

# Iniciativa Spotlight



# Autocuidado y cuidado colectivo

## Conceptos y herramientas

*Initiated by the European Union and the United Nations:*



Esta publicación fue elaborada en el marco de la Consultoría (Iniciativa Spotlight) para facilitación de espacios con miras a reforzar capacidades técnicas en materia de autoprotección y autocuidado de mujeres defensoras y periodistas, mujeres sobrevivientes de tentativa de feminicidio y familiares de víctimas de feminicidio y desaparición implementada por la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ONU-DH) en alianza con la Unión Europea.

## Elaboración

Selene González Luján

Imágenes de uso libre, disponibles en: [https://www.canva.com/es\\_mx/free/](https://www.canva.com/es_mx/free/)

# ¿Qué es el autocuidado?

“el autocuidado ubica el cuidado referenciado a la persona, teniendo en cuenta que la responsabilidad de proporcionarse una vida saludable se centra en cada persona a partir de su formación durante toda la vida.”

Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. “Guía para el autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio”

El autocuidado se refiere a las estrategias y acciones que llevamos a cabo a nivel individual en las distintas dimensiones de nuestra vida: física, mental, emocional y espiritual. La dimensión espiritual del autocuidado se entiende como la atención y cuidado de nuestro ser interior, y se relaciona con la conexión con nuestros valores y creencias personales. atención y cuidado de nuestro ser interior, conectándonos con nuestros valores y creencias. Estas acciones tienen como objetivo cuidar de nosotras mismas y permitirnos continuar con nuestras labores y procesos con el mayor bienestar posible.



## El autocuidado es una herramienta política



En una sociedad en la que frecuentemente se valora la productividad y el rendimiento sobre la salud y bienestar integral de las personas, **es de suma importancia escuchar y atender las necesidades de nuestro cuerpo, mente y corazón (emociones).**



### "Parar es político"

Esta consigna resalta que cuando alguien decide detenerse, descansar o rechazar ciertas actividades o sistemas establecidos, está tomando una postura política y desafiando las normas y estructuras existentes. Es una forma de resistencia y una afirmación de autonomía y autodeterminación.



Además, en contextos de defensa de derechos humanos, en el periodismo y en el seguimiento de procesos de búsqueda de personas, así como en la búsqueda de verdad y justicia, el autocuidado debe ser una práctica recurrente y permanente. Esto se debe a que nos permite prevenir y, en caso necesario, atender los desgastes e impactos derivados de estas labores.



**Autocuidarnos es necesario para poder seguir contribuyendo a la construcción de un mundo más justo y digno para todas las personas.**





## El autocuidado **implica no sólo reflexión, sino también tomar acción**



En la siguiente página, encontrarás un formato de **postal de autocuidado**, ésta te servirá para colocar pendientes que tengas contigo misma. Puedes imprimirla o copiarla en una hoja y tomarte unos minutos para reflexionar sobre cuáles son estos pendientes. Éstos pueden ser en diversos niveles, ¿cuándo fue la última vez que fuiste a una revisión médica?, ¿hace cuánto no tomas un tiempo para ti?, ¿tienes pendiente acudir a una terapia psicológica?, etc.

Cuando hayas colocado las acciones pendientes que crees necesarias, reflexiona un tiempo razonable en el que puedas cumplir esta acción, escríbela en la columna de "fecha de cumplimiento". Al finalizar, coloca tu firma en la línea correspondiente, esta firma es simbólica para sellar el compromiso contigo misma.

Coloca la postal en algún lugar en donde la veas constantemente, puede ser en la puerta de tu cuarto, tu espejo, o bien, si quieres dejarla en privado, puedes guardarla en tu mochila o cartera. Puedes actualizarla cada vez que creas necesario.

# Mi postal de autocuidado

Pendientes	Fecha de cumplimiento



De mí para mí \_\_\_\_\_

# ¿Qué es el cuidado colectivo?

“El concepto de cuidado colectivo nos hace pensar aquellas actividades que realizan las personas, las familias o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario.”

Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. “Guía para el autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio”

El cuidado colectivo comprende las acciones y estrategias que promueven el bienestar de un grupo o comunidad. Implica el establecimiento de acuerdos bajo una lógica desde la empatía, permitiendo la construcción de espacios seguros.



La **comunicación** es un aspecto sumamente importante cuando hablamos de cuidado colectivo



La **comunicación no violenta (CNV)** es un medio para lograr la construcción de acuerdos y estrategias de cuidado colectivo en los espacios en los que participamos. Para alcanzar esto, es importante tener una comunicación efectiva y constante.

En las relaciones humanas, es común que surjan conflictos, los cuales no necesariamente son negativos. De hecho, **un conflicto puede ser una oportunidad para fortalecer a todas las partes involucradas, incluyendo a los propios espacios colectivos.** Sin embargo, el resultado dependerá de los recursos que tengamos para transformar positivamente el conflicto.

En caso de que surja algún conflicto dentro de nuestros espacios colectivos, la CNV puede resultar un recurso valioso.

# ¿Qué es el la comunicación no violenta (CNV)?

**Es un método de comunicación desarrollado por el psicólogo Marshall Rosenberg que busca establecer conexiones auténticas y significativas con otras personas.**

La CNV se basa en la idea que la violencia en la comunicación surge de cómo nos expresamos y cómo escuchamos a las demás personas. Al utilizar los principios de la CNV, podemos aprender a comunicarnos de manera más efectiva, comprender mejor a las demás personas y transformar conflictos de forma pacífica.

(M. B. Rosenberg, 2003)



# Los cuatro principios fundamentales de la CNV

- 1 Observación:** Implica describir objetivamente una situación sin juzgarla.
- 2 Sentimientos:** Respuesta emocional a lo que se observa.
- 3 Necesidades:** Las cosas que requieren hacerse para satisfacer esos sentimientos.
- 4 Peticiones:** Acciones específicas que se pueden tomar en cuenta para satisfacer esas necesidades.

(M. B. Rosenberg, 2003)

**Observación + sentimientos + necesidades + peticiones**

## Fórmula CNV

**Ejemplo.**

"Siempre llegas tarde, eres muy irresponsable."

(Sin CNV)

**V.S.**

"Cuando llegas tarde a nuestras citas, me siento frustrado porque valoro la puntualidad y necesito que procuremos llegar a tiempo a nuestros encuentros. ¿Podrías hacer un esfuerzo para llegar a tiempo la próxima vez?"

(Con CNV)

Ahora, imagina que una compañera de tu grupo, colectivo, organización o medio de comunicación ha realizado una tarea de una forma que no habían acordado, lo cual ha afectado el proyecto en el que están trabajando.

**Ante esta situación, ¿cómo podrías comunicarte con ella utilizando la comunicación no violenta (CNV)?**

## ¡Ponlo en práctica!



**Sugerencia:** Un acuerdo de cuidado colectivo dentro de los espacios en los que colaboras o de los que te acompañas, puede ser establecer el uso de la comunicación no violenta (CNV) cuando surjan posibles conflictos.





## **El autocuidado y el cuidado colectivo tienen una relación intrínseca e innegable**



El autocuidado implica escucharnos y atendernos a nosotras mismas, lo que nos permite conocer nuestros propios límites.

**En un diálogo destinado a construir acuerdos colectivos, es fundamental reconocer y respetar los límites individuales.** Esto permitirá que, a través del reconocimiento de la diversidad de las personas que forman parte de los espacios colectivos, puedan converger sinergias y respetarse las diferencias. **De esta manera, se facilitará la creación de espacios seguros y corresponsables.**



## Referencias

Oficina del Alto Comisionado ONU-DH México. “Guía para el autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio. México. Disponible en:”<https://hchr.org.mx/publicaciones/guia-para-autocuidado-y-cuidado-colectivo-para-personas-defensoras-de-derechos-humanos-periodistas-madres-y-familiares-de-personas-desaparecidas-y-o-victimas-de-feminicidio/>

Rosenberg, M. B. (2003). Comunicación No Violenta: Un lenguaje para la vida. Barcelona, España: Urano.