

# PLA ESTRATÈGIC DE CURES (PEC)

---

Irīdia.

*“El autocuidado no solo es fundamental para el bienestar de las defensoras a título individual, sino también para la supervivencia de los movimientos y organizaciones.*

*El autocuidado es una estrategia política de resiliencia y resistencia (...) de las organizaciones y movimientos dedicados a procurar justicia y defender los derechos humanos”*

*Colectivo Mesoamericano de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos*

Aquest document recull l'estratègia completa del treball de cura al Centre de Defensa de Drets Humans "Írídia". Ha estat dissenyat i implementat per l'equip Psicosocial i compta amb entitats aliades externes, articulades i coordinades per l'equip.

Les cures són un element indissoluble en la Defensa de Drets Humans, tant des d'un punt de vista de sostenibilitat de les organitzacions i moviments socials dels que en som part, com des d'apostar per la coherència interna.

Les exigències del treball amb les vulneracions de Drets Humans i el contacte diari amb persones que les pateixen generen impactes a nivell individual, organitzacional, familiar i comunitari que no podem passar per alt. Identificar-ho ens permet abordar-ho, ens permet prevenir els signes de desgast professional (*burnout*), prevenir possibles xocs en les relacions, prevenir sentiments de frustració i d'impotència propis d'aquets context, entre d'altres aspectes. Ens permet el desenvolupament conscient d'actituds, coneixements i habilitats específiques.

Des d'Írídia entenem que defensar els drets humans des d'una perspectiva de cures és defensar formes de relacions basades en el respecte; és contribuir amb una cultura del benestar individual i col·lectiu; és compartir que aquest camí que és la Defensa dels Drets Humans es basa, també, en posar en valor les relacions humanes; és reconèixer les dureses pròpies que aquesta aposta per defensar drets implica per suavitzar-les, per tal que siguin aliment i no fatiga.

Defensem els drets humans des del paradigma del bon tracte, de l'ètica de la cura, tant per a nosaltres mateixes com per a les companyes de camí. El concepte d'ètica de la cura, desenvolupat per la filòsofa i psicòloga Carol Gilligan, defineix les persones com a interdependents des del punt de vista de les necessitats materials, emocionals i relacionals.

En la línia de moltes propostes sorgides del moviment feminista, l'ètica de la cura reclama posar la sostenibilitat de la vida i del planeta al centre de tots els processos socials, comunitaris, econòmics i polítics. Partint de les idees fonamentals del moviment feminista: allò personal és polític; amb l'idea de revisar les nostres pròpies dinàmiques internes personals i col·lectives i reflexionar si van acord amb els nostres discursos a favor de la vida de les persones.

Les cures son, per tant, part d'una estratègia ètica i política de l'entitat, son part de la visió d'un altre món possible que construïm dia a dia, en el nostre quotidià.

**Cuidem el nostre teixit organitzatiu que és l'alè de totes.**

# Cura dels Impactes Psicosocials del treball diari amb vulneracions de Drets Humans: estratègies d'afrontament individuals i col·lectives.

---

- **Sessions grupals de cura per treballar impactes i estratègies d'afrontament:** espais d'acompanyament psicosocial de caràcter trimestral, adreçats a les membres de l'entitat que treballen o col·laboren amb el Servei d'Atenció i Denúncia davant situacions de Violència Institucional (SAIDAVI) de l'entitat.
- **Espais ad hoc: Les “psicobirres” o “psicovermut”:** En moments conjunturals, es fa necessari obrir un espai informal i distès, enfocat a compartir vivències relacionades amb l'experiència concreta viscuda, així com intercanvi de recursos i eines per fer-hi front. El nom informal exemplifica el sentit distès, però proper i càlid d'aquest tipus de trobada.

# Organització i dinàmiques internes de l'Equip d'Irídia.

---

- **Sessions grupals amb l'òrgan de coordinació per treballar les dinàmiques organitzacionals internes de l'entitat.**
- **Seguiment / acompanyament a coordinadores d'equip així com a d'altres membres de l'equip:** mitjançant un qüestionari dissenyat específicament per aquest propòsit, ens ajuda a conèixer l'estat intern dels equips, extreure una diagnosi de funcions i disfuncions a nivell organitzatiu així com males-tars fruit del treball amb vulneracions de DDHH. A partir de les necessitats detectades s'obren nous espais per respondre a aquestes.
- **Taller grupal sobre Comunicació Assertiva i Prevenció de Conflictes.** Des d'un punt de vista preventiu i per tal de dotar als equips d'eines per a la resolució dels conflictes.

- **Cap de setmana estratègic:** Espai de trobada anual de l'equip d'Irídia per abordar aspectes transversals de l'entitat. Dins d'aquest marc, l'equip Psicosocial dinamitza espais i eines amb l'objectiu d'enfortir la cohesió grupal, potenciant el sentiment de pertinença i la construcció identitària de l'entitat.
  
- **Acompanyament individual o grupal davant necessitats específiques en relació al bon funcionament de les diferents àrees i estructures de l'entitat.**
  
- **Disseny de protocols pel bon funcionament de l'entitat:** l'equip psicosocial dissenya protocols que contribueixin amb el bon funcionament de l'entitat, com son el Protocol d'Actuació davant Conflictes o el Protocol de Prevenció del Desgast o Burnout.
  
- **Càpsules formatives Àrea Psicosocial:**
  - Formacions / tallers: de manera transversal i en funció de les necessitats detectades, es realitzen formacions per tal de transversalitzar la perspectiva psicosocial al conjunt de l'entitat, així com de dotar d'eines i recursos psicosocials als equips. Aquests tallers estan dissenyats i realitzats per l'àrea Psicosocial d'Irídia.

Com a exemple incloem: la perspectiva psicojurídica en la reparació psicosocial, eines psicosocials per a l'entrevista d'atenció a les persones afectades per vulneracions de drets, entre d'altres.