



Guía de Autocuidado para mujeres defensoras de derechos humanos que atienden violencia de género.



www.mujeresdetlapa.com



Guía de Autocuidado
para mujeres defensoras
de derechos humanos
que atienden violencia de género.



Contenido

05	Presentación
06	Introducción
07	¿Por qué hablar de autocuidado?
08	Capítulo I ¿Qué es el autocuidado?
09	¿Por qué es importante para las defensoras poner en práctica el autocuidado?
13	Capítulo II El cuerpo que habitas
19	Montaña Rusa: Mi umbral del Estrés
21	Capítulo III Emociones y sentimientos
22	¿Sabías que tu cuerpo reacciona a tus emociones?
24	Abecedario de sentimientos y emociones
25	Cuerpo emoción
27	Capítulo IV Estrategias de autocuidado
28	Yo en el centro
29	Diario emocional
30	Color emocional
33	Paz mental
35	Corporal
37	Lo colectivo, social y emocional

Presentación

Sabemos que la promoción y la defensa de los derechos humanos de las mujeres se realiza en el marco de violencias sistémicas y estructurales que conllevan riesgos y amenazas no sólo a nuestra integridad física, sino también representa una seria amenaza a nuestro bienestar, tanto en el ámbito privado como en el espacio público.

Acompañando este esfuerzo, Mujeres de Tlapa A.C. con el apoyo de la **Iniciativa Spotlight** <https://www.spotlightinitiative.org/es/mexico>, ha diseñado la presente Guía de Autocuidado, misma que tiene como objetivo trazar rutas que permitan enfatizar prácticas y potenciar factores de protección frente al malestar que las amenazas a nuestro bienestar puedan provocar, y facilitar algunas medidas para cuidar nuestra salud emocional y psicológica desde una perspectiva de género.

Es por ello que, Mujeres de Tlapa A.C., con la elaboración de esta Guía de Autocuidado asume como uno de sus compromisos seguir creando espacios y herramientas que permitan a más compañeras caminar en colectivo, para seguir acompañándonos y sentirnos cuidadas.

Introducción

Históricamente, la violencia que se ejerce en contra de las mujeres ha representado una de las violaciones a los derechos humanos más frecuente y extendida en el mundo. Frente a esta situación, desde hace varias décadas, se han promovido acciones dirigidas a prevenir, atender, sancionar y erradicar todas las formas de violencia que se ejerce en contra de las mujeres; sin embargo, pese a los esfuerzos realizados, tanto desde las agendas gubernamentales, como desde la sociedad civil, su ejercicio ha ido en aumento en todos los espacios.

En este sentido, se nos presenta una realidad, en la que, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones Familiares (ENDIREH, 2021) existe un incremento en la violencia contra las mujeres, mientras que, de forma paralela, la violencia que se ejerce en contra de las mujeres defensoras de derechos humanos también se ha incrementado, ya que el trabajo que realizan las ha hecho más visibles y vulnerables a las amenazas y ataques de quienes violentan a las mujeres.

Es en este contexto que, a iniciativa de Mujeres de Tlapa A.C. con el financiamiento de **Iniciativa Spotlight**, <https://www.spotlightinitiative.org/es/mexico>, nace un proceso que reunió a un conjunto de mujeres que desarrollan procesos de defensa de derechos humanos de múltiples maneras, en diversos espacios y desde diferentes contextos.

La gran riqueza de esta experiencia se debe en gran medida a los aportes que cada una de estas mujeres compartió, después de reflexionar en colectivo, respecto a la necesidad de poner en el centro la protección y el cuidado de su vida, salud y bienestar.

A lo largo de este proceso, esa reflexión fue alimentándose del reconocimiento y valoración de sus historias, fortalezas, temores y, sueños, lo cual permitió, de alguna manera, reconocer sus capacidades y habilidades que les permitieran fortalecer sus acciones de incidencia, prácticas de autocuidado y, en la mayoría de los casos, una reflexión

sobre sus propias prácticas como defensoras de derechos humanos de otras mujeres.

Siendo así, queremos compartir estos aprendizajes con otras mujeres defensoras de derechos humanos, con la intención de fortalecer las capacidades, individuales y colectivas, que faciliten el proceso su recuperación y empoderamiento, facilitándoles el desempeño de su profesión y, por ende, la atención y acompañamiento que ofrecen a otras mujeres.

Con este propósito, el presente documento se ha organizado de la siguiente manera:

▪ **Capítulo 1.** *Reflexionaremos sobre algunos conceptos básicos como autocuidado y cuidado para las mujeres que acompañan a otras mujeres.*

▪ **Capítulo 2.** *Identificaremos qué es el estrés.*

▪ **Capítulo 3.** *Identificaremos y nos conectaremos con nuestras emociones, y sentimientos y la relación con el cuerpo.*

▪ **Capítulo 4.** *Estrategias de autocuidado.*

Es importante señalar que en cada uno de estos capítulos encontrarás, una breve introducción, seguida de una serie de actividades a desarrollar, finalizando con una breve conclusión.

Esperamos que esta Guía sea una herramienta útil para que otras mujeres defensoras de derechos que deseen fortalecer sus capacidades para afrontar los riesgos latentes en nuestros contextos.

Por último, expresamos nuestra más profunda gratitud a cada una de las mujeres defensoras que nos acompañaron en esta aventura, a todas y a cada una:

¡GRACIAS!

¿Por qué hablar de autocuidado?

Desde hace algunos años en Mujeres de Tlapa A.C. venimos reflexionando sobre el incremento de los riesgos y efectos de las amenazas y agresiones contra las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos de las mujeres en la Región de La Montaña.

Advertimos que la existencia de construcciones de género que promueven la “naturalización y justificación” de la discriminación, exclusión y violencia que se ejerce en contra de las mujeres, por el solo hecho de serlo, y que tienen un efecto mayor en las mujeres que ejercen la labor de defensa de derechos de las mujeres en los espacios públicos. En este sentido, la sanción, el estigma y el castigo que se dirige en contra de las mujeres lideresas y defensoras tiene como uno de sus principales pilares el que hayan “salido” al espacio público para ejercer su labor de defensa de los derechos humanos de las mujeres, sus hijas e hijos, cuestionando así uno de los tantos principios del sistema patriarcal.

A ello debemos añadir que, una sociedad y cultura que se resiste, rechaza y descalifica todos aquellos procesos de empoderamiento de las mujeres en los ámbitos comunitarios, se configura como un obstáculo más para la labor de las mujeres defensoras de derechos humanos que atienden violencia de género

Ello supone la imperiosa necesidad de asumir una mirada más integral que refleje la complejidad de las realidades a las que se enfrentan las mujeres defensoras, así como a percibir todas las dimensiones de su vida y observar si en ellas se encuentran presentes condiciones de bienestar mínimas a pesar de las situaciones de riesgo a las que se enfrenten en su día a día.

Por ejemplo, al acercarnos, durante el proceso de construcción de esta Guía, a algunas historias de las mujeres defensoras de derechos de otras mujeres encontramos que muchas de ellas se veían enfrascadas en una sobrecarga de trabajo que, desde su percepción, parecía nunca acabar, con dificultades económicas, dificultades familiares,

desacuerdos con otras mujeres defensoras y luchas por sostener liderazgos. Además de lidiar con el miedo, ansiedad, enojo y frustración.

Desde este punto de vida, creemos que en cierta medida la idea del “sacrificio” se convierte en uno de los mandatos supremos a alcanzar en su quehacer, lo que se traduce inevitablemente en un olvido de sí mismas. En este contexto, la preocupación por las necesidades e intereses propios es considerada como una manifestación de egoísmo y, por ende, una traición a la causa, e incluso, a pesar de encontrarse en un proceso de deconstrucción, se considera que el cuidado de sí misma no tiene ningún valor frente a problemáticas como la trata de mujeres y niñas, el aumento de los feminicidios, entre otros.

Entonces, frente a este panorama, en Mujeres de Tlapa A.C., retomamos una comprensión distinta del riesgo; es decir, por un lado, ubicamos los factores de riesgo para la vida, integridad física y la seguridad de las mujeres defensoras de derechos, cuya responsabilidad es exclusiva del Estado y, por el otro, la responsabilidad personal que tenemos cada una con nosotras mismas, como acompañantes y defensoras de derechos de otras mujeres víctimas de violencia.

Por tanto, lanzamos la invitación para empezar a revisar la historia personal, aquella que nos motiva a seguir en el camino y el sentido que le otorgamos a la protección de derechos en relación con las otras, así como la relación que establecemos con nuestro cuerpo, nuestra mente y espíritu, para atender las señales que nos envían.

En suma, desde nuestra propuesta, el cuidado no sólo se refiere a fortalecer medidas externas, sino también se refiere a acciones interiores que representa cuidado de nuestra integridad emocional, psíquica y espiritual, porque en la medida en la que nos sentimos a salvo, podemos continuar con nuestro trabajo.



Capítulo I

¿Qué es el autocuidado?

Para empezar, nos parece necesario reflexionar como es que desde la asignación de género se ha reforzado la idea de que el cuidado de las otras y otros es una labor tradicionalmente femenina, a la que se le ha restado valor y reconocimiento. En este sentido, el cuidado siempre está relacionado con el cuidado de los otros, lo que, al mismo tiempo, resulta en el descuido de sí misma.

Por tanto, el propósito de este capítulo es abonar a la discusión respecto a la noción de que el cuidado tiene dos dimensiones: una que concibe el cuidado

desde un sentido más físico que busca asegurar la conservación de la vida y de la integridad física, y otra que rescata el papel activo que cada persona puede tener en el proceso de procurarse su propio bienestar.

Así pues, el autocuidado consiste en todas aquellas actividades que cada una debe realizar para ocuparse de sus necesidades corporales, afectivas y relacionales, con la intención de hacer de nuestra vida algo disfrutable.

¿Por qué es importante para las defensoras poner en práctica el autocuidado?

Las mujeres defensoras participantes expresaron que, en algunas ocasiones, el trabajo que desarrollan les ha producido estrés, cansancio, agotamiento y síntomas que conllevan daños irreversibles a su salud y también al funcionamiento interno de sus organizaciones.

Algunas de las dinámicas que las mujeres defensoras participantes señalaron como desencadenantes de estas dinámicas de estrés, cansancio y agotamiento son:

- A nivel físico algunas de las mujeres defensoras señalan que en relación a su labor han desarrollado agotamiento emocional (burnout), manifestándose a través de cansancio físico y emocional, trastornos gastrointestinales, dolores de cabeza, hipertensión, desánimo, ansiedad, incapacidad para concentrarse, incremento de adicciones. Además de, dificultad para entablar relaciones interpersonales, culpa, desilusión, actitud negativa hacia su labor.
- Sobrecarga de trabajo: las mujeres defensoras de derechos suelen vincularse en una gran variedad de grupos, redes y colectivas sin contar con el equipo suficiente que permita la delegación de responsabilidades; por lo que, el agotamiento y la falta de tiempo para atender necesidades personales es una constante en su vida cotidiana.
- Sobreexigencia: el derecho al descanso y al esparcimiento se percibe como algo innecesario, malo o egoísta. Lo cual provoca sentimientos de culpa constante por no responder en tiempo y forma las exigencias externas; por lo que, se deja de escuchar y atender las necesidades propias.
- Falta de espacios en los que se promueva el manejo emocional de las experiencias de acompañamiento de mujeres que viven violencia, intercambio de experiencias entre las mujeres defensoras, así como los destinados a meditar y relajarse.
- Las relaciones entre las defensoras suelen estar basadas en competencias por alcanzar o sostener el liderazgo en la región, e incluso muchas de ellas reconocen que, de manera inconsciente, buscan el reconocimiento de otras defensoras por su labor.

¡HAGAMOS UN EJERCICIO SIMPLE!

Imagina que has terminado de tu jornada laboral, vas caminando rumbo a tu casa a descansar. Mientras caminas, en cuantas ocasiones vienen a tu mente las siguientes frases:

- 1.- *Me faltó hacer tal o cual procedimiento.*
- 2.- *Pude haber hecho mejor mi trabajo.*
- 3.- *Será que necesite otra cosa y yo no esté ahí para ayudarle.*

Continúa con el ejercicio y escribe todo lo que piensas.

**Y LA PREGUNTA DEL MILLÓN ¿EN QUÉ MOMENTO DEJAS
DE PENSAR, PARA OCUPARTE EN TI?**

Ahora que te has dado cuenta, reflexionemos:

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI CUIDAR Y AUTOCUIDADO?

Con este ejercicio y, en general, esta Guía busca contribuir a la resignificación del autocuidado, puesto que buscamos invitar a cuestionarnos la asignación tradicional del rol femenino del cuidado “permanente” de los otros, así como la lógica del “sacrificio”, misma que implica ocuparse de otras y otros sin considerar importante las necesidades e intereses propios.

Se trata entonces de “resignificar el autocuidado” como una herramienta que les permite a las mujeres defensoras continuar con su labor sin sacrificar sus vidas, y por ende, un ejercicio profundamente transgresor, que va en contra de lo tradicionalmente considerado como propio de las mujeres.

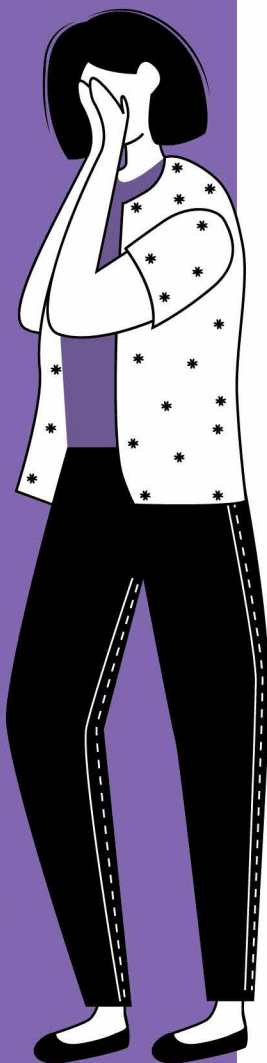
Cuando incursionamos en la esfera pública como en el activismo por la defensa de los derechos o en la actividad política, se generan escenarios propicios para organizarse y asumir un papel activo para exigir el reconocimiento, pero con ello también se ve impregnado por los prejuicios por los roles de género y los estereotipos, porque ahora las mujeres activistas ¡no nos podemos quejar, no está permitido!

¡DESDE TU EXPERIENCIA!

TE HA PASADO QUE, CUANDO DECIDES
TENER UN ESPACIO O DECIDIR
PONER LÍMITES A UNA PERSONA
¡NO FUISTE BIEN VISTAS!
¿CIERTO? PERO ¿POR QUÉ?

Escribe una experiencia:

El no procurarnos “autocuidado”, como mujeres defensoras de derechos que atienden violencia de género, es en sí misma una contradicción, puesto que no garantizamos los derechos que procuramos para las otras, provocando un desgaste físico, emocional y espiritual que limita en gran medida nuestra forma de vivir y entender el ejercicio de nuestra labor y se tiende a sobrevalorar el sacrificio, el agotamiento y la falta de límites, incrementando nuestra vulnerabilidad al desgaste físico, emocional y psicológico; por lo que, podemos estar menos alertas frente a los riesgos y reduce nuestra capacidad de hacerles frente.



Lo que sentiste, tal vez fue un sentimiento de culpa, pena, vergüenza etcétera; sentimientos que están en nuestra cultura y, como mujer está en nuestra experiencia subjetiva porque aprendemos el significado de esos sentimientos: por no ser una niña buena, por provocar a los hombres, porque no cuidamos a los hermanas o hermanos; expectativas difíciles de cumplir que espera la sociedad demos cumplimiento.

Pareciera que, para las mujeres, ese sentimiento es un disciplinamiento para ajustarse a las normas establecidas al rol impuesto. En este sentido, "el autocuidado confronta no solo el rol tradicional de cuidadoras de las mujeres (de las mujeres o de otras/otros), asignado históricamente por el patriarcado, sino las propias resistencias personales", cuando reproducimos de alguna u otra manera esos roles y estereotipos de ser "buenas" madres, esposas, amas de casa, una buena amiga y una "buena" defensora de derechos humanos.

Reivindicar el autocuidado implica generar esos espacios para pensar y reflexionar nuestro actuar, poner atención a nuestros pensamientos, ideas, creencias, identificar nuestros sentimientos y a nuestras emociones, nos permitirá identificar qué tan naturalizado tenemos la idea de NO PONERNOS EN EL CENTRO, de siempre estar disponible, siempre resolver, siempre decir sí, el no sentirnos cansadas, el darlo todo, el dejarnos al último o dejar nuestras necesidades a un lado para atender a alguien más.

Reivindicar el autocuidado implica reconocer que como resultado del compromiso por las causas que defendemos y el autocuidado, es un equilibrio que nos permita pensar en nosotras mismas sin culpa (Hernández & Tello 2021).





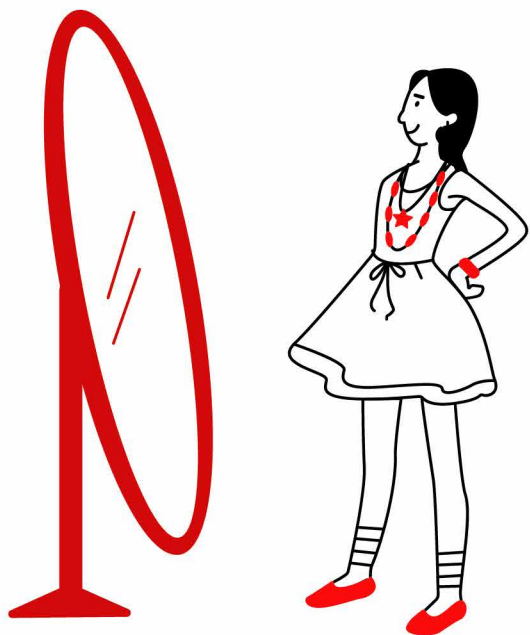
Capítulo II

El cuerpo que habitas

Llegar a este apartado no es nada fácil, pero será una experiencia única y maravillosa. Porque se trata de tu cuerpo, el primer del espacio que habitas cuando naces, el que nos cobija y nos da nuestra identidad; pero a su vez ajeno para nosotras por la relación con el mandato patriarcal (Duch y Melich, 2005; López, 2013:1305) del ser para las y los otros y, a partir de aquí, emprender el viaje del autocuidado.

Para ello haremos un ejercicio sencillo.

¡Comenzamos!



Necesitarás el siguiente material: 1 hoja blanca, un lápiz, colores, tijeras, resistol y un libro o libreta como de soporte.

- 1 Colócate frente al espejo, observa tu rostro, no lo juzgues, no lo critiques, solo obsérvalo: tú nariz, tu boca, tus ojos, tus cejas.

Recorre cada parte de tu rostro, lo lunares que tienes, alguna cicatriz.

Si no quieres estar frente al espejo, no te preocupes. Puedes hacerlo cerrando tus ojos e ir imaginado cada parte de tu rostro.

- 2 Toma la hoja blanca y ponla sobre una superficie plana, puede ser una libreta o un libro.
- 3 Coloca la libreta arriba de tu cabeza con la hoja encima, con el lápiz comenzarás a dibujar tu rostro.

**¡NO BAJES LA LIBRETA, NO BORRES,
CONCÉNTRATE EN TI, EN TU ROSTRO Y DIBÚJATE!**

¡RECUERDA, NO HAY DIBUJOS BUENOS NI DIBUJOS MALOS!



- 4 Puedes cerrar tus ojos o verte al espejo mientras te dibujas.
- 5 ¡Dibuja cada parte de tu rostro: ojos, boca, nariz, tu cabello, tus lentes, tus aretes, tus lunares, tus cejas, etcétera!

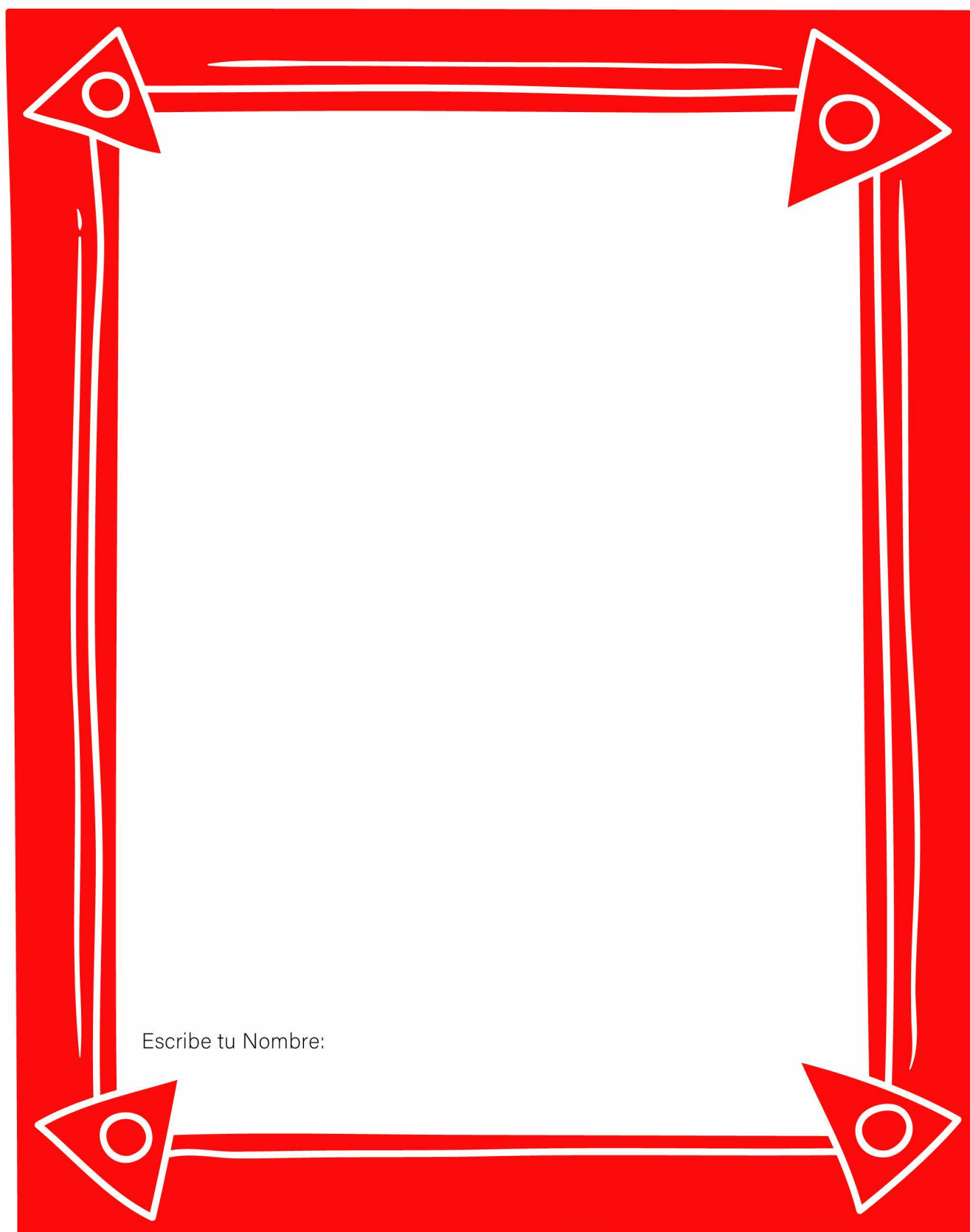
Cuando consideres que ya has terminado, baja la libreta y obsérvate.

¡Descubre en dónde está cada parte de ti! Sabrás donde colocaste tus ojos, dónde está tu boca y sabrás perfectamente dónde está cada parte de ti, aunque lo hayas colocado en otro lugar.

Si quieres, ponle color colorea tu rostro ¡Deja que salga la artista que tienes dentro!

¿LISTA?

6 Recorta y pega tu retrato en el siguiente espacio, escribe tu nombre.



Escribe tu Nombre:

¡REFLEXIONEMOS!

¿Qué descubres con este ejercicio? ¿Qué relación tiene con lo que estamos hablando?

¡EXACTO!

Hablar de autocuidado¹, implica conocerte, reconocerte y conectar con tu cuerpo², a identificar cómo reacciona ante ciertas circunstancias; comprender tu forma de pensar, tus ideas y pensamientos e identifica su carga cultural y social. Es ponerle nombre a eso que sentimos y nos emociona, incluso las desagradables; implica reconocer y conectar con esa fuerza, esa energía para seguir adelante, es maravillarnos de nuestro cuerpo de la capacidad de sanarse y de amortiguar esas sensaciones desagradables.

Para iniciar con este recorrido de aprendizajes, es importante reconocer con cuáles recursos personales contamos y que nos han servido para estar bien con nosotras. Por ejemplo, qué haces cuando te sientes estresada y/o para cuidarte, escribe lo que haces en cada círculo:



¹Para la Organización Mundial de la Salud, el autocuidado es el recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud. (OMS 2008).

²No podemos hablar de nuestros cuerpos sin analizar con detenimiento cómo nos comportamos con ellos, sobre todo la carga cultural que tiene el cuerpo de mujer.

¡Muy bien! Todas las actividades o acciones son válidas, porque han cumplido con el objetivo de hacernos sentir bien y amortiguar los efectos del estrés. Y justo, en el siguiente apartado, encontrarás información y algunos ejercicios que nos permitirán reflexionar sobre las respuestas de estrés que experimentamos.

¿YO ESTRESADA? ¡SIEMPRE!

Estrés, una palabra que usamos muy seguido para describir cómo no sentimos o cómo estamos ¿verdad? Y, generalmente la usamos porque tiene una connotación de preocupación, temor, irritabilidad, dificultad para manejar ciertas situaciones que causan frustración. Pero, no siempre es así...

TE INVITO A RECORDAR UN EVENTO AGRADABLE.

Recuerda a esa primera persona que te gustó, bien, ya la ubicaste. Recuerdas la primera vez que te habló o que se te acercó.

¿QUÉ SENTISTE? LO RECUERDAS Y LO VUELVES A SENTIR ¿CIERTO?

Muy bien, eso que sentiste y lo que llamamos como “mariposas en el estómago”, es una respuesta de estrés.

OTRO RECUERDO

Trae a tu mente, ese primer trabajo que te representó un reto por un área nueva ¡recuerda todos los retos! Y te salió bien. Bueno, recuerda lo que sintió tu cuerpo, cuando dijiste: ¡Misión cumplida, terminé, sí pude! Recuerdas que tu cuerpo estuvo siempre activo y surgías muchas ideas creativas y te sentiste motivada. Muy bien, esa es una dosis de estrés.



¡Impresionante!

Entonces

¡Por un lado, cumple una función dinámica, hace que seamos personas creativas y estemos motivadas. Y, por el otro, es un estado de alerta, cuando encuentra una situación amenazante o en peligro.



El estrés está presente en nuestras vidas, tiene una función adaptativa que nos ayuda a enfrentar peligros y desafíos.

Es

"Un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta [una persona] cuando se lo somete a fuertes demandas" (Arellano 2002: 19).

Entonces

"EUSTRÉS" O ESTRÉS POSITIVO

Entonces

"DISTRÉS" O ESTRÉS NEGATIVO

El buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación
(Naranjo, 2009: 174)

Un elevado nivel crónico de agitación mental (estrés) y tensión corporal, es superior al que la capacidad de la persona puede aguantar, le produce angustia, ansiedad y un malestar e incluso enfermedades
(Naranjo, 2009: 175)

Tener esta información, nos permite identificar dos parámetros que son importantes y al cual llamaremos

“Montaña Rusa: Mi umbral del Estrés”



Como te podrás dar cuenta Influyen factores internos, como respuestas emocionales, cognitiva (lo que pensamos y creemos) y conductuales (lo que hacemos); factores externos: exigencias, amenazas, expectativas, dificultades familiares, laborales por mencionar algunos ejemplos, que también activan nuestras respuestas de estrés.

Nuestra Montaña nos ayuda a saber en qué momento ya pasamos nuestro umbral ¡Estamos arriba y es normal! Pero si nos estacionamos, se convierte en un estado crónico y un impacto emocional por las potenciales fuentes de estrés a las que están expuestas las defensoras de derechos humanos al escuchar las historias de violencia, a eso se le conoce como traumatización secundaria o Síndrome del Profesional Quemado (Burnout), considerado como un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el involucramiento en situaciones emocionalmente demandantes durante un tiempo prolongado (Pines and Aronson, 1989).

Recordemos que:

El autocuidado, pasa por procesos de autoconocimiento, autorreflexión:

Implica reconocer y tener presente nuestra propia historia de vida con experiencias violentas, en donde nos sentimos en peligro, ya sea como víctimas o testigos.

Y nuestra historia ser mujer.

Para involucrarnos de manera responsable y ética con lo que hacemos.

Pero, sobre todo, para mirarnos, escucharnos y poner límites claros.

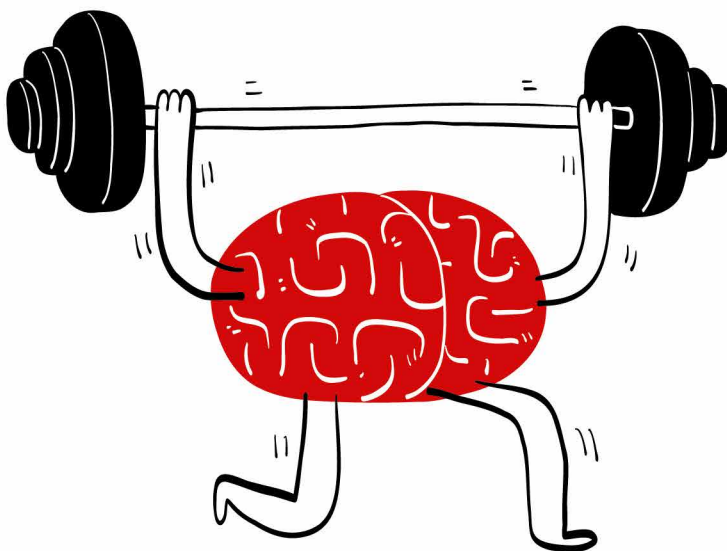
Reconocer nuestra propia vulnerabilidad. Identificar cuando afectamos el proceso colectivo.

¡Para pedir ayuda! Y dejar ese rol de "salvador/a".



Como te habrás dado cuenta, mencionamos algunas emociones entre ellas el miedo. Y sí, las emociones como los sentimientos juegan un papel muy relevante e importante, son parte de nuestra caja de herramienta si las sabemos usar bien, nos ayudará a comprender y dar sentido a lo que está pasando y dar sentido a lo que está experimentando nuestro cuerpo.

Para ello, trabajaremos con las emociones y sentimientos en el siguiente apartado para reconocerlas y nombrarlas ¡lo que no se nombra no existe!.





Capítulo III

Emociones y Sentimientos

Reconocer nuestras emociones y sentimientos es una labor titánica porque: muy poco se habla de ello al tener también su carga cultural, simbólica y de género; como el sentimiento de culpa (recuerdas que la mencionamos al inicio de esta guía) las mujeres, la conocemos a la perfección ya traemos “el chip” y, la sociedad refuerza ese sentimiento cuando no cumplimos con el rol tradicional: estar casada, con hijos e hijas, esposa, fiel, abnegada, la que no grita, etcétera.

Y hay otras emociones como la tristeza, que a los hombres son socializados para evitar expresarse en público, aun cuando lo sientan, lo experimenta y lo reconocen. Las competencias emocionales y

el género están estrechamente relacionadas, responden a los roles y estereotipos de género: las mujeres son “más emocionales” y los hombres más racionales.

La experiencia corpórea está contextualizada por el tiempo y espacio. Y el cuerpo (hombre o mujer) posibilita la localización anatómica del sentir (Moscoso, 2011), es decir, al validar las experiencias agradables como desagradables en el contexto cultural, histórico y político, desde la postura de donde lo vive y lo significa a partir de nuestras experiencias de vida, por tanto, la EMOCIÓN y el SENTIR un fenómeno social y corporal por lo tanto existe (Rosenberge, 1989; Moscoso, 2011: 304)

¿Te diste cuenta que mencionamos EMOCIONES y SENTIMIENTOS?

¿Sabías que tu cuerpo reacciona a tus emociones?

UNA EMOCIÓN ES:

No se trata de "controlarlas" como comúnmente se cree, sino más bien entenderlas, conocer su enorme valor e integrarlas.

Las emociones son procesos biológicos que guían nuestra acción y que permiten la supervivencia, es decir tienen una función adaptativa. Entre ellas las más relevantes y básicas son 5: miedo, alegría, tristeza, asco y la ira, todas ellas tienen una manifestación corporal, fisiológica y bioquímica.

El miedo, por ejemplo, nos permite evitar peligros y nos prepara para huir o afrontar estímulos potencialmente peligrosos.
(Duque, 2020: 70)

UN SENTIMIENTO ES:

Vamos a jugar ¡basta!

Puedes hacer esta actividad en lo colectivo o con tu familia.

Este juego se realiza con rondas de palabras, se elige una letra para escribir palabras. En este caso, todas aquellas que describan cómo te sientes teniendo como referencia las emociones básicas que en la primera línea. Mientras que una persona dice en voz baja el abecedario, otro dice: ¡basta! La letra que estaba diciendo en ese momento, es la elegida.

Puedes ayudarte a encontrar esas palabras diciendo la siguiente frase:

¡YO ME SIENTO!

Letra	Alegría	Ira / Enojo	Vergüenza / Asco	Miedo	Tristeza
A	Amistosa	Apática	Apenada	Aislada	Apachurrada
B					
C					
D					
E					
F					
G					
H					
I					
J					
K					
L					
M					
N					
Ñ					
O					
P					
Q					
R					
S					
T					
U					
V					
W					
X					
Y					
Z					

Si se te hizo difícil, no te preocupes. Intenta el siguiente ejercicio.

Abecedario de Sentimientos y Emociones.

Repite la frase: **¡YO ME SIENTO!**

Intenta encontrar palabras que inicien con la letra del abecedario y que describa cómo te sientes.

A Alegre, animosa, ansiosa, amable, amistosa, amenazada...

B Bien, bonita, buena, babosa...

C Calmada, coartada, celosa, cerrada, cansada...

D Diferente, distante, dramática...

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

Ñ

O

P

Q

R

S

T

U

V

**SON MUCHOS SENTIMIENTOS,
POCAS EMOCIONES.**

Los sentimientos y tiene una carga cultural, significados y una historia personal.

En cambio, las emociones, tienen reacciones fisiológicas (recuerdas las mariposas en el estómago) que duran por unos minutos por lo tanto son pasajeras y tiene mucho que ver con las respuestas de estrés: si hay una amenaza habrá una reacción emocional, como el miedo.

Recuerdas la película "Intensamente" (ponte la tarea de volver a ver esta película, hazlo en lo colectivo, familiar, con amistades o en soledad, como sea de tu agrado). Lo sé son caricaturas, pero ilustran perfectamente lo que se expresa en este apartado, cada emoción cumple un objetivo, no son buenas ni malas por sí mismas, todas y todos tenemos esas emociones, pero las reprimimos (socialmente).

SI RECUERDAS, CADA EMOCIÓN TIENE UN COLOR.



ALEGRÍA

Amarillo



TRISTEZA

Azul



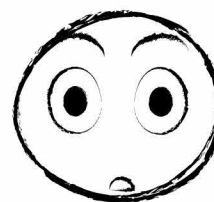
VERGÜENZA

Verde



IRA

Rojo



MIEDO

Morado

Vamos a realizar la siguiente actividad:

Cuerpo Emoción

Puedes hacer en colectivo, familiar o individual, como tú prefieras.

Necesitas los siguientes materiales: plumones de colores de las emociones de cada emoción, papel bond u hojas blancas.

RECUERDA,
NO HAY DIBUJOS NI BONITO NI FEOS

¡INICIAMOS!

1 Paso

1. Dibujar la silueta del cuerpo humano. El tamaño que tú quieras, puede ser de tu tamaño.
2. Reproduce la siguiente música: <https://youtu.be/32FpqysC1PY>
3. Toma un color, el que gustes, puede ser el color amarillo, de la alegría.

4. Concentra tu atención en tu silueta, ubica en que parte de tu cuerpo sientes la alegría y al ritmo de la música colorea, pueden ser líneas, círculos, garabatos, puede ir de arriba abajo esa emoción, como tú lo sientas, déjate llevar.

Y, ahora toma el morado, el miedo, en que parte de tu cuerpo lo sientes, colorea conforme avanza la música. Termina de colorear y usa todos los colores.

2 Paso

1. Toma nuevamente el plumón del color de la emoción.
2. Piensa en la emoción. Imagínate si esa emoción tuviera peso cómo sería: ¿ligero? ¿Pesado?.
3. Ubica en qué parte de tu cuerpo lo sientes y escribe el peso.
4. Si tuviera movimiento ¿cómo sería? Lento, rápido, intermitente.
5. Y, si tuviera temperatura, sería ¿caliente? ¿Frío?.

Describe todas las emociones

¡REFLEXIONEMOS!

¿QUÉ DESCUBRISTE CON ESTE EJERCICIO?

Observa tú silueta.

SE PARECE UN MAPA ¿CIERTO?

Tiene su sistema de carreteras, relieves, ríos y mares, pero solo es "la experiencia corporal a partir de relaciones interpersonales con figuras significativas desde lo subjetivo, entramados con escenarios socioculturales y afectivos donde ocurrieron los eventos sociales, traumáticos o emotivos" (Silva, 2013:166).

PERO ¿PARA QUÉ NOS SIRVE SABER TODO ESTO DE LAS EMOCIONES Y EL ESTRÉS?

Para resignificar la experiencia de violencia vivida la propia y de las historias de otras mujeres que han vivido, para trascenderla y lograr la recuperación a partir de nuestras propias estrategias de autocuidado y protección.



Capítulo IV

Estrategias de autocuidado

El autocuidado como activistas, nos permite estar conscientes de quienes somos, cómo reaccionamos, reconocer nuestros límites; nos permite estar alertas ante las amenazas del exterior, por lo que también se relaciona con la seguridad y protección que podemos generarnos —individual y colectivamente— para evitar o aminorar el impacto de las agresiones en nuestra contra o bien, cuando una situación externa nos está afectando³.

³ Duque, A. (2020) HACIA UNA CULTURA DEL BUEN-TRATO y BIEN-ESTAR Promoviendo el autocuidado y el cuidado de los equipos en el trabajo, tiene el cuerpo de mujer.

Para reforzar los ejercicios en los apartados anteriores, iniciaremos con una reflexión en reconocer nuestras necesidades: realizar una lista de diez cosas o actividades que te producen placer en tu vida, las actividades deben de estar enfocada en ti desde lo que te causa placer a nivel personal, familiar, social y en lo colectivo.

Para hacer esa lista, presta atención si las actividades que te gustan, están pensadas para que tú te sientas bien (sea placentero) o para que la otra, el otro, las otras y los otros les cause placer.

TENEMOS QUE SER UNAS BUENAS VIGILANTES DEL PATRIARCADO QUE LLEVAMOS DENTRO.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

¿COSTÓ TRABAJO?

No te preocupes, lo importante es identificarlas para comenzar a realizarlas. Fíjate la meta de ir realizando una vez por semana.

Yo en el centro

Recuerdas la flor del inicio, la traemos de vuelta.

Lo que trabajaremos en este apartado, será a partir de esferas vitales de nuestra vida.

A nivel personal trabajaremos con Espiritual, corporal y mental.



El autocuidado lo encontraremos desde lo Colectivo, Familiar y social.

Diario emocional

Te proponemos llevar un diario de emociones, algunas especialistas a esto le llaman, terapia narrativa.

Necesitarás una libreta, colores, bolígrafos de diferentes colores.

Recuerdas el ejercicio que hicimos de los colores de las emociones, bueno aquí podemos utilizarlo.

En tu escritura no es necesario que escribas a la perfección, pero sí que tengas una estructura que te ayude a identificar lo que sientes y lo que piensas. Para eso te proponemos lo siguiente:

DESCRIBE:

¿Qué pasó?

Hago una descripción de los hechos.

¿Qué pensé?

Identifiqué mis ideas, creencias, prejuicios y valores.

¿Qué sentí?

Utiliza el abecedario de sentimientos.

¿Qué emoción identifico?

Identifica la emoción adaptativa.

Ponle color, textura y temperatura.

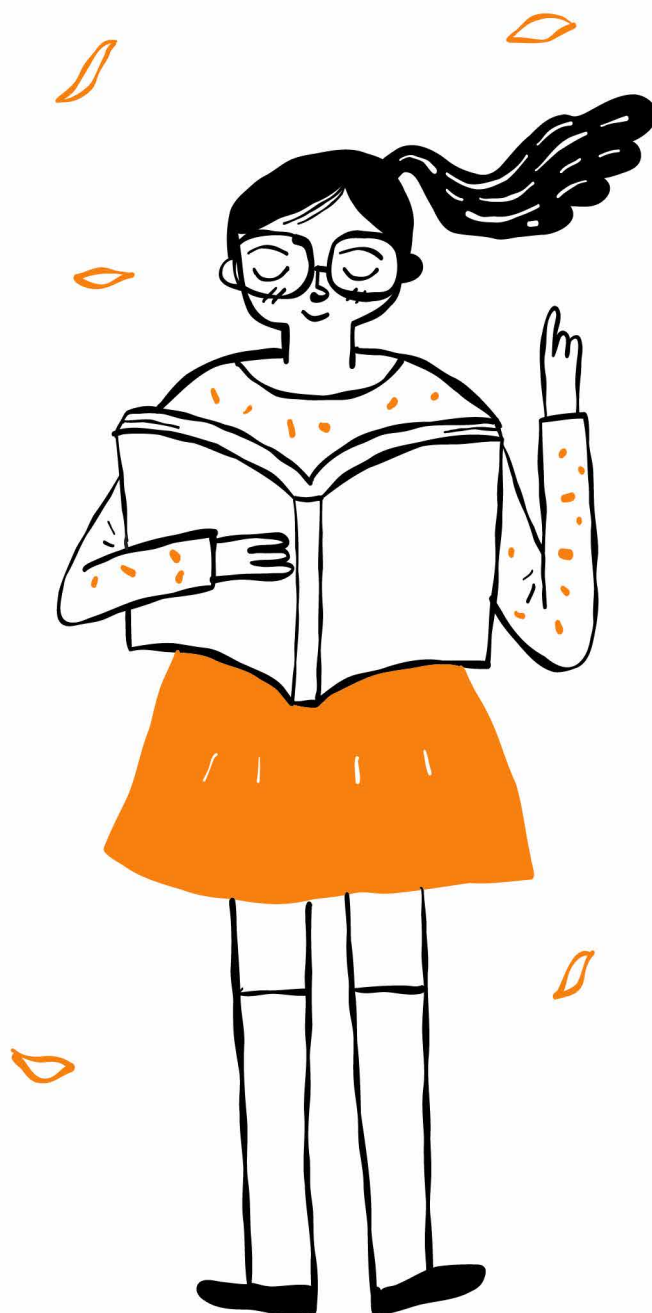
Ayuda a materializar lo que sentimos.

En qué parte de mi cuerpo lo siento.

Ayuda a situarlo y materializar.

Ahora que ya pasó, qué pienso.

Todos los eventos tienen un inicio y un final tenemos que identificar para parar nuestro sentir.



Termina de escribir, no lo leas, regálale una pausa. Si tienes ganas de llorar hazlo, no lo reprimas.

No lo leas al momento, cierra tu libreta y en otro momento lo lees, con otro sentir.

Práctica todos los días en escribir lo que sientes al final de tu jornada laboral.

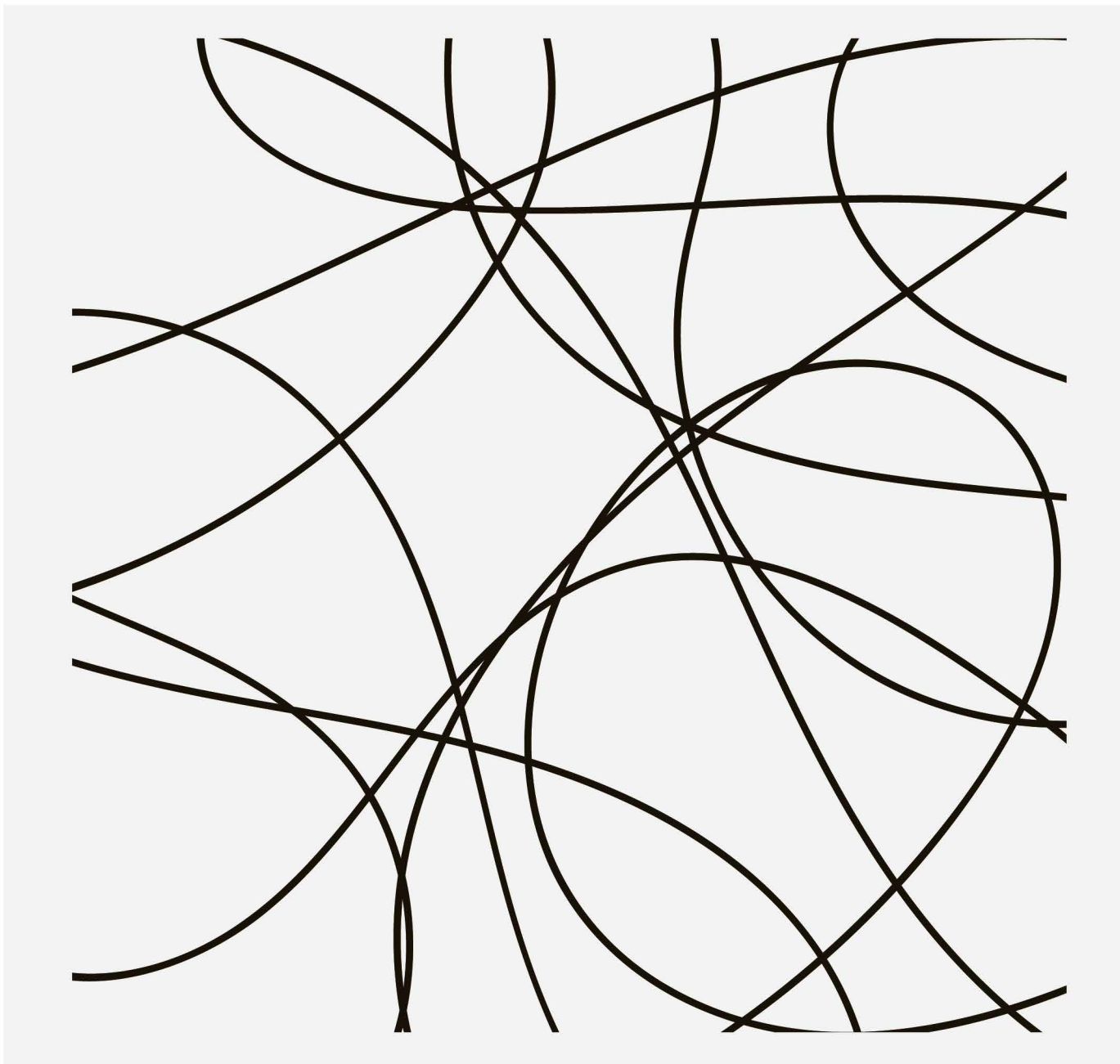
Recuerda que no siempre tenemos que escribir cosas desagradables, también puede ser aquellas que fueron agradables.

Color emocional

Puede ser que la escritura no sea lo tuyo y está bien, todas y todos tenemos procesos diferentes de reconocer nuestras emociones.

Existen libros para colorear, puedes conseguir uno y puedes dedicarte a colorear y mientras haces eso, puedes pensar y responder las preguntas del ejercicio anterior.

O bien, puedes tomar una hoja en blanco y hacer unos garabatos y comenzar a colorear. Te proponemos un ejemplo:



ÚLTIMO EJERCICIO | RETO EMOCIONAL

CADA VEZ QUE TE PREGUNTEN
¿CÓMO TE SIENTES?

TENDRÁS QUE RESPONDER
CON UNA EMOCIÓN Y UN SENTIMIENTO

Ejemplo

Enojada

Frustrada, Traicionada

Alegre

Confundida
(también se vale)

Mental



Nuestra mente es una máquina impresionante, poderosa muy compleja pero muy simple.

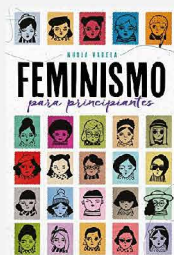
ADORA LOS RITUALES

Y como seres de rituales, por ejemplo: cuando te preparas para ir a dormir, realizas de manera automática una serie de actividades: acomodas las cosas que te vas a llevar al día siguiente, te lavas el rostro, te lavas los dientes, te pones tu pijama, te recoges el cabello, etcétera, cada actividad que realizas es una señal para tu cerebro que se vaya preparando para descansar.

- ✓ Evita alterar esos rituales.
- ✓ Evita mirar el celular en la noche.
- ✓ Desconecta tu mente un rato de la tecnología.
- ✓ Realiza tu lista de pendientes para el día de mañana y despejar tu mente. Es más fácil verlas plasmadas en una hoja que traerlas revoloteando en nuestra cabeza por la noche.
- ✓ Puedes leer 5 páginas de tu libro favorito, dentro de ese ritual, antes de ir a dormir.



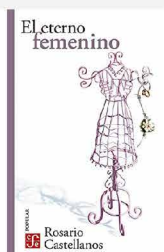
Te presentamos una lista de libros que te serán de tú interés.



- 1 **Feminismo para principiantes**
Nuria Varela



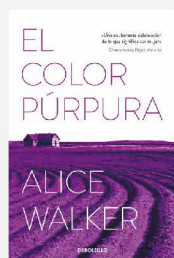
- 2 **El segundo sexo**
Simone de Beauvoir



- 3 **Eterno femenino**
Rosario Castellanos



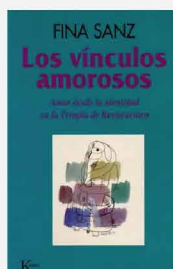
- 4 **Los cautiverios de las Mujeres**
Marcela Lagarde



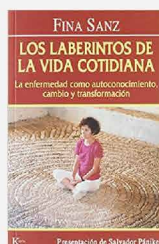
- 5 **Color púrpura**
Alice Walker



- 6 **Mujeres que ya no sufren por amor**
Coral Herrera



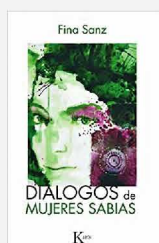
- 7 **Vínculos amorosos**
Fina Sanz



- 8 **Los laberintos de la vida cotidiana**
Fina Sanz



- 9 **El buen trato como trayecto de vida**
Fina Sanz



- 10 **Diálogo de mujeres sabias**
Fina Sanz

Paz Mental

Tú mente nunca descansa, siempre está activa, trae recuerdo (recuerda la película de intensamente, cuando archiva recuerdos, justo así), asocia olores, te da flashazos de algo que ya se te había olvidado, recordó una canción y ya la estás tarareando.

- ✓ Te agenda preocupaciones.
- ✓ Tiene un sistema de alarmas como recordatorios.
- ✓ Se pone creativa cuando menos lo esperas.
- ✓ Y se distrae con facilidad cuando ya se siente saturada.

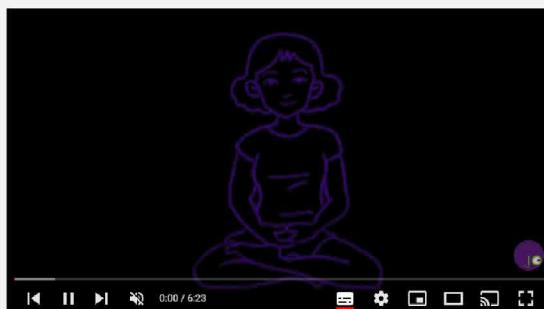
¡MARAVILLOSA, CIERTO!



Bueno, no conoce la palabra quedarse quieta.

Puedes escuchar música relajante, regala a tu mente un momento de paz, que no haga otras conexiones. Es decir, no escuches canciones porque las letras, pondrán a trabajar tu mente y sacará un sinfín de recuerdos.

Te proporcionamos los siguientes enlaces para que inicies con tu práctica de meditación, escucha y práctica:



1 <https://youtu.be/IShkp0m63gg?list=PLp4PFtsMaRqWt8slhmTCCEFrjmT61tgyl>



2 <https://youtu.be/3oCC4NDgYrY?list=PLp4PFtsMaRqWt8slhmTCCEFrjmT61tgyl>

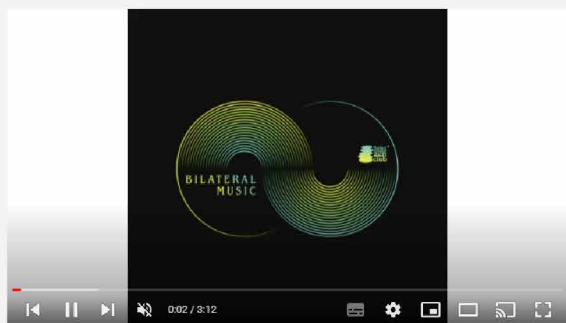


3 <https://youtu.be/HHwrC3vy7jg?list=PLp4PFtsMaRqWt8slhmTCCEFrjmT61tgyl>



4 <https://youtu.be/REj1JHDpqxl>

Existe también un tipo de música que te ayuda a relajarte, de la cual también compartimos algunos enlaces:

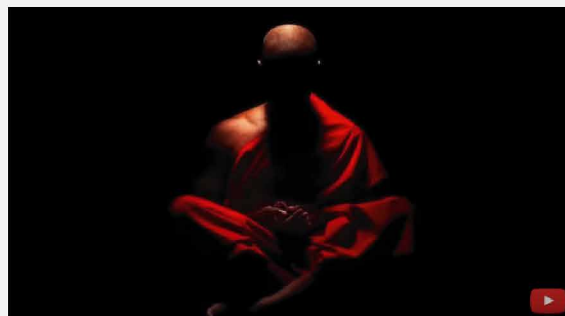


1 https://youtu.be/bjKMm3UCgUQ?list=OLAK5uy_nnFLaw3sTVFdbzrd6S1uJEbv5LeDvYAgM



2 <https://youtu.be/SsFDvs5FYRY>

Puedes escuchar también algunos mantras si es que la música no es de tu agrado.



1 <https://youtu.be/1jaKCEKpWKU>

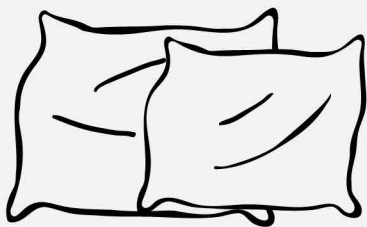


2 <https://youtu.be/qeAGDRxvv0s>



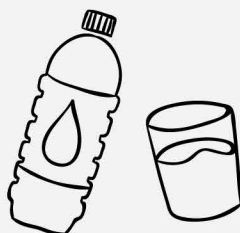
Corporal

Pensar en el cuerpo, es en su totalidad, para este es dimensión implica:



DUERME

Dormir bien, un descanso efectivo. Puede hacer uso de jafas para dormir. En nuestra actualidad hay muchas luces al momento de dormir, unas jafas pueden contribuir a que mejore tu calidad de sueño.



TOMA AGUA

Hidrátate de manera constante, cuando estamos sobre saturados olvidamos asistir a nuestro cuerpo y como está en modo alerta, no presta atención a la falta de agua hasta que hay malestares: dolor de cabeza, dolor corporal, etcétera. recuerda que nuestro cuerpo está compuesto por 70% de agua y nuestro cerebro lo necesita.

Evita consumir productos que tengan azúcar.

No tomes café por la noche.

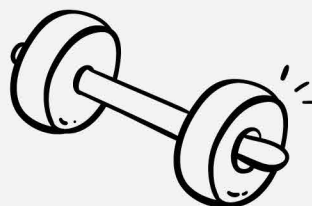
Evita bebidas alcohólicas, no ayudan a relajarnos.



ALIMÉNTATE

Incrementa el consumo de verduras, de preferencia las de hojas verdes. Se ha demostrado que mantener una alimentación sana favorece las conexiones entre las neuronas (que se tema no lo tocamos, pero es relevante).

Cuando te encuentres altamente estresada, evita comer carne, has escuchado el "mal del puerco", tiene sentido, el proceso de digestión requiere energía para desintegrar la carne. No saturemos más a nuestro cuerpo y hay que apapacharlo.



HAZ EJERCICIO

Realiza actividades que permita a tu cuerpo moverse, estirarse, liberarse de las cargas de estrés.

Durante una situación estresante, todos tus músculos se tensan y es importante ayudarles a que se relajen y, sobre todo, para que esa adrenalina que segrega nuestro cuerpo cuando está estresado, lo libere de manera natural y saludable

Lo recomendable es realizar 60 minutos diarios. Puedes hacer zumba, ir al gimnasio, trotar, bailar, correr. No importa, lo importante es mover el cuerpo.



ESPIRITUALIDAD

¡Aquí no se trata de religión.

Se trata de conectar lo que realmente te importa con tus valores: amor, gratitud, por ejemplo.

Puedes escribir en tu libreta de emociones, al final de tu jornada de todas las cosas buenas que te pasaron durante el día, aunque pareciera insignificante.

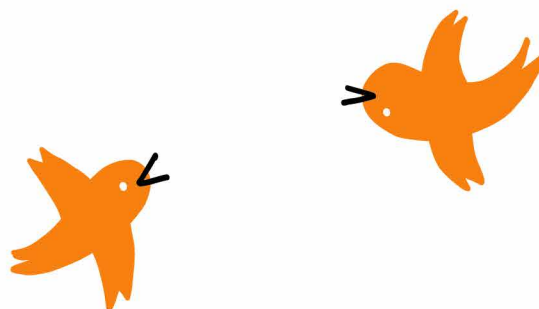
- 1** Agradece tres cosas que viste durante el día:

- 2** Agradece por esas tres cosas que pudiste tocar:

- 3** Agradece tres cosas que pudiste comer:

- 4** Agradece 3 cosas que pudiste sentir:

- 5** Agradece por esas 3 cosas que pudiste escuchar:



Por último, lo colectivo, social y familiar.

Destina un tiempo de calidad, para realizar en cada grupo al que perteneces, actividades que les ayude a promover experiencias nuevas.

Lo colectivo se refiere a ese espacio que compartes con otras mujeres con las que trabajas y organizas. Pueden jugar ¡basta!

Lo social, se refiere a ese grupo íntimo como tus amigas y amigos. Visítalas, mantén reuniones periódicas, salgan de viaje.

No olvides que es un espacio vital y en el podemos encontrar herramientas o estrategias que te ayude a amortiguar los efectos del estrés.

La familia, es importante, planea salidas, establecer actividades con tus hijas e hijo y por supuesto con tu pareja. Son tu red de apoyo y tu soporte social.

Guía de Autocuidado
para mujeres defensoras
de derechos humanos
que atienden violencia de género.







Guía de Autocuidado

para mujeres defensoras
de derechos humanos
que atienden violencia de género.