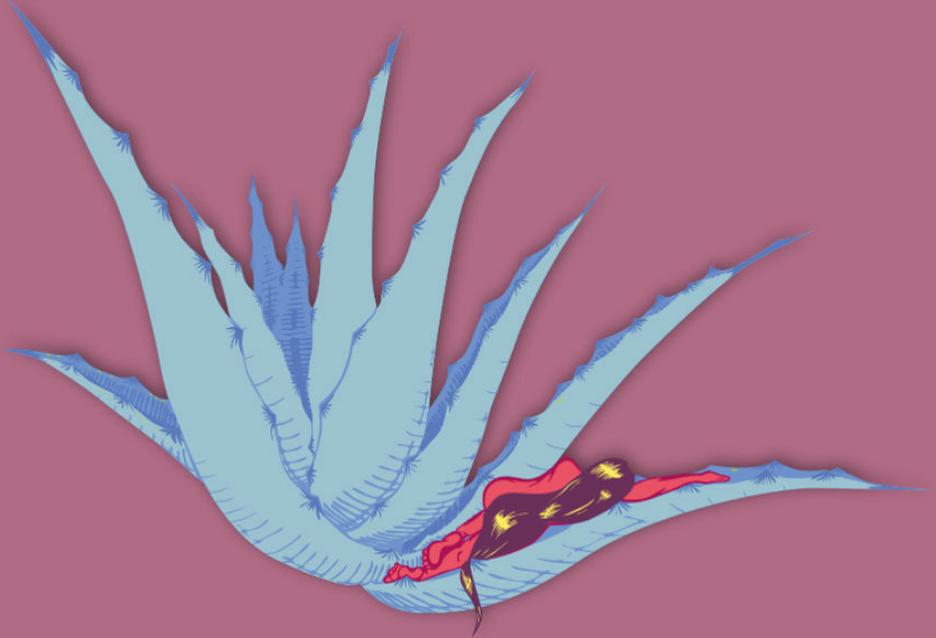




# CIBERMUJERES



**Autocuidado**

El acto del NO

**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 El acto del NO</b>	<b>5</b>
Conducir la sesión . . . . .	6



# 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.