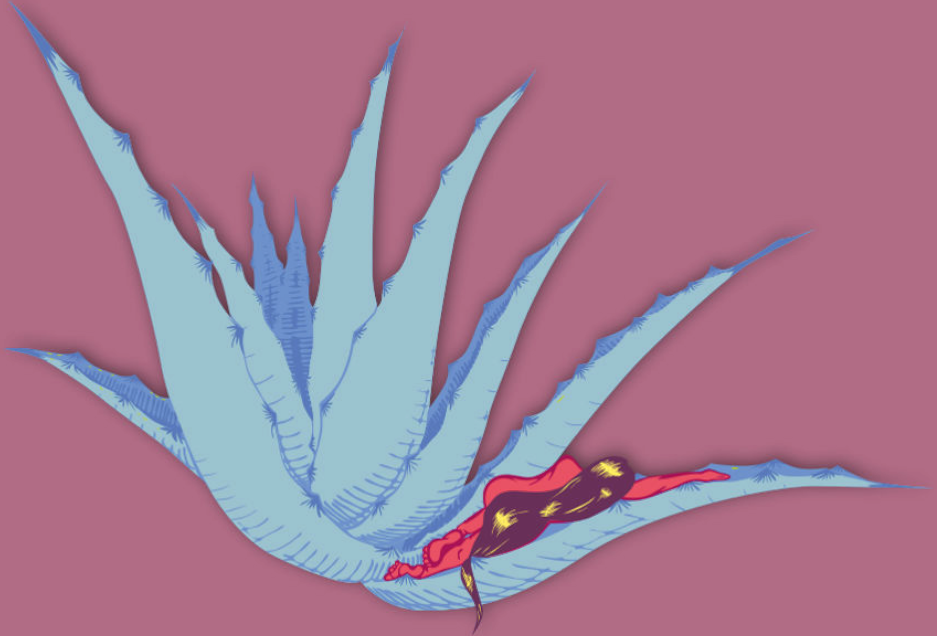




# CIBERMUJERES



**Autocuidado**

Echa un vistazo

**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 Echa un vistazo</b>	<b>5</b>
Conducir la sesión . . . . .	6
Referencias . . . . .	7



# Echa un vistazo

- **Objetivos:** Contrarrestar sensaciones de monotonía, desencanto, tristeza y desconexión con el deseo de soñar y reconectar con la vida.
- **Duración:** 20 minutos (según el tamaño del grupo)
- **Formato:** Ejercicio
- **Habilidades:** Básico
- **Conocimientos requeridos:**
  - Ninguno requerido
- **Sesiones y ejercicios relacionados:**
  - Tacto con amor<sup>1</sup>
  - Construyendo un auto-cuidado feminista<sup>2</sup>
- **Materiales requeridos:**
  - Una mente abierta y relajada
- **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.

---

<sup>1</sup><https://cyber-women.com/es/autocuidado/tacto-con-amor/>

<sup>2</sup><https://cyber-women.com/es/autocuidado/construyendo-un-autocuidado-feminista/>

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 explicando como, en el día a día de activistas y defensoras, puede ser fácil abrumarse por sensaciones de monotonía, desencanto, tristeza y desconexión.
2. Durante este ejercicio, las participantes abordarán estas sensaciones que viven en el cotidiano de su lucha, donde a veces se sienten perdidas y sin norte. Activarán un punto energético que, en la medicina tradicional oriental, activa el deseo de soñar y sentirse encantada por la vida de nuevo.
3. Invita a las participantes a sentarse en círculo, ya sea en sillas o en el suelo.
4. Guía el grupo por los siguientes pasos (pídeles repetir los pasos 3 veces):
  - Localiza tu punto energético en el entrecejo, justo debajo de tus cejas y encima del puente de tu nariz.
  - Inhala y mantén el aire adentro.
  - Con tu pulgar, presiona tu punto energético. Conforme exhalas, piensa en algo que te inspira y te hace sentir viva.
5. Cierra la sesión invitando a las participantes a usar esta técnica cuando se sientan con la necesidad de centrarse. Hablen sobre lo natural que es sentirse a veces con miedo, cansancio o desencanto. Todo el mundo se siente así de vez en cuando.

---

## Referencias

- <http://consorciooaxaca.org.mx/proteccion-a-defensoras-de-derechos-humanos/autocuidado>