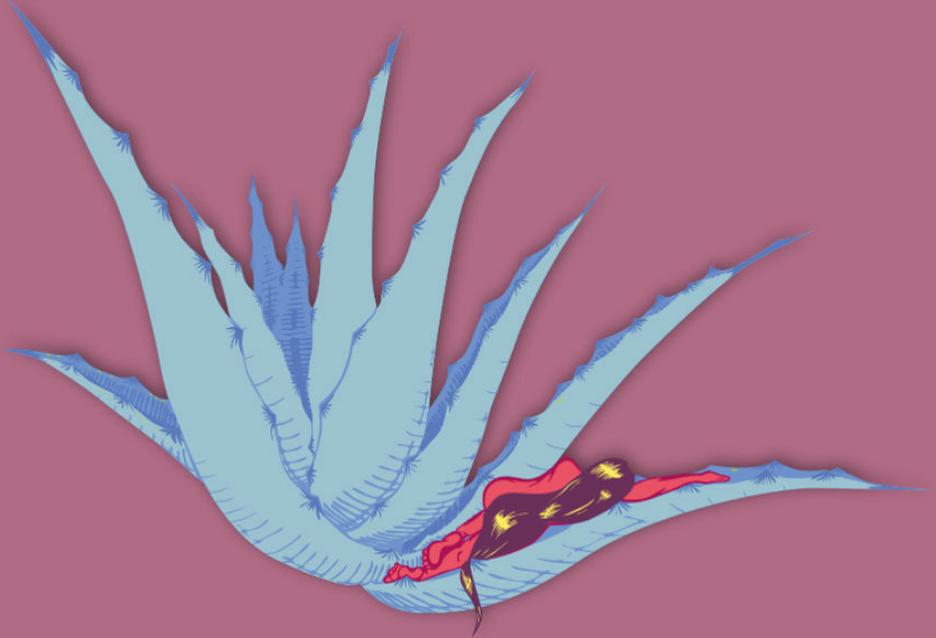




# CIBERMUJERES



**Autocuidado**

Autocuidado

**INSTITUTE FOR  
WAR & PEACE REPORTING**



© 2019– Institute For War And Peace Reporting

<https://iwpr.net/>



Esta obra se encuentra licenciada bajo Creative Commons  
Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0).

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

# Índice general

<b>1</b>	<b>Construyendo un auto-cuidado feminista</b>	<b>5</b>
	Conducir la sesión . . . . .	6
	Referencias . . . . .	8
<b>2</b>	<b>Tacto con amor</b>	<b>9</b>
	Conducir la sesión . . . . .	10
	Referencias . . . . .	11
<b>3</b>	<b>Echa un vistazo</b>	<b>13</b>
	Conducir la sesión . . . . .	14
	Referencias . . . . .	15
<b>4</b>	<b>Nuestras reflexiones</b>	<b>17</b>
	Conducir la sesión . . . . .	18
	Referencias . . . . .	19
<b>5</b>	<b>El acto del NO</b>	<b>21</b>
	Conducir la sesión . . . . .	22
<b>6</b>	<b>Una carta de amor a mí misma</b>	<b>23</b>
	Conducir la sesión . . . . .	24



# Construyendo un auto-cuidado feminista

- **Objetivos:** Reflexionar juntas sobre la importancia del auto-cuidado en nuestro cotidiano; construir una definición de auto-cuidado en un entorno sin prejuicios.
- **Duración:** 30 minutos
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
  - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
  - Impresiones personales sobre la seguridad<sup>1</sup>
  - ¿En quién confías?<sup>2</sup>
- **Materiales requeridos:**
  - Una pelota de goma (o cualquier objeto pequeño que puedas lanzar)

---

<sup>1</sup><https://cyber-women.com/es/repensar-nuestra-relación-con-las-tecnologías/impresiones-personales-sobre-la-seguridad/>

<sup>2</sup><https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/en-quién-confías/>

- **Recomendaciones:** El auto-cuidado es una parte esencial de la práctica de seguridad digital holística y es importante reforzarla y alentarla de manera consistente. recomendamos distribuir los ejercicios de este módulo a lo largo de toda la capacitación. para ésta y las demás sesiones de tu capacitación, procura tomar consciencia y ser sensible a las diferentes capacidades y limitaciones físicas de las participantes. es aconsejable realizar este ejercicio hacia el comienzo de la capacitación. al ser un ejercicio que implica reflexión e introspección, procura espaciar las demás actividades que tengan una metodología similar.

Este ejercicio es una adaptación de una parte del manual “Autocuidado y sanación feminista para ingobernables” de Mujeres Al Borde

## Conducir la sesión

1. Arranca el ejercicio introduciendo el concepto de auto-cuidado. Pregúntales a las participantes si están familiarizadas con el concepto y si saben lo que es. Define el concepto de auto-cuidado y explica que en el ejercicio van a centrarse en el auto-cuidado como práctica feminista en el contexto de defensoras de derechos humanos.
2. Presenta la actividad:
  - Nos levantamos de nuestros asientos y empezamos a movernos: nos estiramos, andamos por la sala. Nos colocamos todas en círculo.
  - Lanzas suavemente una pelota pequeña (o algún objeto que puedas lanzar) a una de las participantes.
  - Al atraparlo la compañera, pregúntale qué piensa sobre el auto-cuidado y cómo se vincula con su vida.
  - Después de responder, te lanza la pelota de vuelta. La lanzas a otra persona y así sucesivamente. Puedes seguir hasta que todas hayan respondido la pregunta.

---

**Aquí van unos ejemplos de preguntas para el ejercicio. Puedes basarte en ellas o inventarte otras.**

- ¿Qué es el auto-cuidado para ti? ¿Qué son los cuidados colectivos? ¿En qué se diferencian?
  - ¿Las organizaciones, grupos y/o colectivos en los que estás involucrada abordan este tema?
  - ¿Practicar el auto-cuidado? ¿Cuáles son tus prácticas de auto-cuidado?
  - ¿Te cuesta pensarte como alguien que merece cuidados?
  - Como defensora de derechos humanos, ¿crees que las defensoras tienden a centrarse más en cuidar a los demás a costa de nosotras mismas?
  - ¿Sientes que tomas conciencia sobre lo que necesita tu cuerpo y espíritu?
3. Cierra la discusión haciendo un resumen de lo que se compartió en el grupo. ¿El grupo ya estaba, en general, familiarizada con el auto-cuidado como una práctica intencional? Si fuera así, ¿con qué frecuencia la practican? O puede ser que haya diferentes grados de auto-cuidado entre ellas. ¿Qué podemos aprender la una de la otra? Destaca algunas de las aportaciones del grupo y prácticas que llevan a cabo en su día a día. Es bueno reconocer lo que ya hacen en este sentido.
4. Pregunta al grupo: ¿son diferentes las responsabilidades que tenemos como defensoras a las de nuestros compañeros? Conversen sobre las cargas sociales que se espera que lidiemos, especialmente por nuestro rol de cuidadoras, no sólo en nuestras casas y en nuestras familias sino también en otros círculos sociales y nuestro ambiente de trabajo.
5. Analiza cómo estas responsabilidades impactan nuestro trabajo como defensoras y compara nuestra situación a las de nuestros compañeros. También pueden hablar sobre la "culpa" que solemos sentir como defensoras. Muchas veces tenemos que decidir entre nuestro activismo

y nuestras vidas personales y que, independientemente de la decisión que tomemos, implica “dejar abajo” a alguien.

6. Cierra el ejercicio intercambiando en el grupo ideas de prácticas de auto-cuidado para esta capacitación. Puede ser empezar más tarde la sesión, tomar más descansos en medio, compartir la hora de la comida, etc.

## Referencias

- <http://consorciooaxaca.org.mx/proteccion-a-defensoras-de-derechos-humanos/autocuidado>

# Tacto con amor

- **Objetivos:** Conectarse las unas con las otras a través del tacto y contacto corporal para reflexionar sobre cómo damos y recibimos amor, cariño y afecto.
- **Duración:** 20-30 minutos
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
  - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
  - Las reglas del juego<sup>1</sup>
  - Construyendo un auto-cuidado feminista<sup>2</sup>
- **Materiales requeridos:**
  - Colchones o cobijas
  - Almohadas o cojines
  - Música relajante en segundo plano
- **Recomendaciones:** El auto-cuidado es una parte esencial de la práctica de seguridad digital holística y es importante reforzarla y alentarla

---

<sup>1</sup><https://cyber-women.com/es/ejercicios-para-fortalecer-la-confianza/las-reglas-del-juego/>

<sup>2</sup><https://cyber-women.com/es/autocuidado/construyendo-un-autocuidado-feminista/>

de manera consistente. recomendamos distribuir los ejercicios de este módulo a lo largo de toda la capacitación. para ésta y las demás sesiones de tu capacitación, procura tomar consciencia y ser sensible a las diferentes capacidades y limitaciones físicas de las participantes. algunas pueden sentirse incómodas ante el contacto físico de las demás (lo que puede variar según el contexto cultural de cada una, por ejemplo). por ello, es mejor realizar este ejercicio cuando el grupo ya se conoce entre sí y confían las unas en las otras. deja claro que es totalmente aceptable que alguien no quiera participar en el ejercicio. también pueden participar simplemente tumbándose y tomando unos minutos para relajarse, y respirar despacio y profundo. con el fin de crear un entorno que induce a la relajación e introspección, puedes alumbrar unas velas, quemar incienso y/o poner música tranquilizante de fondo durante el ejercicio.

## Conducir la sesión

1. Acomoda las mantas y almohadas en un círculo en el suelo. Pide a la mitad del grupo tumbarse boca arriba, con su cabeza orientada al centro del círculo. Cierran sus ojos y empiezan a relajarse. Asegúrate que haya espacio suficiente entre cada participante.
2. La otra mitad de las participantes se colocan entre sus compañeras que están tumbadas, a nivel de sus rodillas.
3. Guiarás el ejercicio en voz alta. Explica a las participantes que están sentadas que van a tener un "tacto amoroso" con su compañera, la que está tumbada a su lado. La tocará y acariciará de una manera respetuosa como vas a describir a continuación. Las que no se sientan cómodas con eso pueden colocar su mano sobre la cabeza o hombro de su compañera o simplemente cerrar sus ojos y hablarles en voz baja.
4. En un tono relajado y suave, ve indicando las pautas (una cada 2-3 minutos) del ejercicio. Subraya la importancia de tomar consciencia sobre la respiración: una respiración lenta, inhalando por la nariz y exha-

---

lando por la boca.

**Primera indicación:** acaricia la cabeza de tu compañera.

**Segunda indicación:** acaricia su frente.

**Tercera indicación:** acaricia sus brazos.

**Cuarta indicación:** acaricia sus manos y dedos.

5. Conforme va avanzando el ejercicio, habla sobre:

En tanto activistas y defensoras, generalmente tenemos poco tiempo para nosotras. En este momento que estamos acariciando nuestras compañeras, estamos viviendo una oportunidad excepcional para relajarnos y sentirnos cuidadas.

Las cargas y responsabilidades sociales que lidiamos como mujeres, defensoras, madres, hermanas. Siempre se espera de nosotras que cuidemos a los demás. ¿Y nosotras? ¿Nos cuidamos a nosotras mismas? Solemos tener muy poco espacio en nuestras vidas para el auto-cuidado o cuidado colectivo.

6. Al final de las indicaciones, dale un tiempo a las mujeres que están tumbadas de abrir los ojos e intercambiar el sitio con su compañera. Repiten el proceso con los roles intercambiados para que todas tengan la oportunidad de dar y recibir.

## Referencias

- <http://consorciooaxaca.org.mx/proteccion-a-defensoras-de-derechos-humanos/autocuidado>



# Echa un vistazo

- **Objetivos:** Contrarrestar sensaciones de monotonía, desencanto, tristeza y desconexión con el deseo de soñar y reconectar con la vida.
- **Duración:** 20 minutos (según el tamaño del grupo)
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
  - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
  - Tacto con amor<sup>1</sup>
  - Construyendo un auto-cuidado feminista<sup>2</sup>
- **Materiales requeridos:**
  - Una mente abierta y relajada
- **Recomendaciones:** El auto-cuidado es una parte esencial de la práctica de seguridad digital holística y es importante reforzarla y alentarla de manera consistente. recomendamos distribuir los ejercicios de este módulo a lo largo de toda la capacitación. para ésta y las demás sesiones de tu capacitación, procura tomar consciencia y ser sensible a las diferentes capacidades y limitaciones físicas de las participantes.

---

<sup>1</sup><https://cyber-women.com/es/autocuidado/tacto-con-amor/>

<sup>2</sup><https://cyber-women.com/es/autocuidado/construyendo-un-autocuidado-feminista/>

Este ejercicio es una adaptación de una parte del manual "Autocuidado y sanación feminista para ingobernables" de Mujeres Al Borde

## Conducir la sesión

1. Arranca explicando como, en el día a día de activistas y defensoras, puede ser fácil abrumarse por sensaciones de monotonía, desencanto, tristeza y desconexión.
2. Durante este ejercicio, las participantes abordarán estas sensaciones que viven en el cotidiano de su lucha, donde a veces se sienten perdidas y sin norte. Activarán un punto energético que, en la medicina tradicional oriental, activa el deseo de soñar y sentirse encantada por la vida de nuevo.
3. Invita a las participantes a sentarse en círculo, ya sea en sillas o en el suelo.
4. Guía el grupo por los siguientes pasos (pídeles repetir los pasos 3 veces):
  - Localiza tu punto energético en el entrecejo, justo debajo de tus cejas y encima del puente de tu nariz.
  - Inhala y mantén el aire adentro.
  - Con tu pulgar, presiona tu punto energético. Conforme exhalas, piensa en algo que te inspira y te hace sentir viva.
5. Cierra la sesión invitando a las participantes a usar esta técnica cuando se sientan con la necesidad de centrarse. Hablen sobre lo natural que es sentirse a veces con miedo, cansancio o desencanto. Todo el mundo se siente así de vez en cuando.

---

## Referencias

- <http://consorciooaxaca.org.mx/proteccion-a-defensoras-de-derechos-humanos/autocuidado>



# Nuestras reflexiones

- **Objetivos:** Pensar sobre nuestras prácticas de auto-cuidado, específicamente las que llevamos a cabo y nos hacen bien, las que podemos mejorar y las que queremos adoptar.
- **Duración:** 20-30 minutos
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
  - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
  - Yo decido<sup>1</sup>
  - Tacto con amor<sup>2</sup>
  - Construyendo un auto-cuidado feminista<sup>3</sup>
  - Echa un vistazo<sup>4</sup>
- **Materiales requeridos:**
  - Un espejo por participante
  - Stickers circulares pequeños

---

<sup>1</sup><https://cyber-women.com/es/buscando-la-mejor-solucion/yo-decido/>

<sup>2</sup><https://cyber-women.com/es/autocuidado/tacto-con-amor/>

<sup>3</sup><https://cyber-women.com/es/autocuidado/construyendo-un-autocuidado-feminista/>

<sup>4</sup><https://cyber-women.com/es/autocuidado/echa-un-vistazo/>

- Opcional: las participantes pueden utilizar fotos de si mismas en vez de espejos (en este caso, avísalas antes de la sesión)
- **Recomendaciones:** El auto-cuidado es una parte esencial de la práctica de seguridad digital holística y es importante reforzarla y alentarla de manera consistente. recomendamos distribuir los ejercicios de este módulo a lo largo de toda la capacitación. con el fin de crear un entorno que induce a la relajación e introspección, puedes alumbrar unas velas, quemar incienso y/o poner música tranquilizante de fondo durante el ejercicio.

## Conducir la sesión

1. Entrega a cada participante un espejo pequeño o una foto de ella misma. Reparte los stickers.
2. Explica que vas a leer una serie de enunciados ante las cuales las participantes contestarán, para ellas mismas, “sí” o “no”. Cada vez que contesten “no”, colocarán un sticker en el espejo o foto.
3. A continuación damos ejemplos de enunciados. Puedes agregar o saltar algunas basándote en tu conocimiento previo sobre el grupo (sobre sus contextos, qué tan cómodas las percibes):
  - Duermo al menos 8 horas por día y me siento descansada cuando arranco el día.
  - En el último año/6 meses, he tenido la oportunidad de tomarme unas vacaciones y las he aprovechado.
  - Como de manera sana y hago ejercicio con frecuencia para mantener mi mente y cuerpo en equilibrio.
  - Siempre encuentro un poco de tiempo para mí para leer, dormir, pasar tiempo con mis amigas y familia.
  - Cuando enfermo, tomo unos días de descanso para recuperarme y concentrarme en estar mejor.
  - Cuando estoy saturada, digo no a ofertas extra de trabajo.
  - Me hago revisiones ginecológicas cada seis meses.

- 
- Dedico tiempo a aclarar y resolver malos entendidos con mis seres queridos y compañera/os de trabajo cuando brotan conflictos.
  - Mantengo una jornada de 8 horas por día de trabajo que tanto yo como mi organización respeta.
4. Pregunta a las participantes qué ven en el espejo/foto. El grupo se junta en círculo para discutir sobre los efectos que tiene la carga excesiva de trabajo, dinámicas sociales nocivas en nuestro trabajo, la falta de cuidado sobre nuestro cuerpo y mente...
  5. Invita a las que quieran a compartir una intención dirigida a cuidarnos mejor, en el sentido que se viene trabajando en la sesión.

## Referencias

- <http://consorciooaxaca.org.mx/proteccion-a-defensoras-de-derechos-humanos/autocuidado>



# El acto del NO

- **Objetivos:** Reflexionar sobre las cargas que se nos asignan como mujeres, defensoras, activistas y cómo justificar, para nosotras mismas, la necesidad del auto-cuidado.
- **Duración:** 10-15 minutos
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
  - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
  - Ninguno
- **Materiales requeridos:**
  - Un espejo por participante
  - Stickers circulares pequeños
  - Opcional: las participantes pueden utilizar fotos de si mismas en vez de espejos (en este caso, avísalas antes de la sesión)
- **Recomendaciones:** El auto-cuidado es una parte esencial de la práctica de seguridad digital holística y es importante reforzarla y alentarla de manera consistente. recomendamos distribuir los ejercicios de este módulo a lo largo de toda la capacitación. algunas pueden sentirse incómodas contando sus historias (véase a continuación). en estos casos,

pueden compartir la historia de una amiga, su hermana o una compañera de trabajo.

## Conducir la sesión

1. Arranca el ejercicio hablando sobre las diferentes presiones que la sociedad ejerce sobre las mujeres. Las normas socioculturales dictaminan que las mujeres tienen que trabajar 2 o 3 veces más que los hombres para demostrar su valor, por ejemplo.
2. Continúa presentando cómo las defensoras enfrentan incluso más cargas laborales, la sensación de culpa por fallar con fechas de entrega o metas, la expectativa sobre ellas de cuidar de los demás antes que a ellas mismas.
3. En este ejercicio, tendrán la oportunidad de reflexionar sobre estas cargas con las que tienen que lidiar. El grupo se divide en parejas.
4. En cada pareja, intercambian historias sobre momentos en los que querían decir que "NO" pero no lo hicieron o no podían hacerlo. "NO" ante tener que asumir trabajo extra o cuando te pidieron un favor o cuando tenías que cumplir con otro compromiso, etc. Puedes arrancar tú contando una historia, por ejemplo:

Tenía planeado una cena con unas amigas pero en el trabajo me pidieron quedarme hasta tarde resolviendo un problema que surgió en un proyecto importante. No podía decir que "NO" aunque tenía muchas ganas de hacerlo.

5. Ahora, en parejas, volverán a contar las historias, pero esta vez van a narrarlas como si hubieran dicho "NO".
6. Pueden incluir en esas historias cómo explicaron a los demás por qué están diciendo que "NO". Aunque no sea necesario como tal, puede ser una reflexión saludable sobre la importancia de hacer tiempo para nosotras mismas.

# Una carta de amor a mí misma

- **Objetivos:** Brindar espacio y tiempo a las defensoras para que puedan pensar sobre sí mismas, además de compartir sus preocupaciones y acciones que pueden tomar para aliviar las presiones que enfrentan.
- **Duración:** 20 minutos
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
  - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
  - Ninguno
- **Materiales requeridos:**
  - Material de papelería
  - Proyector y computadora
  - Opcional: si prefieres no usar un proyector, puedes escribir las frases en un papel grande o pizarrón.
- **Recomendaciones:** El auto-cuidado es una parte esencial de la práctica de seguridad digital holística y es importante reforzarla y alentarla de manera consistente. recomendamos distribuir los ejercicios de este módulo a lo largo de toda la capacitación. según el grupo con el que estés trabajando y el tiempo disponible, considera cerrar esta actividad

reflexionando sobre qué es el auto-cuidado y su relevancia. pregúntale a las participantes: ¿cuándo fue la última vez que se preguntaron cómo se sentían? ¿creen que su activismo impacta su salud? ¿cómo están cuidándose a ellas mismas, el recurso más importante en su activismo?

## Conducir la sesión

1. Proyecta una diapositiva o muestra un papel grande que tenga escrito lo siguiente:

Querida .....,

Te he estado observando últimamente y sé que estás teniendo dificultades con .....

También sé que te preocupa .....

Sólo quería que supieras que .....

Recuerda que eres muy buena en/haciendo .....

Creo que podrías .....

E intenta hacer ..... las siguientes semanas.

Con amor,

tú misma

2. Entrega un papel a cada participante y pídeles rellenar los espacios en blanco.
3. No tendrán que compartir la carta con las demás. Se trata de una actividad muy personal.