que más se aproxima de
“suma qamaña” es **“vida en plenitud”**.

- Somos cuerpo-mente-emoción. Cuerpo territorio.
- Seres humanos vivimos en redes de relaciones interdependientes.
- Capacidad de amar y de generar confianza entre unos y otros.
- “En un contexto patriarcal, el cuidado es un ética femenina, en un contexto democrático el cuidado es una ética humana” (equidad para dar y recibir cuidado)

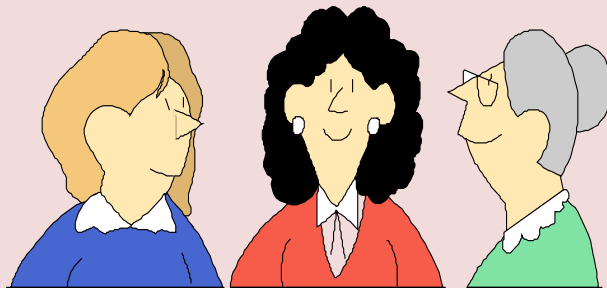
POR AUTOCUIDADO ENTENDEMOS

LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS REALIZAN A FAVOR DE SÍ MISMOS PARA MANTENER LA VIDA, LA SALUD Y EL BIENESTAR.



El concepto de autocuidado

pone de relieve el derecho de cada persona a mantener un control individual sobre su propio patrón de vida.



"son todas aquellas actividades que realizan los individuos, las familias, o comunidades con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o reestablecerla cuando sea necesario"

(González y Arriagada, 1999, pág. 186).

Dimensión subjetiva y social del autocuidado

- el autocuidado asume la dimensión propia de las personas:

“un sujeto integral con una tendencia organísmica hacia el equilibrio, al cual se le reconoce su saber sobre sí mismo -el conocimiento del propio cuerpo, del estado de ánimo, etc”.-

(empoderamiento de las personas).

Mutuo y Socio cuidado

- **Dimensión social:** Prácticas de autocuidado no tiene un carácter puramente individual, sino que a ellas pueden incorporarse los sujetos, sus familias, amigos, etc., organizando sistemas de cuidado de salud.
- Capacidad de reflexión y dialogo con otro/as, la familia y comunidad.

EMPODERARNOS

Características esenciales del poder

- Se da en las relaciones sociales
- Se basa en la posesión de recursos
- Produce efectos en la relación social

- Es la capacidad de incidir sobre el entorno, el mundo o de afectar lo exterior en mayor medida, o al menos no en menor medida, de lo que uno/una es afectado(a)
- El poder se ejerce
- El poder circula
- El poder produce

Empoderamiento

(cómo surge este concepto)

- Movimiento por los derechos civiles en EEUU. Años 60.
- En los 80` las feministas lo pusieron en circulación.
- Hace referencia al “poder para” estar, compartir, influir y formar parte de las sociedades.
- Capacidad para hacer y transformar.

Autonomía

Vocablos griegos: Autos (uno/a mismo/a) // nomos (ley):
“Ser uno/a mismo/a a su propia ley”

Opuesto: Heteronomía (la ley del otro)
“estar sujeto/a a la ley del otro”

¿Qué significa entonces ser autónomas? ¿Qué queremos decir cuando afirmamos la autonomía de los movimientos sociales? ¿De qué se habla cuando se reivindica “la autonomía de los pueblos indígenas”?

PARECERIA SER... Capacidad de autogobierno, de independencia. No es una condición dada, susceptible de perderse.

Limites de la autonomía

Proceso de expansión y contracción.

Un “Otro” que puede poner límites a nuestra autonomía, imponer su ley sobre la nuestra.
(Padre, madre, pareja, la cultura)

¿Cómo ser autónomo en un tiempo globalizado?

- La autonomía se define siempre en relación a un “otro”
- La autonomía encuentra limite en la pertenencia aun ecosistema.
- Vivimos en una compleja red de interrelaciones

...Retomamos ...traumas

Son eventos externos que causan daños o amenazas a la integralidad física, emocional, mental de las personas. Y que involucran fuertes emociones.

- Accidentes
- Violencia doméstica, intrafamiliar o política
- Incesto, tortura, violación
- Muerte de familiares o amigos
- Enfermedades
- Desastres naturales
- Experiencias que causan miedo, temor , impotencia, indefensión.

Post-trauma (después del evento traumático)

- Reacciones del cuerpo
- Reacciones de la mente
- Reacciones emocionales
- Reacciones conductuales

Algunas preguntas...

- ¿Qué me está pidiendo o necesita en este momento mi cuerpo?
- ¿Cómo podemos manejar estas emociones post traumas?
- ¿Cómo reconocer una emoción y como se va moviendo y alojando en el cuerpo?
- ¿Necesitamos educarnos para escucharnos y escuchar a otro/as?

...algunas preguntas

- ¿Cuál es la razón de mi mal vivir?
- Cuál es la razón de mi bienestar?
- “Cada persona tiene dentro de sí misma, la sabiduría y el poder de sanar y de regresar al balance, retomar el equilibrio y la integridad”
(Capacitar Internacional)

Bibliografía

- Curso “Vulnerabilidades ante desastres socionaturales”. Universidad Abierta (Univ. de Chile)
- La Ética del Cuidado. Carol Gilligan.
- Materiales de Con-spirando.
- Materiales de Capacitar.org