

# círculos entre mujeres para salud emocional

La experiencia educativa que aquí les comparto se llama *Círculos entre mujeres para la salud emocional. Tejiendo nuestras lunas, sentipensando nuestra experiencia*, que se llevó a cabo de septiembre de 2021 a julio de 2022, en periodo de pandemia.

Soy Mónica Severiano Hernández, administradora, facilitadora e investigadora de iniciativas sociales, solidarias y comunitarias; tengo 32 años, soy originaria de la ciudad de Puebla y actualmente vivo en Ixhuatlán del Café donde colaboro con la organización campesina cafetalera *Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café, A.C.*

Desde esta organización desarrollamos el proceso de los *círculos de mujeres*, en los que han participado 138 mujeres campesinas cafetaleras del Estado de Veracruz, teniendo como sede las comunidades de Piedra Parada en el municipio de Cosautlán de Carvajal; Guzmantla, Ixhuatlán del Café, e Ixcatla y Zacamitla en Ixhuatlán del Café.

La experiencia sobre los círculos de mujeres forma parte un proyecto más amplio llamado *Redes, reglas y recursos para la sostenibilidad de la vida de mujeres campesinas cafetaleras de las Altas Montañas de Veracruz.*

## El proceso

Durante el proyecto se realizaron dos ciclos de círculos de mujeres, teniendo un total de 20 encuentros que tuvieron como enfoque reconocer, tejer y fortalecer prácticas de autocuidado en mujeres campesinas cafetaleras como parte del fortalecimiento de los Derechos Económicos, Sociales, Culturales y Ambientales (DESCA). El objetivo de la sistematización fue mejorar nuestra práctica como facilitadoras de la experiencia basadas en una reflexión sentipensante, consciente y crítica. Quisimos compartir la experiencia con otras lideresas comunitarias para expandir las prácticas, y dialogar entre nosotras sobre qué otras alternativas tenemos para seguir tejiendo el autocuidado y el cuidado de la vida, tanto dentro como fuera del círculo.

Para mí, para nosotras, fue muy valioso que la sistematización se realizara de forma colectiva. Aunque en este caso solo una persona haya integrado el documento, fue importante incluir el sentipensar de todas las participantes (facilitadoras, lideresas comunitarias y asistentes). Tejer la palabra compartida requiere de paciencia, constancia y cuidado.

## Los principales hallazgos

- el círculo como el espacio que permite fluir la palabra
- el encontrarnos nos genera una sensación de alegría
- pertenencia y reapropiación de los espacios comunes sabiendo que es un momento donde cabe todo aquello que no se ve
- presencia del amor por nosotras y nuestra familia
- la tranquilidad de dedicar un tiempo para el autocuidado
- el desapego de lo que nos molesta y no nos gusta
- la libertad de pedir lo que queremos
- la alegría de bailar
- los sentimientos de confianza, felicidad, amor, valentía y seguridad
- el conocimiento de prácticas de autocuidado para nuestro bienestar
- el sentido de pertenencia a un colectivo, a una red de apoyo
- el sentido de merecimiento, amor, tranquilidad y felicidad, lo que fortalece nuestra autoestima.

Para quienes se interesen en realizar círculos con mujeres, es importante que consideren:

- contar con un espacio para el cuidado de las infancias
- realizar actividades que permitan reflexionar sobre la temática en curso
- incluir momentos de reflexión personal y colectiva durante las sesiones
- integrar prácticas que permitan compartir el ejercicio con otras mujeres en sus espacios personales
- tener una sesión introductoria con las lideresas comunitarias sobre qué son los círculos de mujeres y qué esperamos compartir para así:
- generar confianza, seguridad y estabilidad ante las expectativas de la experiencia
- habilitar un espacio seguro para todas, desde niñas hasta adultas mayores
- considerar la disponibilidad de las mujeres para asistir a los encuentros: tiempo, traslado y recursos
- coordinarse con las lideresas comunitarias para la logística de los círculos

Entre las mujeres del *Círculo* reafirmamos que ***nos cuidamos las unas a las otras, hasta que volvamos a encontrarnos.***

