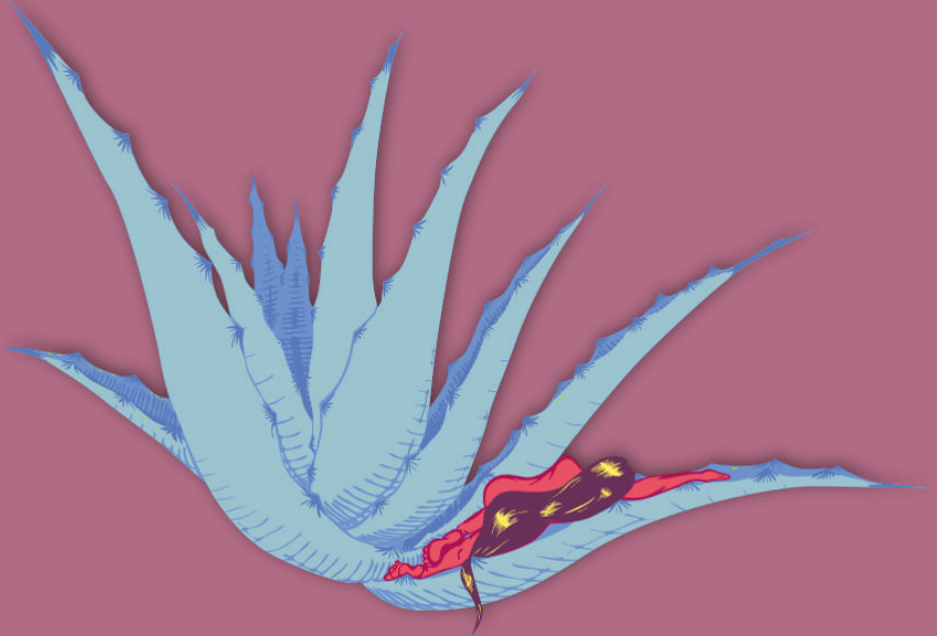




# CIBERMUJERES



**Autocuidado**

**Construyendo un auto-cuidado feminista**

**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



# 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/impressiones-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 lidieemos, 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>