



CHI'PADITAS

UN CAMINO QUE RECORREMOS JUNTAS



**GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO
PSICOSOCIAL**

COLECTIVO DE COORDINACIÓN DE ACCIONES SOCIO AMBIENTALES

Equipo de Colectivo CASA

Angela Cristina Cuenca Sempértegui
Carmen Francisca de las Nieves Aliaga Monrroy
Gricel Elizabeth Vega Pérez
Inelda Sulma Canaviri Fernández
Ajax Sanhueza Machicao

Supervisión y revisión:

Colectivo CASA

Diagramación:

Ajax Sanhueza Machicao

Edición:

Octubre de 2019

Deposito Legal: 4-2-2784-19



Colectivo CASA

Colectivo de Coordinación
de Acciones Socio Ambientales

Correo electrónico: colectivocasa@gmail.com

Teléfono: (591) 252 53641 / (591) 72485221

Dir.: La Plata entre Murguía y Sucre
Oruro - Bolivia

“Esta publicación, de distribución gratuita, fue auspiciada por la Fundación Rosa Luxemburg con fondos del Ministerio Alemán para la Cooperación Económica y el Desarrollo (BMZ)” o Para CD/video: “Este material, de distribución gratuita, fue auspiciado por la Fundación Rosa Luxemburg con fondos del Ministerio Alemán para la Cooperación Económica y el Desarrollo (BMZ)”

Se permite la reproducción total o parcial, previa comunicación a los autores

www.colectivocasa.org.bo

PRESENTACIÓN

Las actividades extractivas mineras dentro de las comunidades, han estado generando impactos ambientales, sociales y también impactos psicológicos, aunque éstos son menos visibles, tardan más tiempo en curarse. Estos daños e impactos se representan en temores, angustias, sentimientos de pérdida e indefensión, vivencias que principalmente se sienten desde los cuerpos de las mujeres, como principales cuidadoras de vida.

Los impactos ambientales vienen siendo trabajados desde los espacios de formación para tener herramientas en los procesos de defensa del agua, del territorio y de los derechos, sin embargo, los impactos psicológicos necesitan otro tipo de trabajo específico para generar condiciones para el bienestar emocional, es ahí cuando podemos hablar de acompañamiento psicosocial como una necesidad política y colectiva para sostener a las defensoras, pues es la herramienta que nos servirá para llevar a las mujeres de las comunidades afectadas por la minería, hacia una fortaleza emocional que les permita continuar sus procesos de resistencia.

El acompañamiento psicosocial desde el tejido colectivo, será utilizado como una herramienta más para las mujeres que están viviendo o sufriendo una situación de violencia medio ambiental y de este modo, brindar espacios para reparar (sanar, calmar) el impacto emocional que los hechos de violencia medio ambiental les han ocasionado.

Esta publicación esta pensada para ser usada por todas las mujeres defensoras del medio ambiente, el agua y la vida, también para mujeres lideresas, mujeres en resistencia o las organizaciones que requieran del uso de este material en general.

Porque lo privado también es político, porque el acompañamiento psicosocial esta en manos de todas y todos, y representará en un nuevo rol a la hora de defender nuestros derechos y los de la Madre Tierra.

Queremos resaltar la construcción colectiva de conocimientos que realizamos con las defensoras de la Red Nacional de Mujeres en Defensa de la Madre Tierra - RENAMAT, con quienes en complicidad nos apoyamos y tejemos resistencias.

¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

ESTUDIAR LA GUÍA HASTA EL FINAL ANTES DE INICIAR EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL
ESTA GUÍA PUEDE USARSE CON UNA O MAS PERSONAS AL MISMO TIEMPO



REALIZAR LAS TAREAS QUE PROPONE ESTA GUÍA PARA PERCIBIR COMO SE SENTIRÁ LA PERSONA A LA QUE USTED ESTA ACOMPAÑANDO.

LA APLICACIÓN DE ESTA GUÍA NO REQUIERE TIEMPOS ESTRICTOS, ALGUNAS ACTIVIDADES PUEDEN SER REPETIDAS
AUNQUE ES NECESARIO RECONOCER QUE EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL ES UN PROCESO A LARGO PLAZO



AL SER EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL UN PROCESO DE REFLEXIÓN Y DE COMPARTIR, ES IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA EL ESPACIO DONDE SE LO REALIZARÁ.



UN CAMINO QUE RECORREMOS JUNTAS
GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL

EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL UN CAMINO QUE RECORREMOS JUNTAS

Cuando vamos a pie de una comunidad a otra, ya sea en la tarde, por la noche o en el día, siempre es mejor ir en compañía, lo mismo pasa cuando realizamos acciones de defensa de nuestros territorios y nuestros derechos, la compañía nos fortalece y nos enseña a continuar con fuerza.



Al igual que cuando al caminar nos ponemos a charlar, a hablar sobre nosotras, compartir nuestro día con quien nos acompaña, nos ayuda a que la distancia sea menos cansadora, el compartir nuestras preocupaciones y temores con personas en quienes confiamos nos da alivio. Eso forma parte del acompañamiento psicosocial entre mujeres, porque en este compartir se alivianan nuestros pesares, incluso las preocupaciones pueden llegar a generar respuestas y construir juntas posibles salidas a nuestras penas, al menos para sentirnos acompañadas en ellas.

El acompañamiento psicosocial es justamente eso: estar a lado de otra para fortalecerla, para alivianar su carga, sin juzgarla, escuchando atentamente, comprendiendo sus pesares y también para tener nuevas miradas sobre lo que estamos viviendo como mujeres despojadas por la minería e incluso para mejorar nuestros liderazgos.

Para realizar el acompañamiento psicosocial necesitas seguir los siguientes pasos, que detallaremos en las siguientes páginas, pero antes de continuar permíteme darte la bienvenida a esta nueva forma de ver la importancia de tu compañía para nosotras y las demás.

UN CAMINO QUE RECORREMOS JUNTAS
GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL

CONFIANZA

El primer paso para lograr llevar adelante el acompañamiento psicosocial es generar un diálogo con la compañera con la que construiremos este proceso, que ella se sienta cómoda con nosotras y que se permita la relajación y la conversación.

Es propiciar un espacio que le permita saber que no hay condiciones, que no vamos a juzgarla, ni criticarla, que tanto las palabras como los silencios son valiosos.

Generamos confianza si reconocemos que hay algo que nos une, que el ser mujeres nos ha enseñado las mismas lecciones. Saber que compartimos la misma problemática, la misma forma de ver la lucha en nuestras casas y en nuestros territorios, si están en la misma organización.

Con este fin el primer paso es abrir el espacio de confianza y unidad entre las que están involucradas en el acompañamiento psicosocial.



UN CAMINO QUE RECORREMOS JUNTAS
GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL

¿CÓMO SABER QUIÉN NECESITA DE ACOMPAÑAMIENTO?

El segundo paso es identificar el daño emocional que las mujeres están viviendo cuando se está en procesos de resistencia, de defensa de la madre naturaleza y de los derechos como mujeres.



Este daño emocional representado en preocupaciones, temores, miedo, amargura, desvalorización, sentimientos de pérdida, baja autoestima, desmotivación, indefensión u otros.



UN CAMINO QUE RECORREMOS JUNTAS
GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL

¿CÓMO DARNOS CUENTA QUE LAS MUJERES TIENEN ALGÚN DAÑO EMOCIONAL DEBIDO A LOS CONFLICTOS, DESPOJO O PROBLEMAS SOCIO AMBIENTALES?

Es fácil reconocer que una hermana está atravesando algún daño emocional, ya que nuestras hermanas no pueden más con ese peso, que las está enfermado o se están alejando. Esos son los primeros síntomas que nos deben alertar para tomar acciones.

También podríamos usar las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que más te preocupa de la contaminación en tu territorio?

.....
.....
.....

¿Esta preocupación perjudica tus tareas diarias?

Mucho..... Poco..... Nada.....

¿Cuáles son tus temores y miedos en este momento?

.....
.....

Antes de hacer estas preguntas, nosotras también debemos responderlas, saber lo que estamos sintiendo también es parte del acompañamiento, entender a las hermanas es compartir nuestras preocupaciones.



UN CAMINO QUE RECORREMOS JUNTAS
GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL

EL PODER DE NUESTRA CONVERSACIÓN

Cuando tenemos alguna enfermedad solemos tomar algún mate que pueda aliviarnos o en otros casos un medicamento y el dolor se va. Pero para las penas es más difícil encontrar medicinas, el alivio de la angustia, la preocupación o el miedo inicia al compartirlo, no solo porque cuando hablamos de tu preocupación te quitas el peso, sino también el compartirlo permite hallar una solución al problema que la ocasiona.

La palabra sana y alivia, hablar de nuestros problemas, contarnos, guardarnos una preocupación, un miedo o un rencor hace que siga aumentando y nos genera malestar, expresar lo guardado nos libera de ese peso y es mejor aun cuando encuentras que la otra hermana tiene el mismo problema, porque es el camino para encontrar un alivio juntas.



UN CAMINO QUE RECORREMOS JUNTAS
GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL

LA IMPORTANCIA DE ESCUCCHAR

La alianza también se construye a través de escuchar, escuchar de manera empática.



Más que hacer una conversación o controlar sobre que hablar, hay que saber escuchar.

Es hablar en el lenguaje e idioma de quien nos esta confiando su preocupación o angustia.



PRACTICAR A CONOCER Y MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES

Reconocer una emoción en el momento que ocurre, saber la forma como el cuerpo la siente y llamarla por su nombre: tristeza, miedo, alegría, sorpresa, angustia, preocupación, enojo, molestia u otro. !No debemos ignorar los sentimientos!.



Luego de identificarlas debemos practicar las formas de manejar nuestras emociones, conocerlas nos da una idea de poder expresarlas de mejor forma para que no nos sigan dañando.

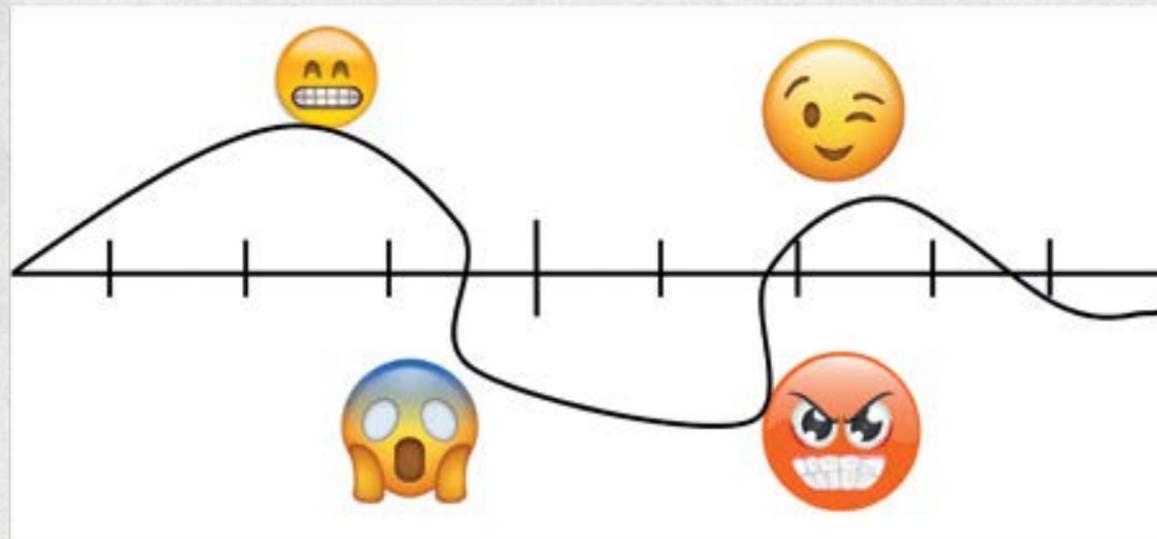
También conocer nuestras emociones nos ayuda a reconocer las emociones en los demás, para saber qué necesitan, qué desean y qué les causa esa emoción.



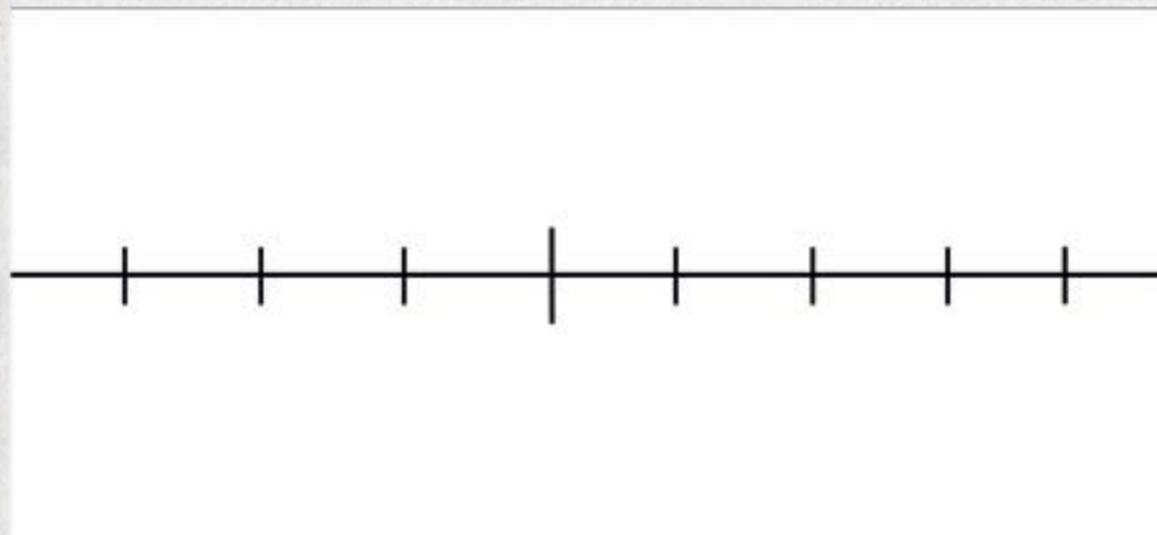
Aceptar que somos mujeres con muchas emociones, que podemos pasar de la alegría a la tristeza fácilmente y eso ¡se vale!

CONSTRUYENDO EL CUENTO DE LAS EMOCIONES ALEGRÍAS Y TRISTEZAS

Una tarea muy bonita es construir una historia de nuestras penas y alegrías. Utilizando una hoja hacer una línea del tiempo de los momentos de tu semana o de tu día y a partir de eso llenar con un lápiz las emociones, lo cual nos permitirá darnos cuenta de los altibajos de nuestra vida. ¿Cómo nos hemos sentido? ponle caritas, subidas y bajadas a tus sentimientos



Ejemplo: Para trabajar...



ROMPER EL MIEDO A HABLAR

Hay un temor inicial a poder expresar nuestras preocupaciones, sin embargo la confianza que generemos ayudará a hacer mas fácil la conversación sobre estos temas.

Nos pasa a todas, es algo normal, al principio tenemos miedo de hablar frente a otros o cuando estamos frente a las actividades extractivas e incluso el miedo que nos genera hablar o participar en las reuniones de nuestras organizaciones o comunidades, es algo en lo que tenemos que ir trabajando.



Las voces de las mujeres han sembrado vida desde los tiempos de nuestras abuelas, así como sus cantos y consejos viven dentro nosotras.

!Ahora también las mujeres defensoras tomamos la palabra!

ESPACIOS DE FORMACIÓN PARA APOYARNOS TODAS

Los espacios de formación también son espacios para despejarse de preocupaciones del hogar, y cuando nos encontramos todo es alegría y risa.

El hablar sobre estos problemas en los espacios de los talleres, nos ayuda a aportar posibles soluciones, hablar y escuchar es parte del acompañamiento psicosocial.

Los consejos amorosos de las hermanas nos ayudan a sobrellevar las penas. Las más jóvenes nos dan alegría, las canas nos enseñan sabiduría.

Es bueno también reconocer que cada una es diferente y, como las flores, cada una crece a su ritmo. Por eso no nos vamos a obligar a decir, ni hacer nada, para lo que todavía no estamos preparadas.



BUSCANDO EL CAMINO PARA LA SANACIÓN

Reflexionar junto a la hermana que acompañamos puede ser un camino a la sanación una oportunidad para cambiar y mejorar nuestras vidas.

Es importante darse cuenta de que el camino se hace mas pesado si cargamos con nuestras preocupaciones y miedos.



FOMENTAR LA RESILIENCIA: Es la capacidad de los seres humanos de ser resistentes y sobreponerse a las situaciones difíciles y dolorosas de la vida.

Es transformar las cosas negativas en ¡oportunidades!



LA MOTIVACIÓN DE FLORECER

Cuando un cumplido viene de otras personas son muy bien valorados y fortalecen nuestro autoestima.



¡Cuánto has aprendido hermana! ¡Eres muy valiente! ¡Eres muy estudiosa! ¡Eres muy luchadora! ¡Eres muy alegre y amorosa!

Son frases que nos hacen fuertes, saber que la otra persona nos valora, alegra nuestro día y nos sentimos bien.



No olvidemos aconsejar a las personas a que se formen, a participar de espacios de capacitación como la escuela itinerante Warmi Yaku, donde se habla sobre las leyes que existen para defender el medio ambiente y nuestros derechos.

BUSCANDO FUERZA EN NUESTRA FAMILIA

Ayudar a reconocer la importancia de nuestras familias en nuestras acciones, en nuestras luchas, en nuestro proceso de sanación y de fortalecimiento.

La familia es nuestra protección social, tiene la fuerza para romper los ciclos de violencia, nos ayuda a mejorar nuestros lazos sociales con los demás, y afrontar de mejor manera los conflictos que vivimos, ayudemos a buscar esta fortaleza en nuestras familias.

Las familias tienen gran importancia para potenciar el bien común mediante la creación de lazos de afecto, respeto y equidad.

La familia es una red que se teje en el cariño, respeto, nos brinda sentido de ayuda y pertenencia.



UN EJEMPLO A SEGUIR: DEJAR NUESTRA HUELLA EN OTRAS

Como parte de la formación y el uso de esta guía, esperamos que tú, quien esta leyendo esta guía puedas ser un ejemplo para quien estés acompañando, y desde luego que lo eres, porque se notan los resultados positivos en ti, y además en varias hermanas que te acompañan, ellas poco a poco sienten que pueden aportar en sus organizaciones y comunidades, y lo demuestran también con mayor interés en los espacios formativos y mostrándose más activas al igual que tu.

Conviértete en esa mano que puede motivar y valorar el rol que cumple cada persona que esta a tu lado, que te esta acompañando también a ti.

La fortaleza de caminar junto a una hermana en quien confías tiene una gran riqueza que necesita ser copiada, imitada y valorada. Por separado somos hilos sueltos, juntas somos como un tejido poderoso que protege de tempestades.



EL AUTOGUIDADO

Aprender a valorarnos es tan difícil como autocuidarnos, pero se requiere trabajar en ambas partes, la mujeres siempre pensamos en nuestras familias, en nuestros hijos y en el futuro, por eso nos cargamos de preocupaciones, temores y angustias.

Pensar en nosotras se nos hace difícil, por esa razón durante el acompañamiento psicosocial hablar sobre nosotras, nuestras necesidades como cuidarnos es muy importante.

Es abrir el espacio para compartir experiencias de qué hacemos cuando estamos enfermas, o cuando sentimos algunas molestias, también para pensar en nosotras, mimarnos, cuidarnos de los peligros, no sobre exigirnos y valorarnos.



NUEVAS MIRADAS NUEVAS PERSPECTIVAS

Cuando estamos dentro de nuestras comunidades o en nuestras casas, no solemos identificar lo que se está viviendo. Algunas violencias nos parecen normales y nos encerramos, por eso salir, viajar, caminar, cantar y reír es importante para sanar.

El salir a otros espacios, el compartir experiencias, el conocer más sobre lo que estamos viviendo, nos ayuda a abrir los ojos, a tener nuevas miradas, a percibir de diferente forma a nuestra comunidad, a nuestro territorio y es ahí cuando cambiamos nuestra perspectiva.

Son estas nuevas miradas las que tenemos que ayudar a percibir a quien acompañamos, a mostrarle una forma diferente de sentirse e involucrarse con sus problemas y sus conflictos.

Animarla a ver más allá de su realidad y ver cómo miles de mujeres en diferentes partes del mundo están defendiendo la vida y tejiendo lazos de alegría y rebeldía.



NUEVOS ROLES

Al igual que tener nuevas miradas y nuevas perspectivas, también irán surgiendo nuevos desafíos y nuevas tareas. El acompañamiento psicosocial apunta a dar una nueva forma de relacionarse con nuestros problemas y conflictos, cambiar la situación de víctimas pasivas que se adaptan a vivir en condiciones precarias e indefensión, a mujeres empoderadas y lideresas activas en sus procesos de lucha.

Es ayudar a que la hermana a la que acompañamos, se involucre en generar propuestas de qué hacer y cómo hacer para ayudar a su organización y su comunidad.

La promoción de campañas o actividades dentro de sus comunidades, permitirán transformar su perspectiva y su rol frente a los problemas ambientales que están atravesando.

¡Al sentir que aportan a su comunidad y su organización, las hermanas mejoran su autoestima y autovaloración!



LA ORGANIZACIÓN PARA FORTALECER LOS LAZOS SOCIALES EN NUESTRAS COMUNIDADES

Los espacios de formación también nos sirven para generar alianzas, son estos espacios o oportunidades para conocer gente que este pasando las mismas situaciones o problemas que atravesamos, también se convierten en espacios donde se puede generar nuevas acciones que pueden repetirse en nuestras comunidades.

El acompañamiento psicosocial tiene que permitir a las mujeres, reconocer que su bienestar también importa. Que sus cuerpos no son de piedra, que sus corazones necesitan cuidado y mimo. Aceptar que en la medida que sanamos nuestras almas y cuerpos, sanaremos también a la Madre Tierra.

Trabajar junto a ellas en acciones que pueden ayudar a la comunidad, acciones que nazcan de ellas, guiándolas y aportando para que puedan ser ellas las que realicen las acciones, ayudarlas y guiarlas para que puedan formar parte cuestionadora y propositiva de los temas que afecta a su comunidad u organización y de formar parte de los procesos para generar soluciones que también nos den alegría, tranquilidad y gozos.



SEGUIMIENTO DE REGRESO A LA REALIDAD CON UNA PERSPECTIVA Y ROL DIFERENTE

Es ver después de un proceso largo cómo la persona a la que estamos acompañando se siente, ver como está involucrada en las tareas dentro de su comunidad.

También es importante ver y analizar su desempeño como lideresas, si tienen mayor participación e involucramiento en sus reuniones, en sus actividades o espacios de discusión de las comunidades a las que pertenecen y si está en nuestras manos apoyarle y guiarle en la realización de las acciones que plantea para su comunidad.

Debes saber hermana que no estas sola y que este camino de lucha y resistencia lo seguiremos haciendo ch'ipaditas (juntas), confía en ti, tú puedes, tú vales mucho, tú eres muy importante.





RED NACIONAL DE MUJERES EN DEFENSA DE LA MADRE TIERRA - RENAMAT

Colectivo de Coordinación de Acciones Socio Ambientales
COLECTIVO CASA



COLECTIVO CASA

Correo electrónico: colectivocasa@gmail.com

Teléfono: (591) 2 5253641 Oruro - Bolivia

www.colectivocasa.org.bo

   **COLECTIVO CASA**

"Esta publicación, de distribución gratuita, fue auspiciada por la Fundación Rosa Luxemburg con fondos del Ministerio Alemán para la Cooperación Económica y el Desarrollo (BMZ)"

**FUNDACIÓN
ROSA
LUXEBURG**
OFICINA REGION ANDINA