

# Y a mí, ¿quién me cuida?

## Teatro-debate feminista

*Y a mí, ¿quién me cuida?* es el monólogo teatralizado de Carmen, una mujer de mediana edad que nos habla de su vida. Repasa las labores de cuidados, abordando conceptos y conflictos actuales, como la tensión entre lo productivo y lo reproductivo, la participación política de las mujeres, las reivindicaciones de las trabajadoras del hogar y cuidados o la necesidad de los espacios de autocuidado. Todo contado desde lo personal y con un buen toque de humor e ironía.



### Los cuidados a debate

Tras el monólogo, que remueve emocionalmente y genera una apertura personal y política, podemos adentrarnos en el tema, partiendo de lo experimentado durante el teatro.

El debate estará dinamizado, es decir, se aportará una pequeña introducción y preguntas que ayuden a la reflexión. Además, se moderarán los tiempos de intervención y el proceso grupal para potenciar la diversidad de voces y la escucha grupal. La persona que facilita, que es la misma que interpreta a Carmen, sale del personaje para ocupar el rol de facilitadora.

Los posibles temas a abordar, tanto si aparecen desde el público como si se lanzan desde la facilitación, son:

- Los cuidados: qué son y cómo se definen en la actualidad
- La feminización de los cuidados: división sexual del trabajo
- La invisibilización de los cuidados: trabajo no remunerado pero fundamental
- La tensión entre cuidados y política: participación política de las mujeres

- Estrategias de intervención: políticas y prácticas de conciliación
- Las relaciones de cuidados: me cuido-te cuido, prácticas que potencian el buen trato
- El autocuidado: la importancia de cuidarme para poder cuidar
- Cuidados colectivos y comunitarios: redes de afectos y cuidados

## Actriz y facilitadora



Elsa Navarra Argueta, psicóloga y feminista. Especializada en género, sexualidad y relaciones de igualdad. Amplia experiencia en análisis e intervención en procesos grupales, así como en la investigación y experimentación a través de metodologías alternativas que incorporan lo emocional y relacional al proceso colectivo.

Vinculada al ámbito artístico y creativo (música, teatro, clown, improvisación,...). Su deseo es poder combinar diferentes aspectos para generar una metodología que permita abordar el desarrollo personal y comunitario desde una perspectiva placentera, para aportar a los procesos de transformación desde el arte y la creatividad.

## Cuestiones prácticas

- **Espacio:** el espectáculo es adaptable a la sala, no es necesario escenario.
- **Grupo:** dirigido a público adulto. Se recomienda, para que el debate sea más profundo, grupos de no más de 50 personas.
- **Duración:** el monólogo tiene una duración de unos 10-12 minutos. El coloquio-debate se adapta al público, según si hay más o menos ganas de participar. En general dura una hora aproximadamente, alargable hasta una hora y media.

## Presupuesto

- Adaptación del monólogo al grupo-público
- Materiales y escenografía
- Desarrollo del espectáculo

Total: 150€ + 10% IVA

## Contacto

Elsa Navarra

687 392112 / [info@lannas.org](mailto:info@lannas.org)