

**FONDO
DE ACCIÓN
URGENTE**
América Latina y el Caribe

CUIDAR nuestro@ cuerp@ digital

Reflexiones de un equipo virtual



¿Cómo ubicamos el CUIDADO en el centro del espacio digital?

En estos tiempos donde actuar en colectivo salva vidas, queremos compartir algunas reflexiones y tips como equipo virtual, para aquellas defensoras, activistas y organizaciones, que tienen hoy la posibilidad de continuar trabajando desde sus casas, por la defensa de los derechos de las mujeres y personas trans.

Como **FAU-AL** llevamos 10 años trabajando para América Latina y el Caribe hispanohablante, posicionando el CUIDADO como nuestra apuesta ético-política. A finales del año 2016, iniciamos la reflexión como equipo sobre ampliar las dimensiones del CUIDADO al ámbito digital*, y para finales del 2018 hicimos las primeras pruebas piloto para transitar hacia el trabajo en casa desde distintos países de la Región. Nuestra preocupación fue siempre mantener el mismo espíritu de CUIDADO que nos unía en la oficina física y, más allá de “trabajar remoto”, consolidar un **equipo virtual**.

Éste ha sido un proceso colectivo de grandes descubrimientos, errores y aprendizajes. Darnos permiso para equivocarnos y aprender juntas ha sido una de las claves. Además, entender que no todas partíamos desde el mismo punto, que nos cruzan TICstorias* distintas según cada “edad”, contexto, experiencia y relación con las tecnologías. Y, que hablar de ellas en colectivo también nos

permitía sanar historias de violencias digitales. Al caminar este proceso juntas, pudimos generar la base para establecer dinámicas cómodas de trabajo virtual.

Cuando contamos con las plataformas, canales de comunicación que nos resonaban y cuando el equipo estaba familiarizado con su uso, iniciamos oficialmente el trabajo con un equipo virtual en julio del año 2019. Hoy, nos animan las maneras en las que cada organización creativamente, busca alternativas para que el trabajo virtual sea algo que aporte a los procesos personales y colectivos de sus equipos.

Desde nuestras experiencias vividas hasta ahora, ponemos a su disposición estos tips, que buscan seguir alimentando las reflexiones para crear cada vez espacios más sanos y cuidadosos para el trabajo en línea.

Esperamos los disfruten, los compartan, los adapten y los llenen de sentido de acuerdo a sus necesidades, contextos y organizaciones.



**Con amor,
Equipo FAU <3**

* Artículo recomendado Clic al CUIDADO: https://fondoaccionurgente.org.co/site/assets/files/1433/espan_ol_web.pdf

* Ejercicio en equipo para conocer nuestras historias con las tecnologías de la información y la comunicación.

12 TIPS para tiempos virtuales

1. No estás sola, en medio de la crisis pareciera una carrera contrarreloj ser capaces de manejar y conocer todas las TICs* para el trabajo virtual. Muchas veces damos por sentado que todas las personas del equipo las han manejado antes.

Recomendamos que las plataformas y canales de comunicación que usemos, sean producto de un acuerdo colectivo y que acompañemos a quienes nunca han usado antes las herramientas. Por otra parte, es importante pedir ayuda y atreverte a preguntar, para que otras te tiendan los puentes que necesitas (recuerda que virtualmente se hace más difícil que las otras se enteren de lo que estamos viviendo o sintiendo).


→ **Abramos espacios de reflexión sobre nuestros "habitares digitales"** Animémonos a hablar sobre nuestra relación e historia con las TICs. Creando espacios seguros, sin miedos y juicios, charlemos de la ansiedad que nos generan estas tecnologías, la autocensura frente a aquellas violencias que nos cuesta reconocer, o los impactos de la conectividad permanente.



* Tecnologías de la Información y la Comunicación.

2. Es mejor errar por sobre-comunicar que mantener el silencio:

Para mantener el espíritu de sentirnos cerca, la comunicación asertiva y fluida es vital. Siempre es mejor buscar comunicación una a una si algo quedó sin resolver, es urgente o si nos quedó en el cuerpo alguna sensación no expuesta.

 **Clave:** tramitar oportuna y directamente las cosas para no acumular tensiones.

Opta siempre en esos casos por una llamada directa por celular o una video-llamada si así lo prefieres. La creatividad es una buena aliada para encontrar canales, tiempos y caminos para la escucha activa, ya que sentirnos en comunidad y cercanas más allá de las tensiones, es fundamental.

¡Aprender a *escucharnos* en la era de los "monólogos virtuales", es *humanizar* nuestro trabajo en línea!



3. UBUNTU*, soy porque somos...

en la consolidación de un equipo virtual es fundamental construir confianzas cotidianamente. Entendernos como una red vital interconectada es importante para valorar y confiar en el trabajo de quienes no estamos viendo.

Recuerda: en los medios escritos instantáneos, tus lecturas pueden no ser siempre las correctas, por ello dar el beneficio a la duda y asumir las mejores intenciones de la otra persona, es clave.

También recomendamos hacer uso de **emojis positivos** 😊 😍 😄 👍 🍀 para expresar lo que estás sintiendo y cómo estas queriendo decir las cosas.

SÍ es posible fortalecer los vínculos en el espacio virtual, dándole cabida al apapache y el acuerpamiento digital, intencionando los saludos, las despedidas, el preguntar cómo estamos, etc.

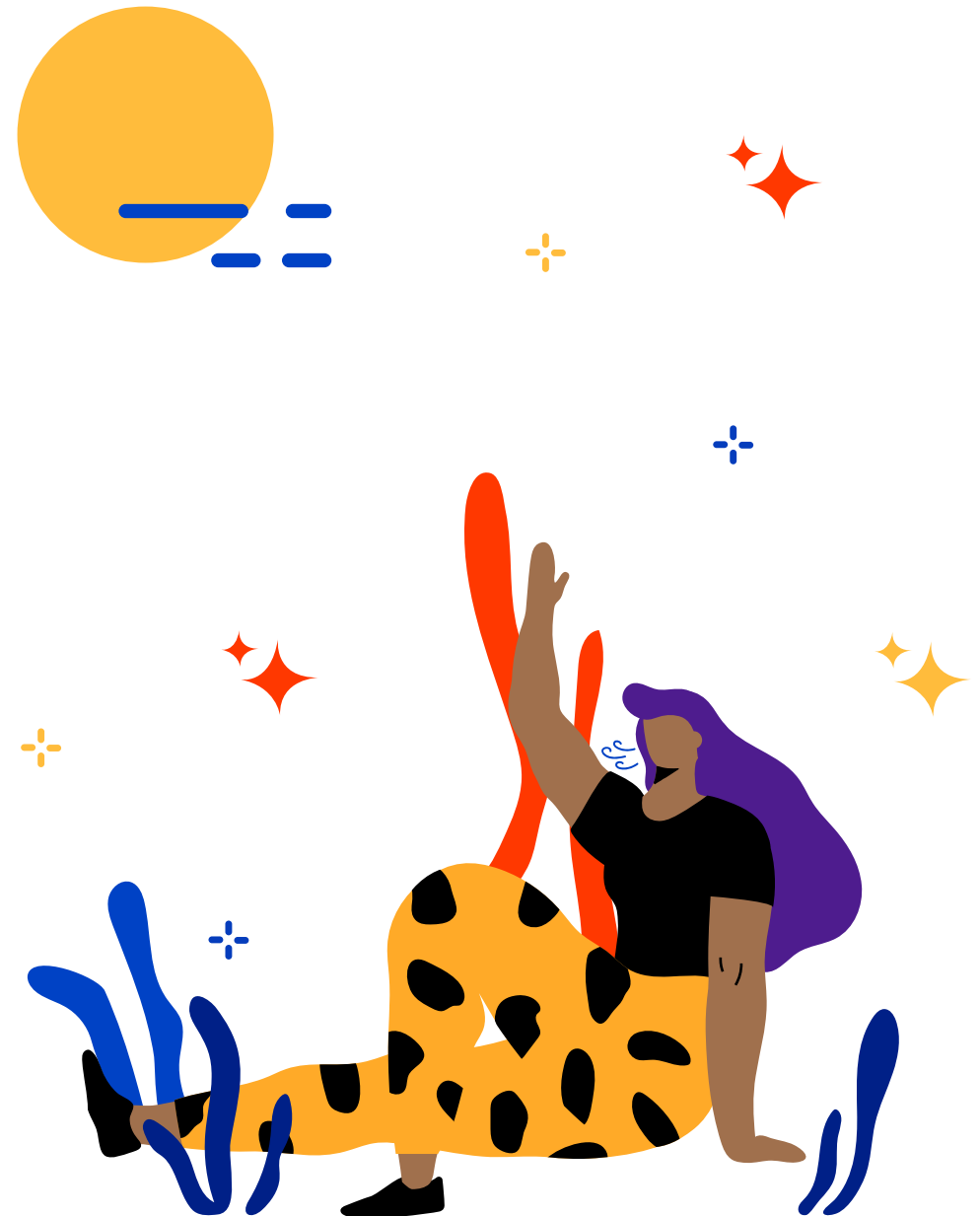
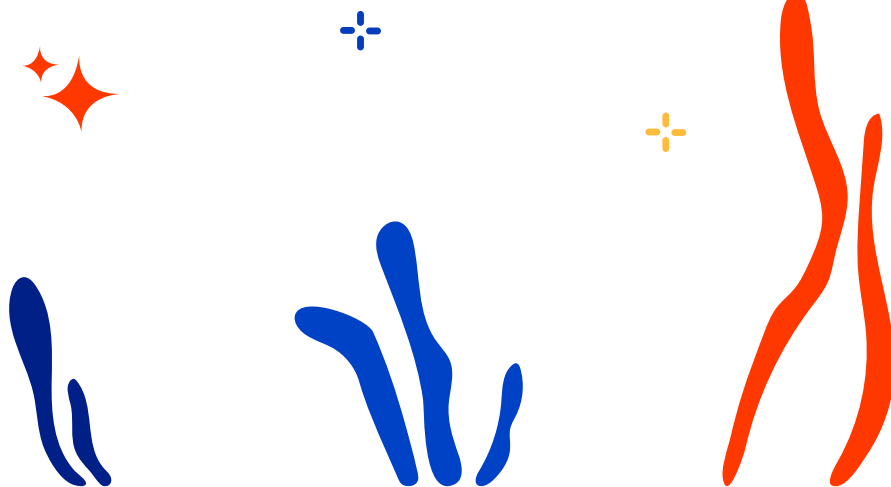
* UBUNTU es una regla ética sudafricana que proviene de las lenguas zulú y xhosa y podría traducir "soy porque somos". Es visto como un concepto africano tradicional, para hablar de lealtad, sentido de cooperación y solidaridad entre las personas. De hecho, el sistema operativo se llama así por esta regla ética.

4. ¡PAUSA!

es importante, pues muchas veces desde nuestras casas sentimos presión por avanzar en nuestras responsabilidades, quizá el doble de cuando estamos en una oficina o espacio compartido.

Tomar **pausas activas** para estirar el cuerpo, apartar los ojos del computador, respirar, responder con calma una llamada de la familia u ocuparse de l*s seres que conviven con nosotr*s, es vital.

Para nosotras ha funcionado que la pausa, **más allá de una inspiración personal**, se vuelva **una iniciativa institucional**: sugerimos crear grupos de chats con tus compañer*s de trabajo donde no se hable de temas laborales y se inviten a pausar, compartir mensajes livianos, memes, chistes, tomarnos un café virtual, ejercicios u otras actividades extra laborales que se inventen o compartan colectivamente.



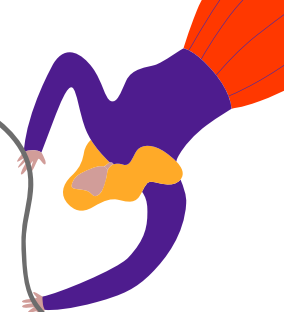
5. Conscientes de nuestros privilegios digitales:

No todas las personas, tenemos el acceso ni la posibilidad de elegir autónomamente nuestros canales de comunicación. Manejar software libre, aplicaciones seguras o correos encriptados **no es algo accesible para la mayoría de la gente**. Por eso, si llega a ti información relevante por alguno de estos medios alternativos o menos conocidos, y **si al compartir esta información no pones en riesgo a nadie**, ámate a re-distribuirla por otros medios digitales que quizás sean más usados en tus grupos o colectividades.

→ **Enlacémonos con distintos movimientos y voces que en América Latina**, están politizando nuestra presencia en la Web. Busquemos colectivas, organizaciones y grupas que tengan trabajo e historia luchando por nuestros derechos digitales, probando herramientas, asesorando sobre seguridad digital, traduciendo manuales de uso y privacidad, capacitando a otras/es. Todas ellas, son una fuente de información confiable y feminista en estos tiempos.

→ Algunas de ellas son: [La Clika](#), [TEDIC](#), [Ciberseguras](#), [Derechos Digitales](#), [Fundación Karisma](#), [The Engine Room](#), [EnRedadas](#), [Maria Lab](#), [Las de Sistemas](#), [Fundación Activismo Feminista Digital](#), [Cl4ndestina](#), [Cyber Feministas...](#) pero hay muchas más!

↙ En [este informe](#) puedes conocer a las organizaciones que en América Latina están realizando proyectos en materia de género, feminismos y tecnología.



6. Un llamado a la calma:

En estos tiempos de crisis, las redes se sobrecargan al tener much*s más usuari*s conectad*s al mismo tiempo. Es posible que el internet se haga más lento, y la carga o descarga de archivos lleve más tiempo. También puede suceder que tengamos días con conexión intermitente, el mundo virtual también se está moviendo y hay muy poco que puedas hacer.

Calma, no desesperes, cuando la conexión falle en medio de una reunión o cuando se tarde más de lo normal enviar un correo, es momento de respirar profundo.

Los ritmos en el espacio digital pueden variar según el lugar donde te encuentres, el proveedor de internet y las políticas de cada país. Te recomendamos compartir lo que sucede con otra compañera, escribir o llamar a alguien más para avisar que tu conexión falla, y así poder estar más tranquila. También aprovecha para hacer una pausa corta, estirar y recordarle a tu cuerpo el movimiento.

Que tu día entero no se frustre por aquello que no puedes controlar!

7. Equilibrio = es muy importante acordar tiempos de trabajo colectivos y escuchar los ritmos de cada persona, buscando equilibrio entre tiempos institucionales, personales y colectivos.

Por ejemplo, gracias a que nuestras zonas horarias son más o menos similares, dentro del equipo tenemos acuerdos de ciertas horas en las que debemos estar todas conectadas al tiempo y otras horas de trabajo que se determinan según las preferencias de cada persona o de sus bio-ritmos. Así, si te gusta madrugar puedes comenzar el día en las primeras hora de la mañana o más tarde si eres más nocturn* ;)

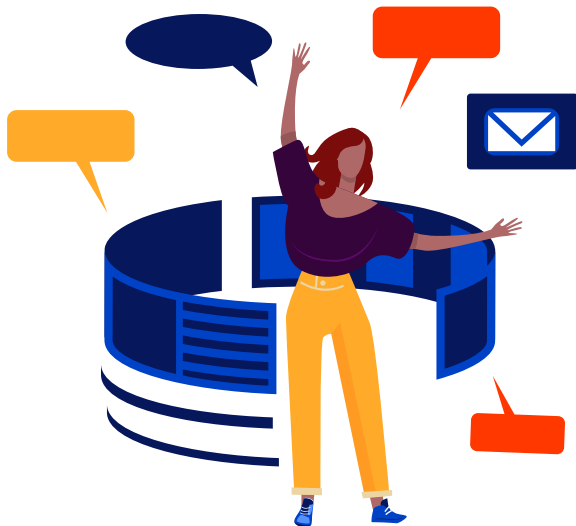


8. ¡Corresponsabilidad digital!

más allá de las herramientas y aplicaciones que nos ofrecen seguridad para protegernos o defendernos de los ataques en línea, es clave entender que el riesgo no sólo proviene de afuera, sino que muchas veces viene de cómo estamos asumiendo nuestro "habitar digital" y las decisiones que tomamos cuando usamos alguna tecnología.

Por ejemplo, podríamos poner en riesgo a otras si no tenemos noción de los límites propios o al ceder el control sobre nuestra información a empresas y gobiernos, sin analizar los riesgos.

Muchas de esas dinámicas de flujos de información no están claras ni son prácticas transparentes por parte de las empresas, ni de los Estados. Volvemos a sugerir que se conecten con las organizaciones que trabajan este tema y mencionamos en el TIP 5 <3



9. Compartir segur*s:

Estamos acostumbradas a utilizar plataformas comerciales todo el tiempo (Google, Facebook, Twitter) porque éstas hacen nuestra vida "más sencilla", pero detrás de ellas hay intereses comerciales y sus ganancias provienen de nuestros datos. Comenzar a utilizar plataformas no privadas es un largo camino, pueden comenzar a pensar como equipo qué tipo de información se comparte, qué tan riesgoso es que terceros accedan a ella y cómo mitigar los riesgos colectivamente.

Por eso, como equipo FAU-AL recomendamos utilizar [SIGNAL](#) como aplicación de mensajería instantánea encriptada y para videollamadas seguras [Jitsi](#) que es gratuita (hasta 10 personas en la llamada)

Ojo: en esta coyuntura recomendamos [Zoom](#) si estas segura que no vas a compartir temas sensibles.



10. ¡Toma en serio el almuerzo! alimentarte bien es muy importante. Pausar para tener espacios de alimentación alejadas de los equipos de computo y celulares, es una acción que puede hacer la diferencia.



11. Abraza la incertidumbre con esperanza: Para nosotras mantener y destinar tiempo para los encuentros presenciales ha sido muy importante. Por eso pensar en **cuando nos volvamos a abrazar** puede ser revitalizante. El mundo digital nos conecta, pero jamás olviden que la vida sucede desde el cuerpo y la piel...

12. Que no te atrape la bola de nieve :o

En estos momentos hacemos un llamado al corazón de personas activistas y mujeres defensoras para no dejarnos sobreabundar de información. Es importante no estar todo el tiempo atentas a las noticias, hacer "desintoxicación" de los medios sociales y dispositivos si así lo necesitas, o darte el tiempo para escuchar cómo se comporta tu corazón y tu respiración cuando estás en una u otra red social.

Hoy muchas personas están proponiendo actividades digitales constantemente como talleres, conversaciones políticas, conferencias, clases, debates, celebración de cumpleaños, fiestas, etc... no tienes que estar en todo, ni participar en todo, para sentirte activa socialmente.

Dale un espacio al SILENCIO, a la desconexión en estos tiempos, la naturaleza nos está hablando y ella no tiene Instagram para comunicar su mensaje ;)



¡escucha la Madre Tierra, siéntela!

**FONDO
DE ACCIÓN
URGENTE**
América Latina y el Caribe

ANTE LA URGENCIA *la calma*

