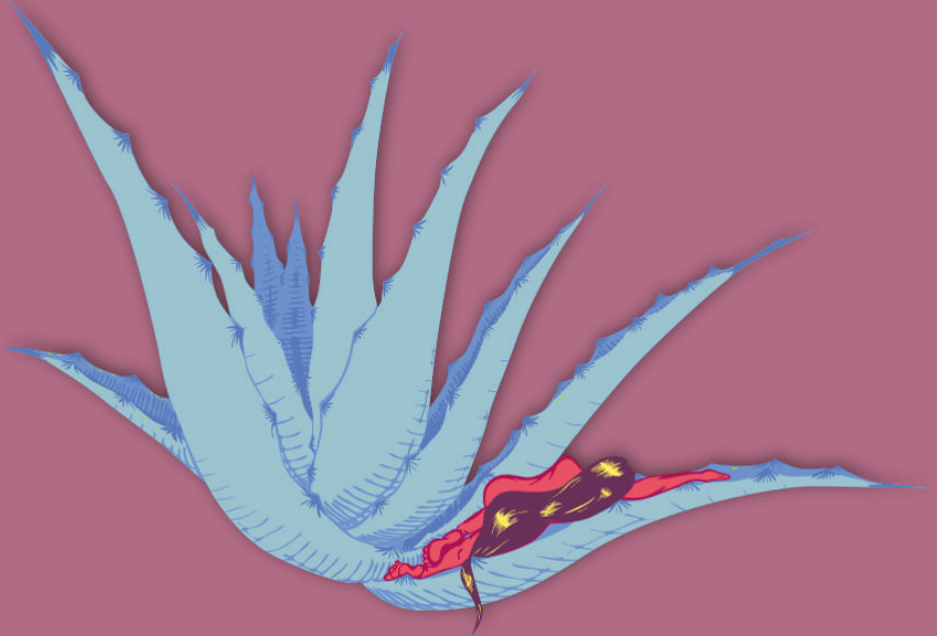




CIBERMUJERES



Autocuidado

Tacto con amor

**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 Tacto con amor	5
Conducir la sesión	6
Referencias	7

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 juego¹
 - Construyendo un auto-cuidado feminista²
- **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

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

²<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>