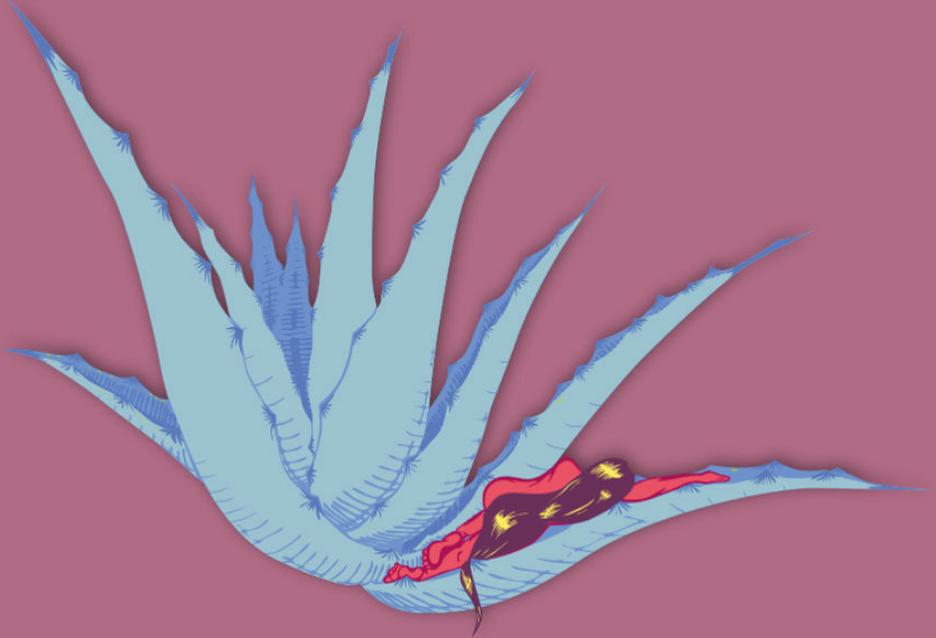




CIBERMUJERES



Autocuidado

Nuestras reflexiones

**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

1	Nuestras reflexiones	5
	Conducir la sesión	6
	Referencias	7

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 decido¹
 - Tacto con amor²
 - Construyendo un auto-cuidado feminista³
 - Echa un vistazo⁴
- **Materiales requeridos:**
 - Un espejo por participante
 - Stickers circulares pequeños

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

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

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

⁴<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>