

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos

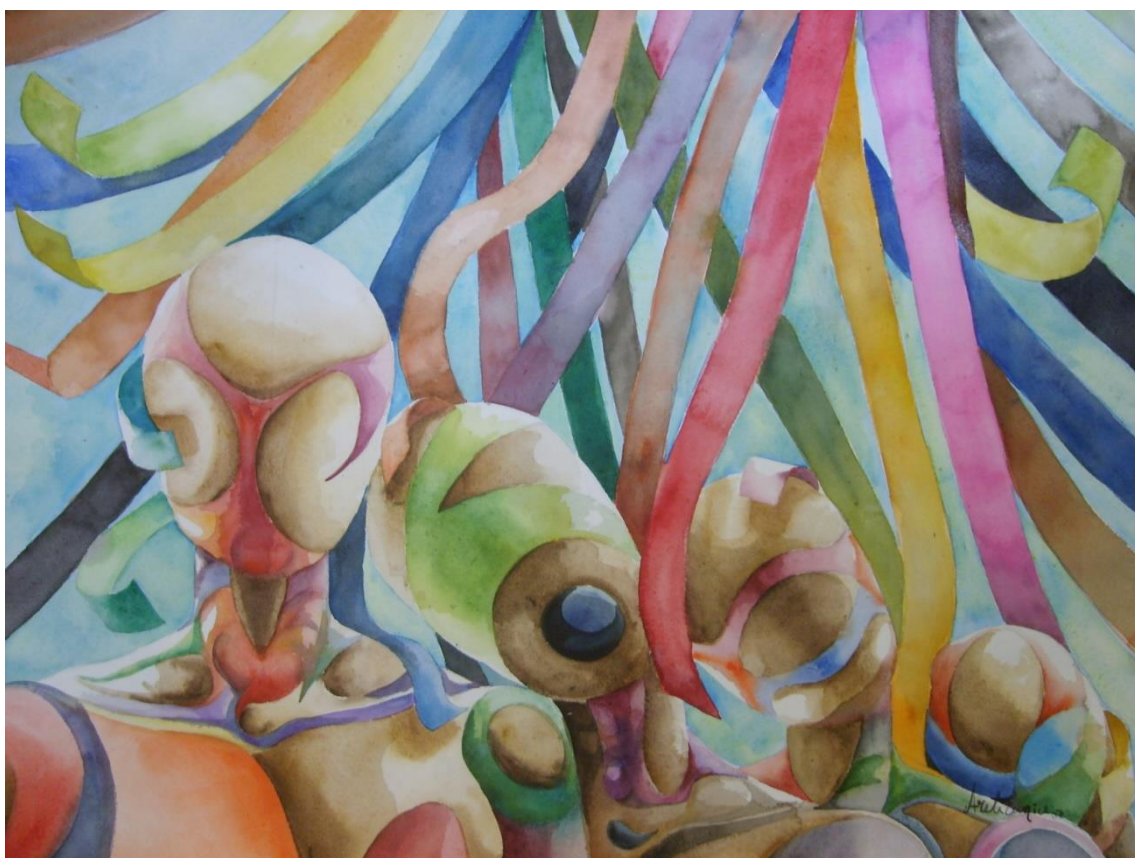


Imagen de portada: *Fiesta*, cortesía de la pintora Areli Eunice Gómez Martínez.

(C) Primera edición, mayo de 2023
ISBN en trámite



D. R. (C) Asociación Guerrerense contra la Violencia hacia las Mujeres, A. C.
Andador Emiliano Zapata, altos núm. 3, depto. 5, col. Centro, C.P. 39000,
Chilpancingo de los Bravo, Guerrero
Tel. (52) 747 472 4059
<https://agcvim-ac.org/>

Se permite la cita y reproducción parcial de la obra a condición de citar la fuente directa y el autor de la misma.

Hecho e impreso en México.

Esta publicación es parte del proyecto "Fortalecimiento de las capacidades organizacionales, promoviendo el autocuidado y visibilizando nuestro trabajo en red para contribuir en la erradicación de la violencia contra las mujeres y las niñas en el estado de Guerrero", financiado con recursos del Acuerdo de Pequeñas Subvenciones de ONU Mujeres.

El contenido de esta publicación es responsabilidad de las personas autoras.

“Guía Realizada con el apoyo de la Iniciativa Spotlight en México”

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos

Agradecimientos.

A la Unión Europea, y al Sistema de Naciones Unidas, especialmente a ONU Mujeres en el marco de la Iniciativa Spotlight en México, agradecemos la oportunidad que brindó a la Asociación Guerrerense contra la Violencia hacia las Mujeres, de participar en la convocatoria de pequeñas subvenciones para implementar el proyecto “Fortalecimiento de las capacidades organizacionales, promoviendo el autocuidado y visibilizando nuestro trabajo en red para contribuir en la erradicación de la violencia contra las mujeres y niñas en el Estado de Guerrero”.

Uno de los objetivos del proyecto fue que personal de primera línea en la defensa de los DDHH de las Mujeres, contara con un espacio adecuado y equipado que funcionara bajo una guía metodológica de autocuidado, de forma continua y permanente, de tal manera que se salvaguarde la salud física y mental de defensoras de DDHH y activistas.

Fomentar el autocuidado de defensoras de DDHH y activistas que trabajan la defensa de los derechos humanos de las mujeres es una prioridad para nosotras, esta labor, afecta la salud física, emocional, psicológica, mental, espiritual y las relaciones familiares, amorosas, sexuales, de amistad y de trabajo, considerando que nos enfrentamos a niveles altos de continuo estrés, presión, inseguridad, acoso, amenazas e injusticias con graves consecuencias en nuestra salud integral. El autocuidado no solo es fundamental para el bienestar de las defensoras de manera individual, sino también para la supervivencia de los movimientos y organizaciones. El autocuidado, debe ser una estrategia política en la defensa de los derechos humanos.

Marina Reyna Aguilar

Directora Ejecutiva del Consejo de Administración
de la Asociación Guerrerense contra la Violencia
hacia las Mujeres, A.C.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos

Contenido

PRÓLOGO	5
INTRODUCCIÓN	6
SESIONES DE TRABAJO	7
SESIÓN I. AUTOCONOCIMIENTO	7
SESIÓN II. AUTOESTIMA	9
SESIÓN III. EL BUEN TRATO	11
SESIÓN IV. ESTILOS DE COMUNICACIÓN.....	13
SESIÓN V. EL ESTRÉS.....	15
SESIÓN VI. AUTOCUIDADO, PRIMERA PARTE.....	17
SESIÓN VII. AUTOCUIDADO, SEGUNDA PARTE.	19
SESIÓN VIII. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.	21
SESIÓN IX. PENSAMIENTO AMOROSO.	23
SESIÓN X. ¿QUÉ ES LA SORORIDAD?	25
SESIÓN XI. AUTONOMÍA.....	27
SESIÓN XII. MI PLAN DE AUTOCUIDADO.....	29
CONSIDERACIONES FINALES	31
ETAPA DE SEGUIMIENTO (SOSTENIBILIDAD)	32
ANEXOS	33
ANEXO 1	33
ANEXO 2	35
ANEXO 3	38
ANEXO 4	41
ANEXO 5	43
ANEXO 6	45
ANEXO 7	47
ANEXO 8	49
ANEXO 9	51
ANEXO 10	52
ANEXO 11	54
ANEXO 12	56

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

PRÓLOGO

Felicito la iniciativa de la creación de *La Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos*, en un momento en el que las defensoras y las activistas encaramos un contexto histórico, social y patriarcal adverso a nuestra labor que, se agrava en el proceso de confinamiento y se extiende en la post reclusión viviendo y enfrentando un sinfín de secuelas, vulnerabilidades y mayores riesgos para nuestra protección integral feminista (PIF).

De allí la trascendencia de la Guía que, entiendo no son pasos para seguir, sino claves y pistas como herramientas que abren un abanico de posibilidades para asumir, en primera persona, y como colectivas, sujetas plenas, un plan de autocuidado de ida y vuelta.

Se vislumbra una apuesta pedagógica feminista en la metodología desarrollada, al partir de la experiencia de cada una de las usuarias y las defensoras para fortalecer su fuerza vital –nuestro poderío–, como la define la maestra Marcela Lagarde y de los Ríos, a esa energía individual y colectiva que se funde al manifestar miedo, tristeza, dolor, angustia, impotencia, cansancio, agotamiento y estrés.

Al tender la mano y abrir caminos entre usuarias y activistas en permanente resistencia, la labor se vitaliza cuando se ponen en juego saberes y reflexiones bajo el horizonte de los principios éticos feministas que se proponen reflexionar en La Guía, al permitir el diálogo para la transformación y reconstrucción de relaciones consigo mismas, entre otras y con otras, a través de los cuales se desmistifican conceptos, se aprende a hacer un alto en el camino, a distinguir lo común de nuestras historias de vida, patrones y estereotipos desde donde se replantean saberes para el autocuidado y la autonomía.

La Guía, sin duda, es un recurso metodológico sugerente para asumirla en lo individual como en lo colectivo, entre socias, en las familias, en redes y entre redes que dirigen su labor de defensoras y activistas de derechos humanos, es un recurso básico y trascendente que salva vidas, fortalece los movimientos y las causas que se enarbolan.

El aplomo y el arrojo sororal que resulta de un plan de autocuidado para hacer frente a la adversidad abona a la comprensión del autocuidado como apuesta política. En la Guía se reivindica el autocuidado como derecho humano que, en toda democracia con rostro humano resulta un desafío, la aspiración de lograr en la vida cotidiana, una vida libre de violencia, igualitaria, libertaria, justa y de paz.

Leticia Burgos Ochoa.
Política, feminista, activista defensora de DDHH,
promotora cultural de organizaciones y redes al servicio de la
comunidad y de la tierra.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

INTRODUCCIÓN

Esta Guía Metodológica de Autocuidado para Defensora de Derechos Humanos es elaborada con la firme intención de contribuir al autocuidado de las mujeres defensoras de derechos humanos, comprender que su labor es noble, llena de satisfacciones y también de agotamiento físico y emocional. Durante 12 sesiones las participantes trabajarán en su autoconocimiento, autoestima, autocuidado y autonomía como claves importantes para el desarrollo de su labor, un ejercicio de encuentro con otras mujeres, que les proveerán recursos y herramientas para su autocuidado personal y colectivo. La Guía contiene una metodología adecuada para ser replicada cuantas veces sea necesario, pues el acompañamiento a las mujeres es vital y de gran importancia, por ello también se plantea una ruta de seguimiento para que, una vez concluidas las sesiones, las mismas participantes se reúnan con una frecuencia más prolongada para compartir sus experiencias y herramientas en el acompañamiento a otras mujeres.

Parte de esta obra está inspirada en las Claves Feministas que la Doctora Marcela Lagarde nos deja como atisbos de libertad y que compartió a lo largo de su andar como maestra del feminismo a partir de sus talleres con defensoras de diferentes latitudes, porque su mensaje ha sido fuerte y claro: “Por la vida y la libertad de las Mujeres”.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

SESIONES DE TRABAJO

SESIÓN I. AUTOCONOCIMIENTO

1. Bienvenida

Presentar el objetivo del programa y conocer a las participantes.

Objetivo: Trabajar con mujeres que brindan atención a usuarias de derechos y activistas o defensoras que acompañan a mujeres víctimas de violencia con la finalidad de proveer herramientas para el acompañamiento y para el autocuidado, la relación consigo misma y en colectividad, hasta lograr un equilibrio en todas las áreas de su vida.

2. Presentación de las participantes

Para integrar a las participantes y que se conozcan entre ellas es importante la presentación, cada una de ellas, dirá su nombre, lugar dónde vive, a qué se dedica y su edad, agregando también las expectativas que tiene del programa; una vez concluida la presentación, entre todas construirán el **ACUERDO DE REGLAS** para el buen funcionamiento del grupo.

3. Relajación

Los ejercicios de relajación son de suma importancia, se incorporarán a lo largo de todo el curso como una herramienta para reducir la actividad de las hormonas del estrés.

4. Conceptos

La facilitadora expondrá el concepto de Autoconocimiento y las áreas de su vida en donde es importante explorarlo.

5. Actividad, ¿Quién soy yo?

Esta actividad tiene el objetivo de trabajar y revisar en qué estado se encuentra el autoconcepto de las asistentes.

Las participantes se describirán a sí mismas en cuatro áreas de su vida en una hoja blanca dividida en cuatro partes iguales.

- I. Habilidades
- II. Personalidad
- III. Valores
- IV. Intereses profesionales

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

6. Tarea

La actividad a realizar será el “Inventario de la autoestima” que es un recurso metodológico que propone la doctora Marcela Lagarde y de los Ríos en su libro Claves feministas para la autoestima de las mujeres.

Es importante recalcarle a las participantes que es necesario traigan el material solicitado, pues sin las fotografías, no será posible realizar un inventario de su autoestima.

7. Relajación final

Al término de cada sesión es importante enfatizar sobre lo aprendido, por ello la facilitadora debe preguntarles a las asistentes qué es lo que se llevan de la sesión. Se culmina con un ejercicio de respiración.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

SESIÓN II. AUTOESTIMA

1. Bienvenida

Si bien las fichas descriptivas son una guía para poder respetar los temas a desarrollar y calcular el tiempo para cada actividad, no contienen estrictamente el contenido que se abordará, por ello es importante poner especial atención en las observaciones generales de cada taller. En esta sesión se trabajará de manera profunda con las emociones y la historia de vida de las usuarias, así que si se puede realizar un ejercicio de relajación al iniciar la sesión sería conveniente y hasta recomendable.

2. Cuadro de los “Pilares de la autoestima”

Consiste en explicar qué significa cada uno de los cuatro pilares de la autoestima de manera muy sencilla, las diapositivas son un recurso importante en esa sección.

3. Autoconcepto

En esta sesión se refuerzan los conceptos que se han visto anteriormente y se intenta explicar con ejemplos de la vida cotidiana para que las usuarias puedan asimilar esta nueva información. Por ejemplo, en el caso del autoconcepto se les comenta que éste tiene un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad. ¿Quién soy yo? Me defino yo sin dejar que alguien más lo haga por mí, aún hay muchas cosas por descubrir, pues soy una mujer con un proceso continuo y cambiante.

4. Autoimagen

Para desarrollar este concepto es importante plantear que muchas veces colocamos en las opiniones de los otros nuestra autoimagen, y deja de ser nuestra, por ello es importante dejar de validarnos o visualizarnos como lo otros dicen que somos, yo soy la del espejo y quien me define soy yo misma.

5. Autorrefuerzo

Explicarles sobre el diálogo interno y las palabras que nos decimos para validarnos, reconocernos, incluso los actos que tengo conmigo misma, tiene mucho que ver con la socialización femenina que hemos tenido en la que se nos prohíbe el descanso o el reconocimiento, pues se nos impone “la humildad” y el autorrefuerzo no sólo me reconoce y me da mi espacio, sino que me deja pensar y sentir.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

6. Autoeficacia

Cuando se trabajó en el cuadro de las fortalezas y debilidades se preparó a las usuarias para poder comprender este otro pilar de la autoestima, que consiste en reconocer cuáles son sus habilidades, destrezas y capacidades para afrontar situaciones específicas en donde considere que hay riesgo o se enfrenta a problemas.

7. Actividad: cuadro comparativo de los pilares de la autoestima

En esta actividad se trabajará con los cuatro pilares de la autoestima, las usuarias deberán poner tres cosas que consideran han hecho bien y tres cosas que consideramos no han hecho bien de cada pilar de la autoestima.

8. Recurso de inventario

Marcela Lagarde en su libro *Claves feministas para la autoestima* desarrolló la técnica “Recurso de inventario”. En los talleres se usan diversos recursos para facilitar la experiencia. Cada mujer debió traer un cuaderno para tomar notas y sus fotografías, sola o acompañada, tres o cuatro por cada cinco años de su vida o las que considere significativas.

Las fotografías sin testimonios materiales del pasado. Permiten ir a momentos olvidados y basta una imagen para abrirnos a lo contextual, a lo que sucedía alrededor de lo que está ahí en la imagen. El ejercicio se desarrollará de la siguiente manera: cada mujer acomoda sus fotos en una mesa, mientras sus compañeras estarán detrás de ella, cuando la usuaria termine de colocar sus fotos y observarlas detenidamente durante unos minutos, sus compañeras la rodearán y la facilitadora comenzará a hacer preguntas para entender su historia.

9. Cierre de sesión

Se hace un ejercicio de relajación, de preferencia en esta ocasión se aconseja acompañarla de aromaterapia con fragancias cítricas.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

SESIÓN III. EL BUEN TRATO

1. Bienvenida

En cada bienvenida se puede practicar un ejercicio de respiración o no, recordemos que la violencia y el miedo reducen la capacidad de respirar porque respirar menos o no respirar es la forma en la que el cuerpo se defiende de la tensión, del dolor, de la ansiedad y de la amenaza, y es una respuesta natural para no sentir. Es común escuchar de las mujeres: “Se me hace difícil respirar, me falta el aire, siento que me ahogo”.

2. Retroalimentación del “Inventario de la autoestima”

Para la doctora Marcela Lagarde y de los Ríos las fotos son recursos de análisis biográfico, por ello hay que preguntarle a las usuarias qué sentimientos se movieron en ellas o qué cosas recordaron y evocaron. A través de las fotografías se puede invitar a la reflexión del camino que su autoestima ha recorrido hasta este momento de sus vidas.

3. Concepto: el maltrato y el maltrato

En esta sección el objetivo es que las participantes tomen conciencia entre ambos términos: que el “maltrato” se compone de una acción, “mal trato”, y se pregunten, ¿cómo es el tipo de relaciones que están construyendo? ¿Qué es lo que pensamos, sentimos acerca de nosotras mismas, de las relaciones, de la pareja o acerca del amor?, ¿Está basado en creencias, valores, sociales y personales? Es en esas relaciones en donde se generan comportamientos que fácilmente nos colocan en relaciones de maltrato o de buen trato.

4. Actividad reflexionar sobre: ¿qué es para ti el maltrato?

Es fácil reconocer el maltrato, recapitulando a lo largo de nuestra vida podemos reconocer palabras, gestos o comportamientos, que nos han dicho o hecho, que nos han causado daño. El daño del MALTRATO se siente en el cuerpo, pero también psíquica, emocional y espiritualmente. Para esta sesión se recomienda consultar el libro *El buen trato. Como proyecto de vida*, de la psicoterapeuta Fina Sanz.

5. Normalización de la violencia

El daño, el maltrato, la violencia están tan normalizados que muchas veces, a menos que sea muy visible y brutal, no los reconocemos. Las peleas, los insultos, la desvalorización, la humillación, pueden presentarse como formas normales de vivir en pareja, más si a nuestro alrededor se considera que para amar hay que sufrir. Muchos de los malos tratos no son reconocidos por la persona que los ejerce, ni a veces por quien los sufre.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

6. Reflexión, ¿qué es lo opuesto al maltrato?

Es importante motivarlas a la reflexión, cuando se pregunta qué es lo opuesto al maltrato, la respuesta no es la que consideramos evidente y que lleva por título uno de los libros de Fina Sanz, uno de los problemas a los que se enfrentan cuando intentan responder esta pregunta es que no encuentran una palabra opuesta y se cambia por el no maltrato, por ello es crucial hablarles del buen trato.

7. Concepto: dimensiones del maltrato

El maltrato se produce en el afuera-lo-que-se-ve- y en el adentro-lo-que-no-se-ve-. Es decir, el maltrato se desarrolla en tres niveles, se invita a las usuarias a identificar en ellas mismas estos niveles: social, relacional y personal (interno).

8. Concepto: el buen trato

El concepto de buen trato parte del concepto del amor, Fina Sanz utiliza el concepto de buen trato como una forma de expresión del respeto y amor que merecemos y que podemos manifestar en nuestro entorno, como un deseo de vivir en paz, armonía, equilibrio, de desarrollarnos en salud, bienestar y goce. Esto hay que transmitirlo a las usuarias, pedir o esperar buen trato en las relaciones con los demás, es la base para identificar cualquier atisbo de violencia.

9. Prácticas del buen trato

Desarrollar y explicar lo siguiente:

Aprender a cuidarse: es el buen trato en la dimensión personal, individual, interna. Implica el reconocimiento de una misma, el derecho a estar bien, al bienestar. Para ello hay que aprender a escucharse, escuchar el cuerpo, las sensaciones, las emociones, los pensamientos; distinguir las sensaciones de bienestar y de malestar y hacer un compromiso personal por el bienestar.

El desarrollo del cuidado mutuo: aprender a cuidarse personalmente y a tratarse bien es imprescindible para el buen trato, bien vivir, pero también lo es ejercitarlo en las relaciones (dimensión relacional). Es una manera de dar placer y recibir placer, de introducir la práctica del bienestar en las relaciones.

La construcción de una familia afectiva. La familia afectiva es ese núcleo de personas a las que amamos, por quienes nos sentimos amadas y con quienes vamos estableciendo lazos afectivos a lo largo de nuestra vida (dimensión social).

10. Cierre de sesión

Es importante el ejercicio de relajación que permita depurar lo trabajado.

SESIÓN IV. ESTILOS DE COMUNICACIÓN

1. Bienvenida

Se les da bienvenida y se les pregunta qué recuerdan del tema pasado, es muy importante que participen para que la facilitadora pueda tomar nota de su proceso terapéutico grupal.

2. Estilos de comunicación: ¿qué son?

Así como se vieron los tipos de apego y las habilidades socioemocionales que tiene una relación con su manera de compartirse con las demás personas, se les explicará que son los estilos de comunicación para saber reconocerlos y gestionarlos.

3. Los tres estilos de comunicación

Se van explicando los tres estilos de comunicación y se dan ejemplos de los mismos, es importante decirles que en cada estilo hay también comunicación corporal. Comunicar que todas las personas tenemos un estilo de comunicación que marca en general nuestra manera de relacionarnos con los demás. Esto no implica que tengamos que ajustarnos exactamente a las características que definen los distintos estilos, pero sí que lo hacemos de una forma predominante. En la bibliografía digital que se comparte con las usuarias está el texto “Estilos de comunicación”, darle lectura para acompañar esta sesión.

4. Diálogo interno y su importancia

En esta sección del taller es importante recalcar que cada mensaje que nos decimos a nosotras mismas influye en nuestros pensamientos y, por ende, en nuestro actuar, así que todo lo que nos decimos sí tiene un impacto directo en nuestras vidas, por eso es importante no auto exigirnos o auto despreciarnos. Revisar el texto “Principios éticos fundamentales del yo”, de Marcela Lagarde y de los Ríos.

5. Actividad: Cuadro descriptivo

En esta parte del taller, las mujeres identificarán en qué momento han tenido estos tres tipos de comunicación para posteriormente compartir cómo se sintieron en cada situación y en qué tipo de comunicación se sintieron más cómodas y en cual más incómodas.

6. Cierre de sesión

En el ejercicio de cierre se puede trabajar con la relajación general y especialmente en la zona perilaríngea y de los miembros superiores, es una condición necesaria para la correcta emisión de la voz.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Instrucciones: suelte los brazos hasta conseguir la sensación de relajación, suba y baje los hombros consecutivamente. Realice giros amplios de los hombros hacia delante (3-5 veces) y luego giros amplios de los hombros hacia atrás (3-5 veces). Recuerde que no debe sentir fatiga.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

SESIÓN V. EL ESTRÉS

1. Bienvenida

Se les da la bienvenida y se les indica que durante esa sesión se trabajará un tema muy importante que tiene que ver directamente con su salud física y emocional. Será importante su participación y escucha activa para poder identificar lo que tienen que modificar en su vida.

2. El estrés y su salud

Estrés es una de las palabras más usadas frecuentemente, pero ¿tendremos realmente conciencia de lo que esto significa en nuestra salud?

Se invitará a las usuarias a la reflexión sobre este tema que afecta principalmente a las mujeres si se vuelve un estrés crónico.

3. Consideraciones del estrés

Que las participantes logren identificar las diferencias entre el estrés agudo y el estrés crónico. Para esto la facilitadora les preguntará sobre algunas situaciones estresantes que hayan tenido las usuarias o si las tienen frecuentemente. Se hace hincapié en el estilo de vida que llevamos, en las presiones de la vida cotidiana y diferentes condiciones que repercuten de manera negativa sobre la salud.

4. El estrés y su cuerpo

El estrés es un estado en el que la persona sufre distintos desórdenes, muchas veces producidos por mala adaptación al entorno social, que pueden agravarse con los estados de tensión continuos en el que el organismo responde con una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos. Para ello es muy importante preguntarles a las usuarias qué padecimientos son más recurrentes en ellas cuando viven el estrés de manera constante. La lectura que se sugiere para acompañar esta sesión, es el artículo llamado “El estrés un problema de salud del mundo actual” que se encuentra en la siguiente liga http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013, y en la carpeta de la bibliografía virtual.

5. Signos de estrés

A las usuarias se les expone una lista de enfermedades y/o padecimientos causados por el estrés, y se les pide que identifiquen cuáles son los padecimientos que ellas han tenido en situaciones estresantes.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

6. Actividad: dibujar una situación que de niña te generaba estrés y otra que actualmente te genera o te generó estrés

La importancia de realizar actividades dentro de las sesiones es que las usuarias no sólo escuchan una exposición, sino que tienen la oportunidad de trabajar en ellas mismas. En esta actividad se busca que identifiquen la edad en la que comenzaron a sentir el estrés y si hay relación con la forma en que viven el estrés en su vida adulta.

7. Causas del estrés

Que la usuaria pueda identificar las distintas áreas en donde se presentan situaciones estresantes y que a partir de ahí relacione las causas con los sitios en donde se relaciona diariamente.

8. Técnicas para reducir el estrés

Es importante que las usuarias identifiquen que sí hay maneras de enfrentar las situaciones estresantes y trabajar en ellas para un mayor manejo de las mismas, como alejarse de los factores estresantes, reconocer cosas que no puede cambiar, aprender técnicas de relajación, establecer límites y no excederse con compromisos, sino tiene el tiempo disponible para llevarlos a cabo.

9. Cierre de sesión

Justo en este cierre de sesión le comentará a las usuarias los ejercicios de relajación que ellas mismas pueden realizar en sus casas o en momentos que lo necesiten, es importante que cuenten, con estas herramientas para enfrentar situaciones estresantes en la vida cotidiana.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

SESIÓN VI. AUTOCUIDADO, PRIMERA PARTE.

1. Bienvenida

Justo a la mitad de estos talleres se comenzará a abordar el tema del autocuidado, que plantea la importancia de la escucha del cuerpo y lo que hacemos en las distintas áreas de la vida para mantenernos saludables y en armonía.

2. ¿Qué es el autocuidado?

Consiste en definir qué es y qué no es el autocuidado y las creencias vinculadas al descanso y a la pausa. Además de identificar cómo nos afecta el ritmo de vida, el estrés y la ansiedad en el cuerpo.

3. ¿A qué le llamo autocuidado?

En esta sección del taller se van a describir las apreciaciones que las usuarias tienen sobre el autocuidado y se resaltan las ideas que las usuarias tienen en común. Es un primer paso para identificar la práctica del autocuidado en su vida diaria.

4. Ejercicio

Este ejercicio permitirá identificar qué es lo que cada una está haciendo en cuatro aspectos de su vida para fortalecer su autocuidado, además les permitirá establecer una rutina de autocuidado que será un factor importante para poder dar el acompañamiento adecuado a otras mujeres, comenzando por sí mismas.

5. Actividad

En su libro *Para mis socias de la vida. Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres, los liderazgos entrañables y las negociaciones en el amor*, de Marcela Lagarde nos comparte algunas precisiones importantes para el fortalecimiento de nuestro liderazgo, en esta ocasión se leerá el apartado que lleva por nombre “Principios éticos fundamentales del yo” estos principios abonan a la relación con nosotras mismas que es parte fundamental del autocuidado. Por ello se les dará lectura y se escucharán algunas participaciones sobre lo que aportan en sus vidas.

6. Para compartir

En este proceso de aprendizaje es importante compartir con las demás sus propias reflexiones durante la asistencia a cada sesión terapéutica, por ello se les preguntará a las usuarias: ¿qué es lo que les deja esta sesión?

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

7. Cierre de sesión

La facilitadora guiará a las usuarias a un ejercicio de relajación:

Procedimiento: cerrar los ojos y hacer una meditación de todo lo que manifiesta su cuerpo, así como lo que escucha; además de poner atención en sus emociones y manifestando en voz alta todo lo que siente seguido por la frase: “Me hago responsable”.

SESIÓN VII. AUTOCUIDADO, SEGUNDA PARTE.

1. Bienvenida

Esta sesión es la continuidad del tema “Autocuidado”, que plantea la importancia de la identificación de las emociones y la revisión del Síndrome de Desgaste por Empatía (SDPE). Que proveerá de recursos a las participantes para su salud emocional.

2. Emociones básicas

Es crucial que las usuarias identifiquen las emociones básicas, que aprendan que es importante reconocerlas y nombrarlas, pues eso les permitirá analizar el comportamiento de los agresores y de ellas mismas como víctimas de violencia.

3. ¿Cómo me siento hoy?

La facilitadora promueve que cada mujer abra su mundo interno y exprese sus emociones a través del llanto, la risa, la ira, la palabra, el insulto, el temblor del cuerpo, el grito. Un recurso que ayuda en este proceso es amplificar las emociones. Amplificar es ampliar, aumentar, extenderlas a todo el ser, con el objetivo de que la energía emocional reprimida o bloqueada pueda volver a fluir, a circular por todo el cuerpo para que se transforme. El ejercicio propuesto para desarrollarlo con cada asistente es este:

Facilitadora: ¿Cómo te sientes hoy? Aclara que sin contestar con el típico “bien”.

Usuaría: Triste.

Facilitadora: ¿En qué parte del cuerpo sientes esa tristeza?

Usuaría: En el pecho.

Facilitadora: ¿Si tuviera un color, que color tendría esa tristeza?

Usuaría: Morado.

Facilitadora: ¿Qué forma tiene esa tristeza?

Usuaría: Tiene forma de círculos sobrepuestos entre sí.

4. Dinámica: ¿Qué emoción es?

La facilitadora entregará un papel cerrado que contiene una oración, las participantes una a una leerá mentalmente la oración que viene escrita en el papel y las demás observarán su reacción, para después indicar qué emoción identificaron en su rostro. Esto ayuda a ser más receptiva con lo que están sintiendo las demás personas y así saber cómo acompañarlas según la necesidad del momento.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Ejemplos de frases:

- I. ¿Cómo se dice 'espejo' en chino?
- II. - Aitoiyo
- III. Una mujer es llevada a prisión después de defenderse de su esposo que intentaba asfixiarla.
- IV. De pronto te das cuenta que una cucaracha está en tu sopa.
- V. Acabas de ir al cajero y te das cuenta que te están siguiendo. ¿Qué sientes?
- VI. Te acaban de decir que volverás a ver a esa persona que tanto extrañabas.

5. Síndrome de Desgaste por Empatía (SDPE)

En 1974 A. Herbert Freudenberg describió el Síndrome de Burnout como un cuadro compuesto de diversos síntomas de cansancio mental y físico que son producidos por una pesada carga laboral, en el caso de quienes acompañan a víctimas de violencia, la carga emocional que provoca dar acompañamientos.

6. Cierre de sesión

La facilitadora las guiará a un ejercicio de relajación para liberar el estrés.

SESIÓN VIII. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.

1. Bienvenida

En esta ocasión el tema que se trabajará son las habilidades socioemocionales, se les da la bienvenida, para este momento algunas participantes seguramente dejaron de asistir, se les reconoce a las que aún continúen el grupo para motivarlas a concluir este proceso de sanación, se les comenta que ya sólo faltan seis sesiones más para terminar el curso.

2. ¿Qué son las habilidades socioemocionales?

Las habilidades socioemocionales son el conjunto de conductas aprendidas que nacen de la relación con otras personas y que determinan cómo ajustamos la comunicación con las emociones y sentimientos. ¿Por qué abordarlas en el grupo de autoayuda? Está demostrado que las mujeres que tienen estas habilidades desarrolladas tendrán mayores herramientas para poder hacerle frente a la violencia familiar, y es muy importante si no las tienen desarrolladas, hacerlo ahora, aún después de vivir violencia, pues eso les ayudará a identificar y poner ciertos límites en futuras relaciones.

3. Tipos de habilidades socioemocionales

Se trata de describir los tipos de habilidades socioemocionales que existen. Ser inteligente a nivel emocional. En éste se basan estas habilidades, para ello se recomienda aplicar una prueba de inteligencia emocional a las usuarias, para poder tener una aproximación a su contexto personal.

4. Descripción de las habilidades socioemocionales

Se abordarán cada uno de los tipos de habilidades socioemocionales (personales, sociales y de aprendizaje) para esto es importante que cuando se expongan los tipos de habilidades socioemocionales, se den ejemplos muy concretos y cotidianos de éstos.

5. Técnicas para desarrollar nuestras habilidades socioemocionales

Las técnicas que se proponen para que las usuarias puedan desarrollar sus habilidades emocionales son: Diario de las emociones, Técnica del Sándwich y los mensajes de yo que tienen que ver con que las usuarias expresen sus emociones y pensamientos en primera persona. Es importante que las usuarias puedan desarrollar estas habilidades para que sepamos comunicar nuestros sentimientos y procesar los de los demás, haciendo así que nuestra vida sea mejor tanto para nosotras como para las personas con las que nos relacionamos. La facilitadora también puede proponer técnicas para las usuarias, incluso sugerirles que desde ahora cada vez que quieran expresar su sentir lo hagan en primera persona.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

6. Actividad: Cuadro descriptivo

Realizar este cuadro les permite un mayor conocimiento de sí mismas, porque el cuadro está hecho para que en cada columna vayan poniendo en primer momento las situaciones a mejorar, pero también los recursos internos y externos con los que cuentan, y lo que ellas mismas son capaces de hacer.

7. Cierre de sesión

Se les pregunta qué es lo que se llevan para trabajar de esta sesión y si están comprometidas consigo mismas para mejorar o si hay algún obstáculo que lo impida. Posteriormente, se hace el ejercicio de respiración que la facilitadora previamente eligió.

SESIÓN IX. PENSAMIENTO AMOROSO.

1. Bienvenida.

Se les da la bienvenida, se les pregunta cómo les ha ido durante la semana y se les pregunta directamente cómo se sienten con el siguiente ejercicio de ejemplo:

Facilitadora: ¿Cómo te sientes hoy? Aclara que sin contestar con el típico “bien”.

Usuaría: Triste.

Facilitadora: ¿En qué parte del cuerpo sientes esa tristeza?

Usuaría: En el pecho.

Facilitadora: ¿Si tuviera un color, que color tendría esa tristeza?

Usuaría: Morado.

Facilitadora: ¿Qué forma tiene esa tristeza?

Usuaría: Tiene forma de círculos sobrepuestos entre sí.

2. Estructura del amor romántico.

Para explicar la estructura del amor romántico se recomienda leer el libro *Cansadas. Una reacción feminista frente a la nueva misoginia*, de Nuria Varela y también el de *Claves feministas para la negociación en el amor*, de Marcela Lagarde y de los Ríos

3. Cajoneo amoroso.

El “cajoneo amoroso” es un concepto que desarrolló Clara Coria en su libro *El amor no es como nos contaron... ni como lo inventamos*, que se encuentra en el material bibliográfico digital.

4. “Maldad femenina”.

Se explica sobre las transgresiones femeninas que son esas situaciones en las que las mujeres se eligieron a sí mismas. Este concepto también es de la terapeuta Clara Coria y forma parte de su libro *El amor no es como nos contaron... ni como lo inventamos*, que se encuentra en el material bibliográfico digital.

5. Actividad: Leer el ensayo “La soledad y la desolación”, de Marcela Lagarde.

Es importante que las usuarias lean entre todas este ensayo que se encuentra en el libro *El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías*, de Marcela Lagarde y de los Ríos, también se encuentra fácilmente en la red, la idea es que una vez leído la facilitadora guíe a la reflexión y les pregunte a las usuarias qué les pareció el texto.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

6. Elaboración de la biografía amorosa.

Marcela Lagarde en su libro Claves feministas para la negociación en el amor, nos dice que para amar hay que saber, y gran parte de esta actividad tiene que ver con estructurar en una biografía todo lo que sabemos del amor a partir de nuestra propia historia de vida.

7. Cierre de sesión

Se hace un ejercicio de relajación y se despide de la sesión.

SESIÓN X. ¿QUÉ ES LA SORORIDAD?

1. Bienvenida

Se les da la bienvenida y se les invita a estar dispuestas a la autorevisión en esta sesión, pues la autocrítica será fundamental para erradicar creencias limitantes sobre nuestra relación con otras mujeres. Esta sesión es importante en su proceso de autocuidado, pues les permitirá poder comprender y apostar por una nueva relación entre mujeres que les ayude con el cuidado colectivo.

2. Listado de lo que una descubre paulatinamente al acompañar a otras mujeres

Este listado les permitirá reconocer qué es lo que las llevó a acompañar a otras mujeres e identificar si su activismo tiene alguna relación con su historia de vida. También les permitirá conocer cuáles son los límites que ellas mismas han puesto a la hora de acompañar o reconocer los límites que aún no establecen en su labor de acompañamiento.

3. ¿Qué es la sororidad?

Se comparte el concepto de sororidad y después de una breve explicación se les pregunta qué es lo que ellas entienden por sororidad, también se les comenta que durante la sesión, aprenderán más sobre esta apuesta política entre mujeres.

4. Recursos de la sororidad

Estos recursos abonan a que las participantes se sometan a una autocrítica para llegar a establecer con las otras la disposición de escucha, respeto a la discrepancia, a la integridad y a la dignidad de las otras.

5. Concepto: misoginia interna

El objetivo de reflexionar sobre este concepto es entender el marcaje de la rivalidad entre mujeres como un constructo social y analizar la propuesta de la doctora Marcela Lagarde y de los Ríos de eliminar prejuicios de supremacía propia y la mirada hostil a las otras.

6. Condiciones de la sororidad

Se analizarán las condiciones que nos permiten se produzca la experiencia de la sororidad. Reflexionar sobre las condiciones de la sororidad es como se puede dar la transformación individual en cada una de nosotras para tener una nueva visión del mundo, para compartir recursos y espacios que nos favorezcan en la práctica de acompañar.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

7. Ética sororaria

Es importante que se entienda que la sororidad puede darse entre desconocidas, parientas, colegas, compañeras, amigas. Precisar que no es importante ser amigas para vincularse en sororidad. Aunque surjan conflictos con los principios éticos, estos conflictos pueden vivirse en sororidad. Si sucede así ninguna tratará de excluir, borrar del mapa, dañar a la otra, en palabras de Marcela Lagarde, las mujeres pueden buscar una solución negociada. Para esto es importante revisar el libro *Claves feministas para la negociación en el amor*, de Marcela Lagarde y de los Ríos.

8. Actividad: yo soy mujer, yo soy la otra mujer

La facilitadora dará la instrucción de que las participantes se dividan en parejas, una le tiene que contar a la otra que es lo que ella disfruta, alguna preocupación que tenga y sus sueños, posteriormente en forma de plenaria, cinco participantes voluntarias compartirán con las demás lo que la otra les contó, esto busca trabajar la escucha activa y la empatía con las historias de vida de las demás.

9. Cierre de sesión

La instructora les pedirá acostarse en las colchonetas y les hará un ejercicio de respiración guiada, en el que las instruye a imaginar un momento de tranquilidad y les pedirá que piensen en esa mujer que les apoyó en un momento difícil de su vida.

SESIÓN XI. AUTONOMÍA

1. Bienvenida

Esta es la penúltima sesión, se les da la bienvenida, se les pregunta si quedaron dudas del tema pasado y se presenta el tema a tratar “La autonomía”.

2. ¿Qué es la autonomía?

Para este tema es importante que la facilitadora revise el libro *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*, de Marcela Lagarde y de los Ríos, mismo que se encuentra en la bibliografía digital que se elaboró para el respaldo teórico de las sesiones.

3. Cautiverios

La autonomía no puede explicarse, sin el abordaje de los cautiverios, categoría de análisis de la doctora Marcela Lagarde, pues los cautiverios son ese sitio en donde se vive la opresión de las mujeres en razón de su sexo, por ello, para hablar de autonomía es importante comprender, autónomas, de qué o quiénes.

4. Ser para otros

Marcela Lagarde retoma de su maestra Franca Basaglia la descripción del ser para otros, es decir, no ser para sí misma, permanecer al servicio de todo lo demás y postergarse, algo muy similar que se vio en la sesión número IX sobre el “cajoneo amoroso” que en este caso tiene que ver con metas propias postergadas por estar al servicio de los demás.

5. Conceptos: moral y doble moral sexual

Siguiendo la línea argumentativa de Graciela Hierro, se explica la diferencia que hay entre hombres y mujeres a la hora de juzgar sus acciones o pensamientos. Puede consultarse “la ética del placer” de Graciela Hierro.

6. El camino hacia la autonomía

Al momento de ir mencionando los procesos de poder, la facilitadora, dará ejemplos de éstos, invitando a las usuarias a reflexionar sobre cada uno de ellos.

7. Condición de género de las mujeres

La facilitadora, con ayuda del libro *Los cautiverios de las mujeres. Madresposas, monjas, putas, presas y locas*, de Marcela Lagarde, habla sobre esta condición que es distinta a la de raza o clase, que se da a partir de nacer con cuerpos sexuados de mujeres.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

8. Actividad: redactar un día en autonomía

Se les pide a las usuarias que imaginen un día en total autonomía y que lo describan.

9. Lectura del poema “Agua de luna”

Con la lectura de este poema se busca que las usuarias alcancen a comprender más sobre la autonomía y el proceso para que ésta logre concretarse, la poesía también es un recurso pedagógico y por eso se sugiere incluirla.

10. Cierre de sesión

Se les pide que cierren los ojos por un instante y se imaginen realizando algo que desean con mucho esmero, que tenga que ver con su autonomía.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

SESIÓN XII. MI PLAN DE AUTOCUIDADO.

1. Bienvenida

La facilitadora y usuarias han llegado al final de este proceso de sanación grupal, después de 12 sesiones y escucharse entre todas, la emoción por culminar se hace presente. El taller se hará en dos tiempos, el primero es explicativo y las usuarias trabajarán en un plan de autocuidado, en la segunda parte se hará un ritual de término de sesiones con los compromisos que cada una lleva para sí misma.

2. ¿Qué es un plan de autocuidado?

Más allá de escribir mecánicamente un proyecto de autocuidado, la facilitadora debe promover que la usuaria identifique y elabore su “Proyecto de mejorar el cuidado para sí misma”, porque este es el que le dará sentido a la existencia de cada mujer, para buscar aquello que le haga sentir bien, le dé paz y sanación.

Tipos de autocuidado a trabajar:

- a) Autocuidado físico
- b) Autocuidado emocional
- c) Autocuidado social
- d) Autocuidado emocional

3. Objetivos de un plan de autocuidado

La facilitadora les explicará a las asistentes cuáles son los objetivos de un autocuidado y los beneficios que esto trae para su vida.

4. Ejercicio: encontrar sentido

La facilitadora le proporcionará una hoja a cada participante que tiene las siguientes indicaciones:

Responde las siguientes preguntas y reflexiona sobre tus respuestas.

1. ¿Cómo contribuye tu trabajo en tu satisfacción personal?

2. ¿Has pensado en lo importante de tu labor y el beneficio que genera para otros/as?

3. Escribe brevemente sobre la importancia y el impacto positivo de tu labor:

4. Describe cuáles son las situaciones que te han hecho pensar dejar tu labor:

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

5. Guía del autocuidado

Con lo expuesto durante todas las sesiones, las participantes elaborarán de forma colectiva una guía para el autocuidado, en láminas de papel bond, en el que plasmarán sus aportaciones de acuerdo con sus necesidades en los cuatro tipos de autocuidado vistos con anterioridad.

6. Cierre de sesiones

Hemos llegado al cierre de las 12 sesiones que fortalecieron y brindaron herramientas para un mayor conocimiento de sí mismas y a nivel colectivo.

La facilitadora previamente le pidió a cada usuaria que trajera a la sesión un ramo de flores que se regalará a sí misma, con los ramos de flores se hará un círculo en el piso y de forma individual cada una de ellas dirá en voz alta los compromisos que lleva de manera individual a partir de este proceso terapéutico, comenzando con la frase: “Me disculpo por haberme...”, “y ahora me comprometo a ...”.

Por último, se hace la lectura del texto: “Cúrate mijita”, de María Sabina y se despide cordialmente a todas, invitándolas a darse un abrazo.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

CONSIDERACIONES FINALES

Una vez que el grupo concluya con sus 12 sesiones, se propone una etapa de seguimiento que sea sostenible a través de las mismas participantes, en esta etapa de seguimiento, ellas mismas utilizarán las herramientas aprendidas en las sesiones de la *Guía metodológica de autocuidado*, con la posibilidad de generar nuevas herramientas a partir de su labor como defensoras y en su vida cotidiana.

Las sesiones serán programadas según los tiempos y condiciones de las mismas participantes. Se anexará el formato de la “Etapa de seguimiento”.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ETAPA DE SEGUIMIENTO (SOSTENIBILIDAD)

Para darle continuidad al grupo de acompañantes se propone una reunión mensual sostenida por las mismas participantes de los encuentros previos y que pueda consolidarse como una red de apoyo.

Formato de etapa de seguimiento:

- I. Bienvenida.
- II. Las participantes se saludan y eligen entre ellas mismas una compañera que moderará el encuentro, con la posibilidad de ir rotando esa función.
- III. La moderadora elegida anotará el orden de participación.
- IV. De acuerdo al orden de participación registrado por la moderadora, cada acompañante compartirá la experiencia individual de su labor durante el último mes.
- V. Una vez escuchadas las participaciones de las demás, la moderadora les pide que identifiquen las herramientas que han utilizado para enfrentarse a las situaciones presentadas, considerar si tienen alguna recomendación de autocuidado que antes no habían utilizado.
- VI. Cierre de sesión: entre todas realizan un ejercicio de relajación.

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ANEXOS

ANEXO 1

Ficha descriptiva. Sesión I

Autoconocimiento

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Presentar el objetivo del programa y conocer a las participantes.	La facilitadora presentará el objetivo del programa, además de reconocer a cada una de las asistentes por darse el espacio de dos horas para sí mismas.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Presentación de las participantes	Que las participantes se presenten y expongan sus expectativas acerca del grupo.	<p>Cada una de ellas se presentará con su nombre completo y como le gusta que le llamen.</p> <p>Se expondrán las expectativas que tiene cada una y se armará un acuerdo de reglas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Papel • Lápiz 	30 minutos
Relajación	Relajar a las participantes.	Como recurso pedagógico y de integración es importante un ejercicio de relajación para que las usuarias comiencen a trabajar en ellas mismas, por ello se realizará un ejercicio para liberar el estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano 	5 minutos
Concepto: ¿qué es el autoconocimiento?	Conocer e identificar el concepto que se estará abordando durante la sesión.	Se les explicará en qué consiste el autoconcepto en los distintos contextos de nuestra vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	40 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

<p>Actividad: ¿quién soy yo?</p>	<p>Observar e identificar si las participantes tienen dificultades con su autoconcepto.</p>	<p>Las participantes comenzarán describiéndose como ellas creen que son en cuatro áreas de su vida en una hoja blanca dividida en cuatro partes iguales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Habilidades 2. Personalidad 3. Valores 4. Intereses profesionales <p>La facilitadora las escuchará y culminará la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Lápiz 	<p>25 minutos</p>
<p>Tarea para presentar en la segunda sesión: recursos de inventario</p>	<p>Recurso para facilitar la experiencia de la autoestima.</p>	<p>Las fotografías son un apoyo magnífico para analizar la genealogía, la historia de vida, la autoidentidad y la autoestima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno para tomar notas • Fotografías, sola o acompañada: 3 o 4 por cada cinco años de vida (o las que considere significativas) • Un objeto que simbolice el estado de su autoestima • Cinco fotografías actuales 	<p>5 minutos</p>
<p>Cierre de sesión</p>	<p>Relajar a las participantes y preguntar, ¿qué se llevan de esta sesión?</p>	<p>Las participantes tendrán un momento de relajación a través de ejercicios de respiración y música.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Recurso humano 	<p>5 minutos</p>

**Guía Metodológica de Autocuidado para
Defensoras de Derechos Humanos.**

ANEXO 2

Ficha descriptiva. Sesión II

Autoestima

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Retomar lo aprendido en la sesión pasada.	Se les dará una bienvenida afectuosa.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	5 minutos
Cuadro de los pilares de la autoestima	Conocer e identificar cada uno de los pilares de la autoestima.	Que las usuarias conozcan los pilares en los que se sostiene su autoestima y las limitantes que existen e impiden una autoestima óptima.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Pilar 1: autoconcepto	Reforzar el significado del autoconcepto visto en la sesión pasada.	Se les explicará mediante ejemplos en que consiste el autoconcepto y se requerirá de la participación de las usuarias para verificar que dicho concepto queda claro.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Pilar 2: autoimagen	Conocer e identificar las características de la autoimagen como pilar de la autoestima.	Se les explicará mediante ejemplos en que consiste la autoimagen y se requerirá de la participación de las usuarias para verificar que dicho concepto queda claro.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Pilar 3: autorrefuerzo	Conocer e identificar las características del autorrefuerzo como pilar de la autoestima.	Se les explicará mediante ejemplos en que consiste el autorrefuerzo y se requerirá de la participación de las usuarias para verificar que dicho concepto quede claro.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Pilar 4: autoeficacia	Conocer e identificar las características de la autoeficacia como pilar de la autoestima.	Se les explicará mediante ejemplos en que consiste la autoeficacia y se requerirá de la participación de las usuarias para verificar que dicho concepto queda claro.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Actividad: cuadro comparativo de los pilares de la autoestima	Analizar fortalezas y debilidades en cada uno de los pilares previamente explicados.	Las participantes realizarán un cuadro en el cual registrarán tres fortalezas y tres debilidades que han experimentado en cada pilar de la autoestima en su vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas • Hojas blancas • Lápiz 	15 minutos
Tarea para presentar en la próxima sesión: recursos de inventario	Recurso para facilitar la experiencia de la autoestima.	Las fotografías son un apoyo magnífico para analizar la genealogía, la historia de vida, la autoidentidad y la autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno para tomar notas • Fotografías, sola o acompañada: tres o cuatro por cada cinco años de vida (o las que considere significativas). • Un objeto que simbolice el estado de su autoestima. • Cinco fotografías actuales. 	45 minutos.
Cierre de sesión	Relajar a las participantes y preguntar ¿qué se llevan de esta sesión?	Las participantes tendrán un momento de relajación a través de ejercicios de respiración y música.	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Recurso humano 	5 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ANEXO 3

Ficha descriptiva. Sesión III

El buen trato

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Hacer un repaso de lo aprendido en la sesión pasada y saludarnos.	Se les dará una bienvenida afectuosa y se recordará lo que se vio en la sesión pasada, para retomar lo más importante mientras se espera la llegada de todas las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Retroalimentación del inventario de la autoestima.	Comentar el inventario de la autoestima que se realizó en la sesión anterior.	Que las mujeres participen comentando qué es lo que identificaron con el recorrido genealógico de sus fotografías y ver cómo han percibido su autoestima en todas las etapas de su vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Concepto: el maltrato y el maltrato	Identificar la relación estrecha entre el maltrato y el maltrato.	Que las participantes reconozcan que el maltrato es producto del maltrato.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Actividad	¿Qué es para ti el maltrato?	Que las participantes reflexionen y escriban sus propias apreciaciones.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Normalización de la violencia	Identificar la normalización de la violencia.	Que las participantes identifiquen que la normalización de la violencia genera una espiral de violencia que hace mucho daño.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	10 minutos
Reflexión ¿qué es lo opuesto al maltrato?	Que las participantes reflexionen sobre sus relaciones interpersonales.	Enlistar que es lo que recibirían de las personas con las que las une algún vínculo amoroso que sea opuesto al maltrato.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano • Lápices • Hojas blancas 	10 minutos
Concepto: dimensiones del maltrato	Las participantes conocerán las dimensiones del maltrato.	Que las participantes sepan identificar dentro de las dimensiones del maltrato el poder de dominio y la sumisión.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	20 minutos
Concepto: el buen trato.	Incorporar el modelo alternativo del buen trato.	Que las participantes reflexionen sobre el buen trato para incorporarlo en su vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	15 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Tres prácticas del buen trato	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a cuidarse 2. El desarrollo del cuidado mutuo 3. La construcción de una familia afectiva. 	<p>Las participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre estas 3 sencillas prácticas para su vida cotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	<p>20 minutos</p>
Cierre de sesión	<p>Relajar a las participantes y preguntar, ¿qué se llevan de esta sesión?</p>	<p>Las participantes tendrán un momento de relajación a través de ejercicios de respiración y música.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Recurso humano 	<p>5 minutos</p>

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ANEXO 4

Ficha descriptiva. Sesión IV

Estilos de comunicación

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Retomar lo aprendido en la sesión pasada.	Se les dará una bienvenida afectuosa y se recordará lo que se vio en la sesión pasada, para retomar lo más importante mientras se espera la llegada de todas las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Estilos de comunicación: ¿qué son?	Conocer los tres estilos de comunicación.	Se les explicará que son los estilos de comunicación para saber reconocerlos y gestionarlos.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	10 minutos
Los tres estilos de comunicación	Explicar los estilos de comunicación (asertiva, agresiva y pasiva) y cómo identificarlos.	Las participantes prestarán la debida atención a cada una de las explicaciones y sugerencias para su posterior aplicación.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	30 minutos
Diálogo interno y su importancia	Identificar la importancia del dialogo interno.	Se les brindarán recomendaciones para identificar el diálogo interno en cualquier situación o decisión que se les presente.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	20 minutos
Actividad: cuadro descriptivo	Redactar situaciones en las cuales han tenido conflicto entre lo que piensan y hacen	Las participantes realizarán un cuadro en el cual registrarán situaciones en las que querían decir que no y dijeron que sí, o en las que reaccionaron de manera violenta y se arrepintieron, entre otras emociones que se suscitaron.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Hojas blancas • Lápiz • Recurso humano 	25 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Para compartir	Exponer sus experiencias personales recordadas durante la actividad.	Las participantes relatarán qué recursos han utilizado en las situaciones recordadas.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano 	20 minutos
Cierre de sesión	Relajar a las participantes y preguntar ¿qué se llevan de esta sesión?	Las participantes tendrán un momento de relajación a través de ejercicios de respiración y música, al final se les pedirá contestar preguntas.	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Recurso humano 	5 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ANEXO 5

Ficha descriptiva. Sesión V

Estrés

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Hacer un repaso de lo aprendido en la sesión pasada y saludarnos.	Se les dará una bienvenida afectuosa y se recordará lo que se vio en la sesión pasada, para retomar lo más importante mientras se espera la llegada de todas las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
El estrés y su salud	Exposición del tema.	Que las usuarias conozcan la definición del estrés y su relación con la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Consideraciones del estrés	Conocer los dos principales tipos de estrés.	Que las participantes logren identificar las diferencias entre el estrés agudo y el estrés crónico.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos.
El estrés y su cuerpo	Identificar las consecuencias del estrés crónico en su cuerpo.	Que las participantes conozcan los riesgos de tener posibles problemas de salud por el estrés crónico.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	15 minutos
Signos de estrés	Que las participantes participen respecto a una situación estresante que hayan vivido.	Que las participantes puedan identificar en su propio cuerpo los síntomas del estrés crónico.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	15 minutos
Actividad: dibujar una situación que de niña te generaba estrés y otra que actualmente te genera o te generó estrés	Que la participante pueda identificar una situación estresante.	Que las participantes reflexionen sobre situaciones de vida estresantes y puedan describirlas	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano • Hojas blancas • Lápiz 	25 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Causas del estrés	Que la participante identifique lo que le puede causar estrés.	Que las participantes conozcan los factores más comunes que generan estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	15 minutos
Técnicas para reducir el estrés	Que la participante conozca diversas técnicas que le permitan reducir su estrés.	Que las participantes conozcan los ejercicios o toma de decisiones sugeridas que le permitan ayudarlas a manejar el estrés y aliviar los efectos que éste tiene en su cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	15 minutos
Cierre de sesión	Relajar a las participantes y preguntar ¿qué se llevan de esta sesión?	Las participantes tendrán un momento de relajación a través de ejercicios de respiración y música, al final se les pedirá contestar preguntas.	<ul style="list-style-type: none"> • Música 	5 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ANEXO 6

Ficha descriptiva. Sesión VI

Autocuidado, primera parte

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Retomar lo aprendido en la sesión pasada.	Se les dará una bienvenida afectuosa y se recordará lo que se vio en la sesión pasada, para retomar lo más importante mientras se espera la llegada de todas las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
¿Qué es el autocuidado?	Conocer a qué se refiere el autocuidado.	Identificar la importancia del autocuidado en su vida personal, familiar, laboral, social y la necesidad de la inteligencia emocional como herramienta de éxito en los ambientes laborales, para crear ambientes sanos y eficientes.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	10 minutos
¿A qué le llamo autocuidado?	Explicar que se entiende por autocuidado	Las participantes participarán explicando qué es el autocuidado para cada una de ellas.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano • Hojas blancas 	30 minutos
Ejercicio	Identificar el autocuidado en cuatro aspectos importantes de la vida: <ol style="list-style-type: none"> 1. Física 2. Emocional 3. Mental 4. Social 	Se les facilitará una hoja que dividirán en cuatro partes y anotarán las cosas que han hecho para sí mismas y su autocuidado en esos aspectos de su vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	20 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Actividad: Lectura de los “principios éticos fundamentales del yo” de Marcela Lagarde	Que las usuarias lean y comenten estos principios éticos para identificar su aportación con el autocuidado.	Las participantes leerán primero para sí mismas, después una de ellas leerá los principios éticos en voz alta y abrirán la discusión sobre los mismos.	<ul style="list-style-type: none"> • Copias del material didáctico • Hojas blancas • Lápiz • Recurso humano 	25 minutos
Para compartir	Exponer frente a las demás lo que se llevan de esta sesión.	En forma de plenaria cada usuaria compartirá sus propias apreciaciones sobre el autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano 	20 minutos
Cierre de sesión	Relajar a las participantes y preguntar ¿qué se llevan de esta sesión?	Las participantes tendrán un momento de relajación a través de ejercicios de respiración y música, al final se les pedirá contestar preguntas.	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Recurso humano 	5 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ANEXO 7

Ficha descriptiva. Sesión VII

Autocuidado, segunda parte

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida a la séptima sesión	Recordar lo visto en la sesión pasada.	Las participantes una a una aportarán qué es lo que se vio en la sesión pasada.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Seis emociones básicas	Conocer las emociones básicas.	Que las participantes conozcan las emociones básicas y que comprendan para qué sirve cada una de ellas. Con la tarea previa dirá qué sentía su yo de hace cinco años.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	15 minutos
¿Cómo me siento hoy?	Aprender a identificar y nombrar sus emociones	La facilitadora hará una serie de preguntas a cada participante que indagará sobre su estado emocional, que permitirá que ellas mismas logren identificar y describir sus emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	25 minutos
Dinámica: ¿qué emociones?	Descubrir la manera en que las demás personas expresan sus emociones.	Aprender a identificar la expresión facial de las emociones en las demás personas. Se les entregará un papelito cerrado a cada una en el que se describa una situación, la usuaria leerá mentalmente el papel frente a las demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Recurso humano 	35 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Síndrome de desgaste por empatía (SDPE)	Conocer este síndrome que afecta principalmente a las personas que atienden constantemente a víctimas de violencia.	Que las participantes identifiquen qué es lo que puede provocar este síndrome y la señales que indican que lo estamos experimentando.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	30 minutos
Cierre de sesión	Relajar a las participantes y preguntar ¿qué se llevan de esta sesión?	Las participantes tendrán un momento de relajación a través de ejercicios de respiración y música.	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Recurso humano 	5 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ANEXO 8

Ficha descriptiva. Sesión VIII

Habilidades socioemocionales

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Hacer un repaso de lo aprendido en la sesión pasada y saludarnos.	Se les dará una bienvenida afectuosa y se recordará lo que se vio en la sesión pasada, para retomar lo más importante mientras se espera la llegada de todas las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
¿Qué son las habilidades socioemocionales?	Establecer en qué consiste el concepto de habilidades socioemocionales	Se les preguntará qué conocen sobre el tema y de manera expositiva se les brindará información de las habilidades socioemocionales.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	25 minutos
Tipos de habilidades socioemocionales	Describir cuáles son los tipos de habilidades socioemocionales y en qué consisten.	Se abordará cada uno de los tipos de habilidades socioemocionales (personales, sociales y de aprendizaje)	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	20 minutos
Descripción de las habilidades socioemocionales	Definir cada una de las habilidades socioemocionales contenidas en los tipos de habilidades socioemocionales.	Se les explicará a las participantes la importancia de cada una de las habilidades y cómo hacer uso de cada una de ellas.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	20 minutos
Técnicas para desarrollar nuestras habilidades socioemocionales	Compartir técnicas que ayuden a las participantes a mejorar sus habilidades socioemocionales.	Las participantes prestarán la debida atención para comprender y aplicar las técnicas presentadas por la facilitadora.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	10 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Actividad: cuadro descriptivo	<p>Redactar situaciones en las cuales han tenido algún conflicto y qué recursos han utilizado.</p>	<p>Las participantes realizarán un cuadro en el cual registrarán objetivos y situaciones a mejorar, así como los recursos que pueden emplear.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano • Lápiz • Papel 	<p>30 minutos</p>
Cierre de sesión	<p>Relajar a las participantes y preguntar, ¿qué se llevan de esta sesión?</p>	<p>Las participantes tendrán un momento de relajación a través de ejercicios de respiración y música.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Música de relajación • Diapositivas 	<p>5 minutos</p>

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ANEXO 9

Ficha descriptiva. Sesión IX

Pensamiento amoroso

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Hacer un repaso de lo aprendido en la sesión pasada y saludarnos.	Se les dará una bienvenida afectuosa y se recordará lo que se vio en la sesión pasada, para retomar lo más importante mientras se espera la llegada de todas las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Estructura del amor romántico	Aprender los componentes del amor romántico.	Que las usuarias conozcan las características del amor romántico.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	15 minutos
Cajoneo amoroso	Explicar el concepto de cajoneo amoroso y lo que implica para la vida de las mujeres.	Que las usuarias identifiquen este tipo de comportamiento evitativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	15 minutos
“Maldad femenina”	Reflexionar sobre las transgresiones femeninas.	A través de algunos testimonios, la facilitadora guiará la reflexión de las transgresiones femeninas.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	25 minutos
Actividad: leer el ensayo “La soledad y la desolación” de Marcela Lagarde	Análisis sobre el estado de soledad en las mujeres.	Que las participantes reflexionen sobre la interpretación de la soledad en sus vidas y su relación directa con la autonomía, una vez leído el ensayo.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	30 minutos
Elaboración de la biografía amorosa	Buscar e identificar los acontecimientos amorosos que han marcado nuestra vida.	Las participantes podrán hacer una reflexión profunda de la forma en la que han ejercido su práctica amorosa.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	20 minutos
Cierre de sesión	Relajar a las participantes y preguntar, ¿qué se llevan de esta sesión?	Las participantes tendrán un momento de relajación a través de ejercicios de respiración y música, al final se les pedirá contestar preguntas.	<ul style="list-style-type: none"> • Música 	5 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ANEXO 10

Ficha descriptiva. Sesión X

Sororidad

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Saludar a las participantes y darles la bienvenida a la décima sesión.	Se reconocerá a cada una de las participantes por su participación durante las sesiones y se les invita a seguir hasta el final del proceso terapéutico.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	5 minutos
Listado de lo que una descubre paulatinamente al acompañar a otras mujeres	Que las participantes elaboren una lista de las cosas que han descubierto siendo acompañantes.	En una hoja blanca cada participante escribirá algunas de las cosas que ha descubierto al acompañar a víctimas de violencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas • Hojas blancas • Lápices 	10 minutos
¿Qué es la sororidad?	Abordar el concepto de sororidad desarrollado por la doctora Marcela Lagarde y de los Ríos.	Que las participantes puedan identificar la alianza entre las mujeres y su importancia para mejorar y apostar por una nueva relación entre mujeres.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Recursos de la sororidad	Explicar esta serie de recursos que implican una nueva estética para cambiar formas de comportamiento, actitudes, lenguajes y maneras de hacer con las otras.	Dirigir la conversación entre las participantes de los recursos estético-políticos de la sororidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Concepto: misoginia interna	Conocer bajo qué construcción social se establecieron las relaciones entre las mujeres.	Que las usuarias logren identificar la misoginia interna para dar paso a las relaciones entre mujeres.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

Condiciones de la sororidad	Compartir las condiciones que son necesarias para que se produzca la sororidad.	Conocer a partir de las condiciones de la sororidad la transformación individual en cada una de nosotras para tener una nueva visión del mundo.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	15 minutos
Ética sororaria	Reconocer a la sororidad como una política transgresora y conocer sus principios éticos.	Que las participantes reflexionen sobre sus prácticas sociales en su individualidad y colectividad en torno a la sororidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Lápiz • Recurso humano 	20 minutos
Actividad: Yo soy mujer, yo soy la otra mujer	Reconocer a la otra implica una escucha activa, por eso la actividad consistirá en escucharse mutuamente y presentar la historia de la otra.	Las participantes se dividirán en parejas, una le tiene que contar a la otra qué es lo que ella disfruta, alguna preocupación que tenga y sus sueños, posteriormente, en forma de plenaria, cinco participantes voluntarias compartirán con las demás lo que la otra les contó, esto con la intención de trabajar la escucha activa.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	25 minutos
Cierre de sesión	Relajar a las participantes y preguntar, ¿qué se llevan de esta sesión?	Las participantes tendrán un momento de relajación a través de ejercicios de respiración y música.	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Recurso humano 	5 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ANEXO 11

Ficha descriptiva. Sesión XI

Autonomía

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Saludar a las participantes y darles la bienvenida a la penúltima sesión.	Se reconocerá a cada una de las participantes por haber llegado casi al final del curso y se les agradece su colaboración y participación en el desarrollo de los talleres.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	5 minutos
¿Qué es la autonomía?	Conocer el concepto de autonomía de Marcela Lagarde.	Que las participantes puedan identificar desde dónde se enuncia la palabra autonomía para las mujeres.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Cautiverios	Conocer esta categoría de estudio de la doctora Marcela Lagarde.	Identificar los cautiverios de las mujeres en el sistema patriarcal.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Ser para otros	Conocer esta categoría que aborda la autora Franca Basaglia.	Que las participantes identifiquen que el ser o estar para otros las aleja de su mismidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Conceptos: moral y doble moral sexual	Conocer bajo qué construcción social se juzga y vigila a las mujeres.	Que las participantes logren identificar los mecanismos bajo los cuáles son juzgadas por ser mujeres.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

El camino hacia la autonomía	Enunciados que nos guían hacia la autonomía.	Conocer a partir de los enunciados los pasos que nos llevan a construir la autonomía.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	15 minutos
Condición de género de las mujeres	Implica reconocer y conocer la condición de género de las mujeres.	Se argumentan además los procesos de poder para enfrentar la condición de género.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Actividad: redactar un día en autonomía	Que las participantes imaginen qué harían un día, siendo ellas autónomas.	Después de la reflexión de los cautiverios de las mujeres y analizar el impacto de estos en la vida de las mujeres, que las usuarias puedan imaginar un día en total autonomía.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Lápiz • Recurso humano 	20 minutos.
Lectura poema “Agua de luna”	Que las participantes reflexionen sobre la autonomía a través del poema.	El proceso de autonomía de las mujeres es paulatino, que las usuarias puedan identificarse con el contenido del poema y trasladar esa reflexión a sus vidas.	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Recurso humano 	25 minutos
Cierre de sesión	Relajar a las participantes y preguntar, ¿qué se llevan de esta sesión?	Las participantes tendrán un momento de relajación a través de ejercicios de respiración y música.	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Recurso humano 	5 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

ANEXO 12

Ficha descriptiva. Sesión XII

Mi plan de autocuidado

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Preguntarles qué es lo que reflexionaron con la última sesión.	Se les pedirá a las asistentes que se reconozcan a todas con un aplauso por haber llegado al final de las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	5 minutos
¿Qué es un plan de autocuidado?	Que las usuarias construyan desde sus propias necesidades una “Guía del autocuidado”.	Se explicará que es un plan de autocuidado para que posteriormente construyan una Guía de forma colectiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Objetivos de un plan de autocuidado	Conocer el fin último del autocuidado.	Que la usuaria sepa cuáles son los objetivos en la realización de su plan de autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas 	10 minutos
Ejercicio: encontrar sentido	Identificar las razones por las que desarrolla su labor y reconocer lo que dificulta su práctica de acompañar a otras mujeres.	Que la usuaria sea consciente de lo que la impulsa a continuar con su labor de acompañamiento y reflexionar sobre cómo continuar frente a las adversidades y que la lleve a identificar cuando sea necesario tomar una pausa. Para ello contestará cuatro preguntas que le entregará en una hoja la facilitadora.	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Hojas blancas • Lápiz 	15 minutos
Actividad	Elaborar un plan de autocuidado colectivo.	Con lo expuesto durante la sesión, las participantes elaborarán de forma colectiva una Guía para el autocuidado en láminas de papel bond que incluirán sus	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso humano • Diapositivas • Papel bond • Plumones 	20 minutos

Guía Metodológica de Autocuidado para Defensoras de Derechos Humanos.

		aportaciones en los cuatro tipos de autocuidado vistos con anterioridad.		
Cierre de sesiones	Ritual de culminación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada usuaria llevará a la sesión un ramo de flores para sí misma, también dirá en voz alta los compromisos que lleva de manera individual a partir de este proceso terapéutico, comenzando con la frase: "Me disculpo por haberme..." 2. Lectura del texto "Cúrate mijita" de María Sabina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Ramos de flores para cada usuaria • Recurso humano 	45 minutos