



# Iniciativa Spotlight

GUÍA PARA **AUTOCAUIDADO Y CUIDADO  
COLECTIVO** PARA PERSONAS  
DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS,  
PERIODISTAS, MADRES Y FAMILIARES  
DE PERSONAS DESAPARECIDAS Y/O  
VÍCTIMAS DE FEMINICIDIO



**Documento elaborado por la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas (ONU-DH) en el marco de la iniciativa *Spotlight* en alianza con la Unión Europea.**

#### **Equipo de coordinación técnica de ONU-DH**

Gaia Alice Hefti  
Nira Cárdenas  
Niza Castañeda

#### **Elaboración**

Adriana Isabel López Padilla Tostado  
Cristina Santoyo De Jesús  
Gretha Jimena Vilchis Cordero  
Katia Chávez León  
Laura Aguirre Herrera

#### **Diseño editorial**

Mariana Sentíes González Méndez



“Ve a la verdad más allá de la mente.  
El amor es un puente”.  
*Stephen Levine*



**¿POR QUÉ HABLAMOS  
DE AUTOCUIDADO?**

La defensa, el activismo, el periodismo, y el ejercicio de las labores de defensa y promoción de los derechos humanos se llevan a cabo en contextos de violencias estructurales y sistemáticas que conllevan diversos riesgos y amenazas. En ese contexto, la presente guía de autocuidado y cuidado colectivo tiene como objetivo trazar caminos que permitan enfatizar prácticas constantes para garantizar alternativas en el bienestar de las personas, teniendo como ejes principales la prevención, la atención y el seguimiento de los diversos impactos y desgastes en su bienestar.

Es imposible ver la protección integral sin mirar al autocuidado y cuidado colectivo como uno de los ejes fundamentales que la conforman. La idea central es seguir conociendo y compartiendo desde las diversas realidades y vivencias, alternativas que permitan el caminar colectivo para la construcción de espacios para seguir acompañándonos.

La sociedad en la que vivimos ha promovido la división del cuerpo, la mente, la emoción y el espíritu. Ello nos ha llevado a asumir una actitud pasiva y acrítica sobre las circunstancias que afectan el equilibrio orgánico, el acercamiento a nuestro propio cuerpo y la construcción de un desarrollo humano armónico.

Cuidarse, cuidar y ser cuidada o cuidado son funciones naturales indispensables para la vida de las personas en la sociedad, en tanto son inherentes a la supervivencia. “Al cuidarse se contribuye a promover y desarrollar aquello que hace vivir a las personas y a los grupos. Es así como cuidar representa un conjunto de actos de vida que tiene por objetivo hacer que ésta se mantenga, continúe y se desarrolle”<sup>1</sup>.

A través de la historia, entender el significado, practicar y asumir la responsabilidad frente al autocuidado se ha materializado en un patrimonio de prácticas, ritos, creencias, actitudes, representaciones y conocimientos.

Por otro lado, los avances científicos y tecnológicos especialmente los relacionados con la medicina, influyeron en el concepto y las formas de promocionar el cuidado. La medicina diseñó un sistema de salud para atender la enfermedad y no necesariamente para promover la salud.

“Con la separación del cuerpo y el espíritu se confundió lo que pertenecía a la categoría de los cuidados, con lo que pertenecía a la categoría de tratamientos, hasta el punto de utilizar términos de cuidar y tratar como sinónimos”<sup>2</sup>. Es así como, hasta el momento, pareciera que el término “cuidar” se ha conceptualizado como aquello inherente a la atención de una enfermedad, relegando a un segundo plano los cuidados habituales fundamentales para promover la salud y prevenir la enfermedad.

La presente guía pretende hacer una promoción del autocuidado con rostro humano considerando la salud manera sistémica para evitar la fragmentación cuerpo-mente y abrazar el concepto de autocuidado desde una persona integrada.

En este sentido, a lo largo de la guía encontrarás distintos ejercicios y propuestas para entender tu relación con el autocuidado y el cuidado colectivo y así construir un vínculo más estrecho.

---

1 Uribe, María Tulia (1999) *El autocuidado y su papel en la promoción de la salud*. P. 112. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5331981>

2 *Ídem*, P. 113.

# EJERCICIO

Empecemos con algunas ideas e inspiración para ayudarte a mejorar tu rutina de autocuidado.



## FÍSICO

- Aliméntate bien.
- Duerme lo suficiente.
- Haz ejercicio regularmente.
- Procura disminuir tu estrés.



## EMOCIONAL

- Contacta con tus emociones.
- Evita a las personas tóxicas.
- Mantén relaciones afectivas saludables.
- Ve a terapia/ grupo de autoapoyo.



## MENTAL

- Organízate con una rutina.
- Disminuye tu diálogo interno.
- Crea una lista de prioridades de tus actividades.
- Lee un libro.



## ESPIRITUAL

- Agradece.
- Medita.
- Realiza rituales, ceremonias, rezos y/o demás acciones que consideres importantes para ti.
- Construye una relación con tu poder superior.



“Lo que niegas te somete,  
lo que aceptas te transforma”.

*Carl Jung*

# ¿CÓMO ENTENDEMOS EL AUTOCUIDADO?

“El autocuidado es una invitación a ser una persona consciente y hacerse cargo de sí misma, ejercer las libertades fundamentales con responsabilidad, conocerse, reconocer sus sentimientos, emociones, deseos, aspiraciones y descubrir las motivaciones e intereses que le impulsan a actuar mediante habilidades comunicativas para la vida”<sup>3</sup>.

En este orden de ideas, 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.

Para implementar el autocuidado, vale la pena asumir las siguientes premisas:

1. “Es un acto de vida que permite a cada persona convertirse en responsable de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
2. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad íntimamente ligada a la cotidianidad y las experiencias vividas por las personas; a su vez, debe estar fundamentada en redes familiares y sociales de apoyo.
3. Es una práctica social que implica un nivel de conocimiento básico para la elaboración de un saber que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales”<sup>4</sup>.

Todas las personas se esfuerzan por alcanzar sus metas, sus propios objetivos de autorrealización y trascendencia. Las conductas de las personas se desprenden más de sus sentimientos, no tanto de sus conocimientos, de aquí que sea necesario un proceso de hacer conscientes los sentimientos, para que determinados por la razón, lleven a comportamientos asertivos que faciliten el autocuidado y permitan descubrir los inconscientes para poder transformarlos y eliminar las conductas nocivas para la vida y la salud.

---

3 Muñoz & Boris (2008) *Estrategias de autocuidado en el personal de un centro de protección simple*. Psicología y Salud, enero-junio, año/vol. 18, número 001 Universidad Veracruzana, Xalapa, México. P. 125. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/291/29118114.pdf>

4 *Ídem*, P. 127.

Cuidarse es practicar una rutina diaria que incluye un momento de:



**TIEMPO DE  
INTROSPECCIÓN**



**EJERCICIO**

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## HIGIENE ADECUADA



## DESCANSO





Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://pixabay.com/>

**RECONECTAR CON  
EL PLACER**



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://unsplash.com/>

**INTIMIDAD**

**COMPARTIR TIEMPO  
CON TUS PERSONAS  
QUERIDAS**



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://canva.com/>

**LLEVAR UN ACOM-  
PAÑAMIENTO TERA-  
PÉUTICO/GRUPO DE  
AUTOAYUDA**



Fotografía por Karla Sentíes González Méndez

\*Mezclar todo esto con una dosis de amor que estimule tu autoestima y aprecio cosechará grandes satisfacciones.

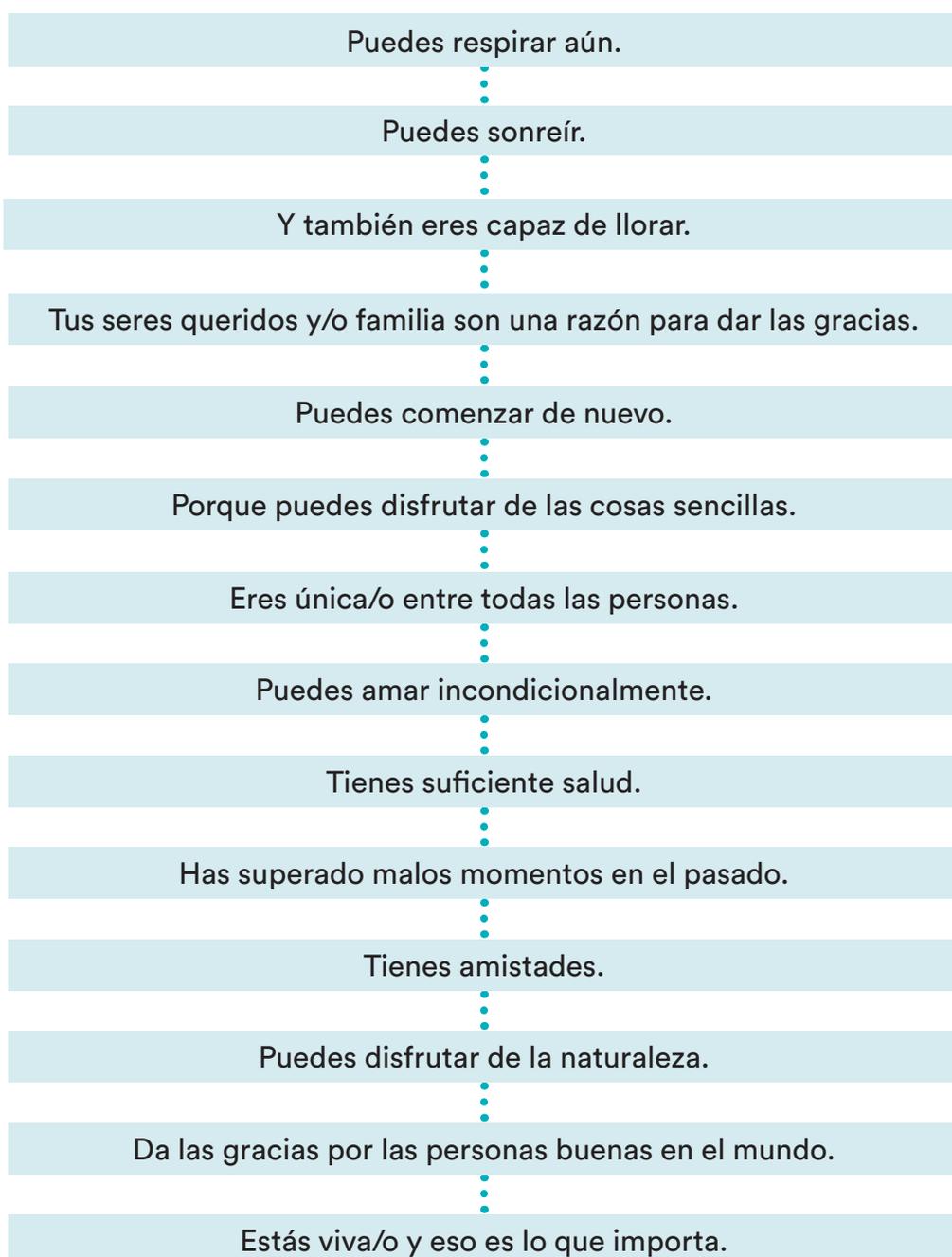
# EJERCICIO

Un hábito que puedes poner en práctica todos los días para mejorar tu relación con el autocuidado es agradecer. El agradecimiento es algo que influye en tus emociones porque te permite ver las cosas desde una perspectiva positiva y moldea tu estado de ánimo y las acciones que tomas a partir de esto.

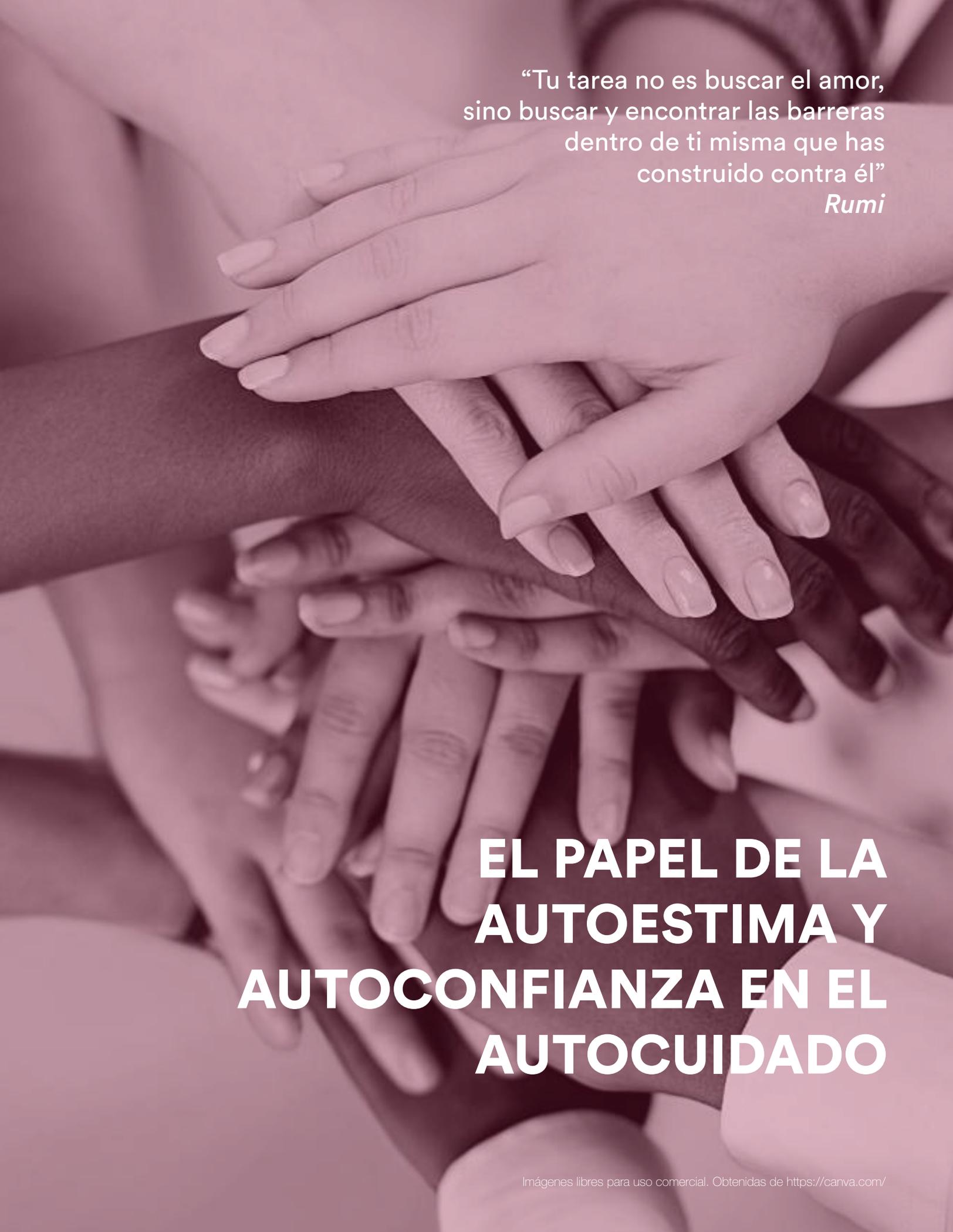
Al despertar, da gracias por tu vida y elige tener pensamientos positivos independientemente de lo que hagan los demás o la situación que estés atravesando. Esta práctica hará una gran diferencia en cómo te relacionas con la vida.

Te dejamos algunas ideas que pueden apoyar para acercarte al agradecimiento.

## RAZONES POR LAS QUE PUEDES ESTAR AGRADECIDA/O TODOS LOS DÍAS:







“Tu tarea no es buscar el amor,  
sino buscar y encontrar las barreras  
dentro de ti misma que has  
construido contra él”

*Rumi*

# EL PAPEL DE LA AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA EN EL AUTOCUIDADO

La autoestima o capacidad de amarnos tiene mucho que ver con la relación que guardamos con el autocuidado. Cuidarse en los campos de la salud física, mental, emocional y espiritual es una de las mejores maneras de demostrar el aprecio que sentimos por nuestra persona.



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://unsplash.com/>

“Autoestima es un sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno/a mismo/a, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotras mismas en gran parte ha sido aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de las demás respecto a nosotras”<sup>5</sup>.

Conocerse y respetarse es un aspecto esencial para cada persona ya que se trata del auténtico camino hacia su bienestar interior. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva a perseguir nuestros objetivos, reconociendo las características positivas en nosotras como un capital que se puede incrementar y que constituyen una gran fuerza y potencialidad.

La autoconfianza es una expresión de dignidad y de desarrollo humano, debe ser estimulada en la persona para que asuma la responsabilidad del autocuidado de la vida y la salud, elemento muy importante para continuar ejerciendo su labor.

En contra de lo que se suele pensar, atendernos no tiene nada que ver con el egoísmo o el narcisismo, sino con una necesidad mucho más profunda que nos permitirá una sensación de equilibrio que, a su vez, nos facilitará cuidar mejor de las demás personas, y de nosotras mismas.

---

5 Winnicott, D.W. (2000) *Realidad y Juego*. Ed. Gedisa, P. 67. Disponible en: <http://imago.yolasite.com/resources/WINNICOTT,%20Realidad%20y%20juego.pdf>

Ser conscientes de quiénes somos e identificar todo aquello que nos hace sentir bien es clave para encontrar nuestro lugar en el mundo y alcanzar un estado de armonía con todo lo que nos rodea. Los factores de autorrealización, responsabilidad en la salud, ejercicio, nutrición, apoyo interpersonal y manejo del estrés refuerzan las conductas de autocuidado, que deben ser aprendidas para que se constituyan en focos de control interno y externo.

Para asumir el autocuidado como una práctica cotidiana, de vida y de salud, es necesario hablar de estrategias para desarrollar en las personas autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento por medio de la autoconfianza.

Al potenciar la autoestima y la autoconfianza aparecen prácticas de autoafirmación, autovaloración, autoconocimiento y autoexpresión de aspectos que favorecen el desarrollo integral. Una adecuada autoestima es un factor fundamental para sentirse emocionalmente sana y equilibrada.

# EJERCICIO

Comienza a quererte mejor con estas acciones cotidianas y descubre cómo el autocuidado es un factor clave para elevar tu autoestima.

## MAPAS CORPORALES

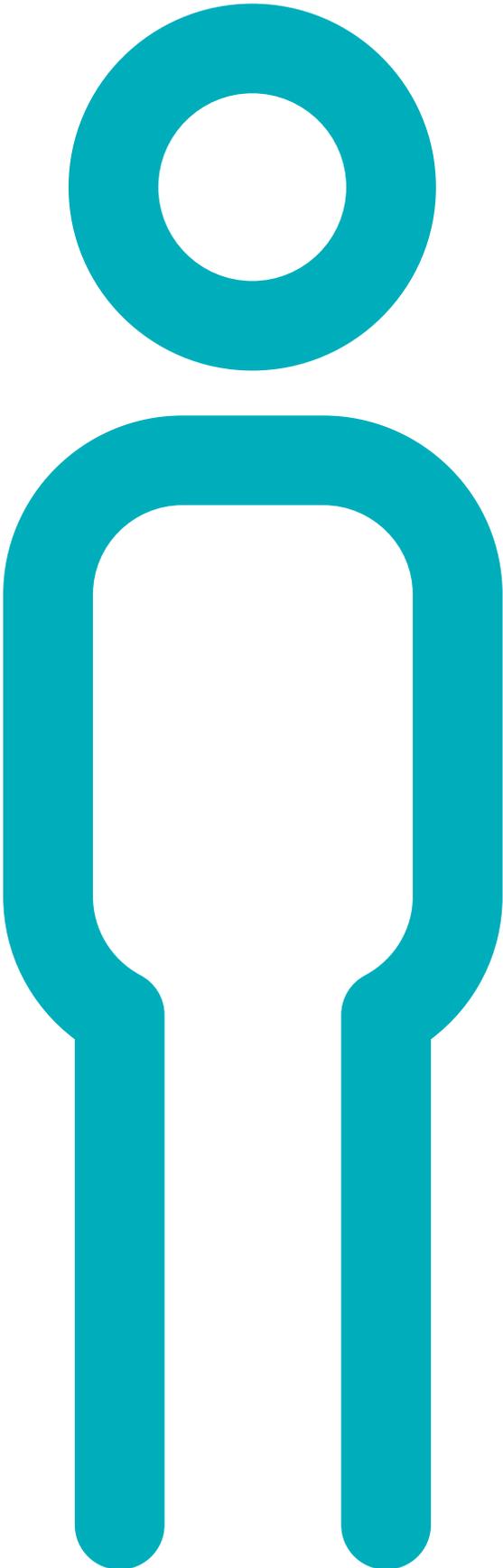
Una manera de vincularme con el autocuidado es conectar con lo que estamos sintiendo. Hacer mapas corporales puede ser una manera de auto-conocer; identificar cuáles son tus reacciones ante tus emociones y también qué recursos tienes para abrazar sin juicio cómo te sientes.

En la siguiente hoja de papel, con colores dibuja tu silueta y marca en ella las sensaciones que emerjan de tu cuerpo y las palabras que te vengan a la mente. No hay límite, agrega todo lo que tú quieras. Repite cuantas veces sea necesario, así podrás notar si hay cambios y quizá descubras algo nuevo sobre ti.

Algunas preguntas para guiar este ejercicio pueden ser:

- ¿Cómo estoy?
- ¿Cuáles son mis emociones?
- ¿Dónde se alojan las emociones?
- ¿Cómo se sienten?
- ¿En qué parte de mi cuerpo lo siento?
- ¿Cuál es mi sentimiento más visceral?
- ¿Me gustaría sentirme mejor?
- ¿Qué prácticas hago para sentirme mejor?

Busca un sentimiento o pensamiento que te haga sentir mejor y colorea con esa sensación positiva las emociones de acuerdo como las percibiste en alguna parte de tu cuerpo en donde consideras que necesitan ser transformadas.



“Y así olvidas que estás enraizado en el ser,  
en tu realidad divina y te pierdes en el mundo.  
Confusión, ira, depresión, violencia y conflictos  
afloran cuando las personas olvidan quienes son”.

*Eckhart Tolle*



**DESARROLLANDO LA  
CONCIENCIA DEL CUERPO:  
¿QUÉ PAPEL JUEGA EL  
CUERPO EN EL  
AUTOCUIDADO?**

Para seguir hablando de autocuidado e introducir el papel que juega el cuerpo en este proceso, es importante hacer un paréntesis para diferenciar los conceptos de promoción y prevención del autocuidado. En primer lugar, ambos persiguen como meta la salud, pero la prevención lo hace situando su punto de referencia desde la enfermedad. Es decir, el objetivo de la prevención es la ausencia de enfermedad. En contraposición, la promoción hace énfasis en la optimización del estado de bienestar, entendiendo la salud como un camino sin principio ni final.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una parte práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de habilidades afectivas, cognitivas y sociales.

La capacidad de las personas de comprometerse con su propia salud integral tiene que ver con la capacidad de experimentar una gama completa de sentimientos humanos a medida que emergen en las vivencias.

“Existe una relación interdependiente entre el cuerpo y los estados afectivos. Las sensaciones son emocionales y, por lo tanto, son corporales. Las emociones generan movimiento y también el movimiento puede generar emociones”<sup>6</sup>. Desde este lugar, considerar al movimiento como intrínsecamente terapéutico se convierte en un foco necesario.

El movimiento es la proclamación de la vida, es decir, cualquier signo de vitalidad atraviesa por el movimiento. Un ser vivo por definición es un ser en movimiento, ya sea interno o externo. En este sentido, las emociones se expresan también a través del movimiento. Las emociones son registradas por sensaciones internas y las sensaciones internas son movimientos corporales sutiles. Siguiendo esta línea, no es posible identificar emociones si no es por el movimiento corporal que las genera.

Focalizar y trabajar con el cuerpo y el movimiento favorece la reconexión e integración del psique-soma (mente-cuerpo) ya que la atención al propio movimiento impulsa una mayor toma de consciencia de las complejidades y sutilezas de quienes somos. El movimiento es un medio de expresión de la vida, refleja el comportamiento y la identidad.

Para promover el autocuidado es necesario estar en contacto con nuestras emociones. Una línea de psicoterapia que trabaja con las emociones a través del cuerpo, del movimiento y del proceso creativo es la Danza Movimiento Terapia (DMT). La terapeuta de danzamiento, Fran Levy, sostiene que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos y que los cambios en el movimiento conducen a modificaciones en lo psicológico, promoviendo bienestar y desarrollo.

“Mediante el movimiento las personas pueden dotar de sentido sus experiencias y sanar aquellos aspectos bloqueados o lastimados. Esta terapia promueve procesos para liberar la inhibición física de las ideas, conceptos o juicios y apoya la espontaneidad”<sup>7</sup>.

---

6 Koch, S., & Fischman, D. (2011). *Embodied Enactive Dance/Movement Therapy*. American Journal of Dance Therapy, P. 57-72. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10465-011-9108-4>

7 Wengrower & Chaiklin (2008) *La vida es danza*, Ed. Gedisa, P.225. Disponible en: <https://tinyurl.com/yz84oeq4>

En esta guía se pretende exhortar a la inclusión del cuerpo y el movimiento en la relación con el autocuidado; ya que, al no estar en contacto con nuestro cuerpo, aparece la imposibilidad de vivir en el presente y esto se refleja en distorsiones constantes y generalmente relacionadas con el desarrollo de las personas, del cuerpo, de la imagen, de la expresión y con la conexión con el mundo.

# EJERCICIO

De igual manera que tu cuerpo es tu casa, la tierra también lo es. Te dejamos un ejercicio para conectar con el enraizamiento.

**Caminar descalza sobre tierra, hierba o arena es entrar en contacto con la energía de la tierra a través de los pies.**

## Beneficios de caminar descalza.

Estimula los músculos del pie.

Libera el estrés.

Elimina la tensión muscular de los pies.

Mejora la circulación sanguínea.



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://unsplash.com/>

A pair of hands, one on the left and one on the right, are shown from the wrist up, cupping a bouquet of small, delicate white flowers. The flowers have five petals and prominent stamens. The background is a soft, warm, light brown color, matching the overall tone of the image. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the skin and the petals.

“La lucha conjunta y el  
acompañamiento recíproco  
serán nuestro camino”.

*Anónimo*

**CUIDANDO A LA PERSONA  
CUIDADORA:  
HERRAMIENTAS PARA  
CUIDAR DE TI MIENTRAS  
ACOMPAÑAS**

Para iniciar, nos parece necesario reflexionar sobre algunos temas que se relacionan con el autocuidado. Nombraremos algunos comportamientos que son enemigos al momento de relacionarnos de manera saludable con el autocuidado.

Uno de los mayores obstáculos para practicar el autocuidado es “la falta de tiempo”, y “la interminable lista de tareas”. Otros de los enemigos del autocuidado son: la rutina, el aburrimiento y la soledad; y sobre todo el estrés vivido en diferentes niveles.

En el ámbito laboral encontramos el fenómeno denominado síndrome por desgaste (*Síndrome de Burnout*), padecimiento que se ha vuelto una problemática en distintas esferas profesionales, sobre todo, en los ambientes donde la persona en su quehacer profesional y/o laboral tiene que interactuar con otras personas.

El síndrome por desgaste en el trabajo “ha permitido medir el nivel de agotamiento emocional y despersonalización por el que atraviesan las personas que sufren de este padecimiento. Si bien, no es considerado un «trastorno o enfermedad», sí genera insatisfacción profesional y, por ende, limita la capacidad de disfrute de lo que se hace ocasionando múltiples daños físicos y emocionales, sin exceptuar la esfera existencial de la persona, menoscabando la misión de vida que cada ser humano posee para hacer de este mundo un lugar mejor”<sup>8</sup>.

Lo anterior es producto de “distrés interpersonal crónico” lo que ocasiona en la persona que lo padece síntomas de agotamiento y/o cansancio emocional, una actitud desinteresada o de poca capacidad empática hacia lo que le sucede a otras personas (despersonalización) y, por ende, un desempeño deficiente en su quehacer profesional.

Asimismo, el síndrome de desgaste por empatía es otro de los factores que pueden afectar directamente a las personas, ya que son los pensamientos y conductas resultantes de empatizar profundamente con eventos dolorosos y traumáticos experimentados por otra persona.

Es un fenómeno multicausal como todo aquello que le acontece a la persona. El presente apartado más que hacer una descripción exhaustiva del tema, lo que pretende es brindar algunos elementos que pudiesen cobrar especial relevancia al momento de acompañar a otra persona, sin olvidarse del autocuidado necesario para no enfermarse ni enfermar a otras personas.

Estos aspectos o ideas por revisar pueden ser útiles para toda persona de cualquier labor, pero lo son particularmente para aquellas que tienen especial responsabilidad en el acompañamiento de otras personas.

A continuación, te mostraremos herramientas para que la autorregulación y el autocuidado de las personas cuidadoras suceda naturalmente y eso permita crearse expectativas únicamente necesarias para establecer un buen contacto humano.

---

8 Vázquez, Francisco (2019) *Autocuidado emocional*. Disponible en: [https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/autocuidado-emocional-herramientas-olvidarte-acompanas-otro?fbclid=war3g58FPvac1d6K2BpAifXstFt6T3KGnqt28tzU-dROSwBwXavP70REkgP\\_4](https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/autocuidado-emocional-herramientas-olvidarte-acompanas-otro?fbclid=war3g58FPvac1d6K2BpAifXstFt6T3KGnqt28tzU-dROSwBwXavP70REkgP_4)

Compartiremos nueve mandatos que se pueden asumir como un estilo de vida que promueve la salud relacional y el autocuidado. Léelos con detenimiento y reflexiona:

<b>1.</b>	Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o el futuro.
<b>2.</b>	Vive aquí, es decir, relaciónate más con lo presente que con lo ausente.
<b>3.</b>	Deja de imaginar: experimenta lo real.
<b>4.</b>	Abandona los pensamientos innecesarios; más bien, siente y observa.
<b>5.</b>	Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.
<b>6.</b>	Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer.
<b>7.</b>	Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.
<b>8.</b>	Acepta ser como eres.

Para cerrar este capítulo te queremos invitar a reflexionar las siguientes preguntas:

### **¿CÓMO ESTÁS VIVIENDO EN TU LABOR, PROFESIÓN, OCUPACIÓN?**

---

---

---

---

### **¿QUÉ ASPECTOS DE LA RELACIÓN CUIDADORA/OR - CUIDADA/O NECESITAS TRABAJAR PARA PROMOVER NO SÓLO LA SALUD DE OTRA PERSONA, SINO LA TUYA?**

---

---

---

### **¿QUÉ ASPECTOS DE TU SER NECESITAS VIGILAR PARA NO ENFERMARTE O ENFERMAR A OTROS/AS?**

---

---

---

---

# EJERCICIO

## AFIRMACIONES

Una afirmación es cualquier cosa que digas o pienses. Mucho de lo que decimos y pensamos es bastante negativo y no crea buenas experiencias para nosotras. Si queremos cambiar nuestras vidas hemos de reeducar nuestro pensamiento y hablar con patrones positivos.

Las afirmaciones abren puertas, con cada palabra y con cada pensamiento estás afirmando y creando las experiencias de tu vida. Son puntos de partida en el camino hacia el cambio. Repetir afirmaciones es elegir conscientemente tener ciertos pensamientos que crearán resultados positivos en el futuro.

Repite estas afirmaciones diariamente.

### SALUD

- Me gustan los alimentos que son buenos para mi cuerpo.
- Amo cada célula de mi cuerpo.
- Tendré una madurez saludable porque cuido de mi cuerpo.
- Siempre estoy descubriendo nuevas formas de mejorar mi salud.
- Devuelvo a mi cuerpo una salud óptima dándole todo lo que necesita.
- Estoy libre de dolores y en total armonía con la vida

### PERDÓN

- La puerta de mi corazón se abre hacia dentro. Paso del rencor al amor.
- Hoy escucho mis sentimientos y soy amable conmigo misma.
- Los pensamientos de este momento crean mi futuro.
- Reclamo mi fuerza.

### AMOR

- De vez en cuando pregunto a mis personas queridas: “¿Cómo puedo amarlas más?”
- Elijo ver claramente con los ojos del amor. Amo lo que veo.
- Estoy rodeada de amor. Todo está bien.
- He venido a este mundo para aprender a amarme más y a compartir ese amor con todas las personas que me rodean.

## PROSPERIDAD

- Mis opciones son ilimitadas. Las oportunidades están por todas partes.
- Creo verdaderamente que estamos aquí para ayudarnos y hacernos prosperar mutuamente.
- Apoyo a las demás personas en su proceso de prosperidad y, a cambio, la vida me apoya a mí de formas maravillosas.
- Ahora hago el trabajo que me gusta.



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://unsplash.com/>



“La vida en común es lo que hace posible una vida humana que no se basta nunca a sí misma. Es imposible ser sólo un individuo.

Lo dice el cuerpo, el frío, el hambre, la marca del ombligo, nuestra voz con sus acentos”

*Marina Garcés*

# **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.

El cuidado colectivo y el autocuidado personal están ligados a la existencia de acuerdos que abracen la diversidad entre las partes para que los grupos sean funcionales. Así como en un equipo, las y los integrantes pueden aportarse cuidados y protección; si este proceso es suficientemente igualitario, el balance entre dar y recibir será justo y cada persona podrá sentirse suficientemente reconocida y respetada.

Desafortunadamente en diversas situaciones y debido al alto nivel de estrés, las diferencias aparecen en el colectivo y las personas tienden a protegerse y/o defenderse de las diferencias; esto genera defensas y dinámicas disfuncionales que constituyen un riesgo para las personas y grupos. Ante los desencuentros para ocultar nuestra fragilidad, incluso de nosotras mismas, es que nos inventamos un caparazón, un disfraz de poderosas, de infalibles, de autosuficientes. Intentamos no necesitar de nadie, y fingir que nos bastamos solas/os.

Por lo anterior, es de suma importancia la promoción de herramientas para los procesos de afrontamiento del estrés y la disminución del síndrome por desgaste en el trabajo del colectivo. El autocuidado es como un dispositivo interno que debe tener cada programa de trabajo para despertar, promover, mantener y proteger la implicación emocional y ética de las y los profesionales.

Hoy más que nunca necesitamos revelarnos ante el individualismo feroz que nos obliga a ser sólo espectadoras/es y consumidoras/es en el fondo indiferentes al destino de las y los otros. Para empezar a hablar de salud emocional, autocuidado, cuidado colectivo y vínculos profesionales respetuosos hay que recordar que el tú y el yo nacen siempre del nosotros, que surgimos ante la o el otro y sólo en su mirada existimos.

Recordemos que el cuidado colectivo debe partir de una decisión conjunta en el entendimiento de su importancia y debe ser una práctica recurrente (institucionalizada) que se incorpore en nuestra red, colectiva/o, organización o medio de comunicación, en el ejercicio de nuestra labor. Recordemos que aprendemos a querernos a través del amor que recibimos.

Enseguida mencionaremos algunas situaciones que pueden favorecer la empatía grupal:

**Tomar el tiempo y la actitud óptima.**

Para entender las necesidades de las y los colaboradores o compañeras/os. Así podrás proporcionarles el apoyo que necesitan para seguir adelante, para hacer frente a los retos o para solucionar dificultades.

**Tener la actitud adecuada a la hora de llegar a acuerdos para resolver conflictos.**

Escuchar, entender a todas las partes y tener en cuenta el punto de vista de todas las personas implicadas hace mucho más fácil llegar a un acuerdo común, en vez de dar una orden de forma unilateral.

**Entender y proporcionar a las y los compañeros y personas colaboradoras lo que necesitan para avanzar.**

Creación de un sentido de confianza y fortalece las relaciones dando lugar a una mayor colaboración y mejora de la productividad.

**Sentirnos comprendidas, escuchadas y respetadas.**

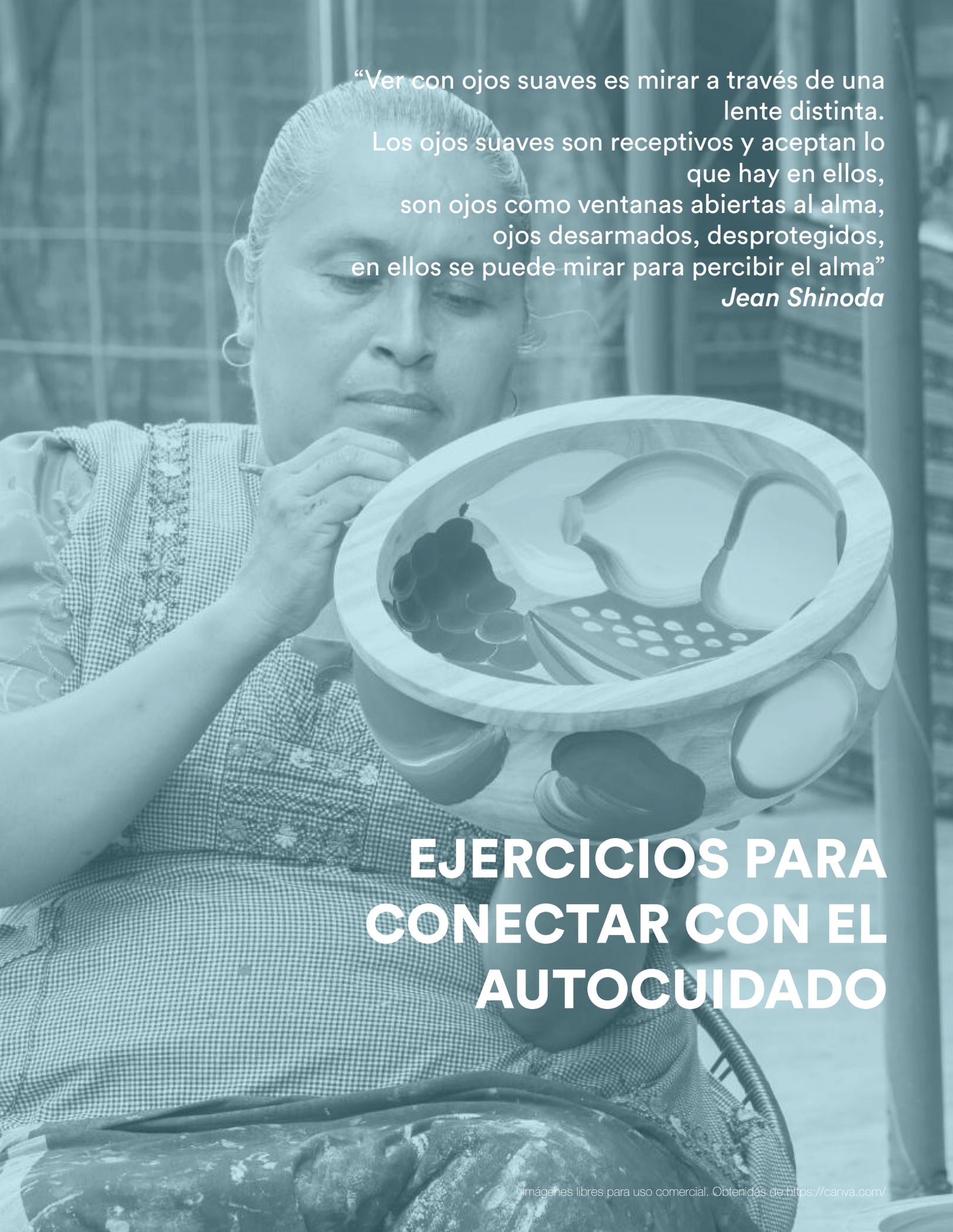
Por nuestra forma de pensar ayuda a ser más abiertas a la hora de expresar nuestras emociones. Así podremos relacionarnos de forma más sincera y sentirnos valoradas por quienes somos, sin miedo a ser juzgadas.

**Gracias a las «neuronas espejo»**

Siendo empáticas contagiaremos a las demás a serlo, creando un ambiente de conexión que hará el entorno de trabajo mucho más agradable y enriquecedor.

### CLAVES PARA SER MÁS EMPÁTICAS EN EL COLECTIVO:

- Practica la escucha activa con la intención de entender a la otra persona.
- Parte de la base de que tu forma de ver las cosas es única, es decir, cada persona tiene su propio punto de vista y todos son válidos y respetables.
- Entrena la capacidad de entender tus propias emociones. Así te será cada vez más fácil entender las de los demás.
- Evita el aconsejar si no te lo piden expresamente.
- Enfócate en comprender al otro/a en vez de juzgarlo/a.



“Ver con ojos suaves es mirar a través de una lente distinta. Los ojos suaves son receptivos y aceptan lo que hay en ellos, son ojos como ventanas abiertas al alma, ojos desarmados, desprotegidos, en ellos se puede mirar para percibir el alma”  
*Jean Shinoda*

# EJERCICIOS PARA CONECTAR CON EL AUTOCUIDADO

En este apartado te compartimos algunos ejercicios para construir una relación con el autocuidado. Siéntete en libertad de hacer estas prácticas con la frecuencia que consideres funcional para ti. Asimismo, se incluyen algunas ligas de videos que podrán guiarte como ejemplo en algunos ejercicios.

## EJERCICIO



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://unsplash.com/>

### ME CONCENTRO EN MI RESPIRACIÓN Y ESCUCHO EL ENTORNO

Video: <https://youtu.be/wLaFAbb2sLM>

1. Siéntate derecha/o en una silla, con la espalda recta y los dos pies paralelos sobre el suelo.
2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
3. Una vez que estás en la postura correcta, repite internamente:
  - siento como entra el aire por mi nariz hasta mi estómago, mi abdomen se infla, ahora el aire lentamente comienza a salir por mi nariz.
  - repite unas cuatro o cinco veces esta respiración.
4. El ejercicio puede quedar hasta aquí y durar unos dos minutos. Una vez que estés más familiarizada/o con el ejercicio, integra el paso siguiente.
5. Concéntrate en los ruidos que hay en el ambiente, desde los más cercanos hasta los más lejanos.
6. Hazte consciente de lo que está ocurriendo en el momento, ejemplo: un perro ladrando, los sonidos de los pájaros, una alarma de un auto, etc.
7. Mantén silencio y mantente atenta/o unos tres minutos.
8. Finalmente, vuelve la atención a tu respiración.
9. Lentamente abre tus ojos.



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://unsplash.com/>

## RESPIRACIÓN Y ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA

1. Pon música suave para favorecer la concentración y relajación.
2. Siéntate de forma tal que tus pies estén bien apoyados en el suelo.
3. Busca una postura cómoda con la espalda erguida, poniendo atención en qué parte del cuerpo es la que usas para apoyarte.
4. Una vez en esta postura estira los brazos hacia arriba, hacia el frente y hacia los lados, estira el cuello y los hombros.
5. Sigue tu ritmo interno y a tu ritmo ponte de pie poniendo atención en los movimientos que usas y las partes de tu cuerpo involucradas en levantarte.
6. Una vez de pie, camina por el espacio en el que estás, pon tu atención en tu respiración, regula la cantidad de aire que inhalas para que sea igual a la que exhalas.
7. Sin perder la atención en la respiración, empieza a estirar la espalda, las piernas, los brazos, el abdomen.
8. Si tienes la posibilidad de hacer este ejercicio con alguien, pídele a esta persona que se ayuden a estirarse mutuamente.
9. Haz un par de respiraciones profundas.
10. Sacude todo el cuerpo para energizarlo.
11. Cierra los ojos y percibe cómo te sientes.
12. Agradécete por este momento.



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://unsplash.com/>

## RESPIRACIÓN PARA CONECTAR CON LA FLEXIBILIDAD Y LOS LÍMITES

Video: <https://youtu.be/xBwpwtfOct8>

1. Toma una colchoneta, una manta y busca un lugar donde prefieras estar dentro del espacio en el que estás, acuéstate, cúbrete y encuentra una postura cómoda.
2. Pon una música suave y si es posible apaga las luces, dejando apenas algo de luz para no estar por completo a oscuras.
3. Cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración.
4. Quédate cinco minutos ahí. Escuchando la música, sin la necesidad de hacer nada más que percibir tu cuerpo y estar presente.
5. Respiración en tiempos. Inhala mientras cuentas hasta cinco y exhala contando nuevamente hasta cinco. La idea es que inhales y exhales en la misma cantidad de tiempo. (Dos minutos)
6. Haz una pausa de dos segundos antes de exhalar y otra pausa de dos segundos antes de inhalar. (Dos minutos)
7. Respira en seis tiempos y exhala en ocho; la idea es que la exhalación sea más larga. (Dos minutos)
8. Respira de forma normal durante un minuto. Mientras respiras haz estiramientos como cuando te despiertas en las mañanas y lleva este estiramiento hasta sentarte.
9. Sentada/o realiza ejercicios para estirarte identificando hasta dónde puedes estirar y, cuando encuentres tu límite (sin lastimarte o forzarte de más), quédate ahí respirando. Repite este movimiento varias veces. Mientras te mueves reflexiona sobre tu actitud hacia tus propios límites: ¿los respetas?, ¿te exiges de más?, ¿los aceptas de buena gana o te enojan?, ¿los puedes percibir con facilidad?, ¿te lastiman? Se hace esto por 10 minutos.
10. Para finalizar respira, relaja el cuerpo y toma un minuto para hacer el estiramiento que te haga falta, respetando tu ritmo interno.
11. Toma una hoja y pluma, y escribe sobre tu experiencia.



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://canva.com/>

## EJERCICIO BÁSICO VIBRATORIO Y DE TOMA DE TIERRA O ENRAIZAMIENTO

1. Colócate de pie y separa las piernas unos 25 centímetros con los dedos ligeramente vueltos hacia dentro.
2. Inclínate luego hacia delante hasta tocar el suelo con los dedos de las dos manos sin apoyar tu peso en ellas y con las rodillas ligeramente flexionadas.
3. Deja que tu cabeza cuelgue libremente y respira por la boca con profundidad.
4. Desplaza el peso de tu cuerpo a la parte delantera de los pies, elevando ligeramente los talones.
5. Endereza las rodillas lentamente hasta estirar los tendones en la parte trasera de las piernas.
6. Mantén esta posición un minuto.
7. Agradécete por este momento.



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://unsplash.com/>

## PARA DESCANSAR Y RESPIRAR PROFUNDAMENTE

1. Cuando te encuentres cansada puedes utilizar la posición dejándote caer sobre las rodillas y estirándote hacia delante con los brazos extendidos, las palmas en el suelo y la frente sobre las manos.
2. Arquea luego la espalda para sacar el vientre al máximo.
3. Respira profundamente.
4. Agradécete por este momento.



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://canva.com/>

## RECONOCIÉNDOSE DE PIES A CABEZA

Video: <https://youtu.be/UPWqbMAOWqs>

1. Frota tus manos unos segundos para generar calor y lleva tus manos frente a tu cara, sin tocar tu rostro; y siente el calor que emana de tus manos.
2. Repite esta acción tres veces, inhalando y exhalando tranquilamente.
3. Imagina que todos tus sentidos pasan por tus manos: puedes ver, escuchar, saborear y sentir con las manos.
4. Lleva tus manos hacia tus pies. Con un tacto amable y placentero recorre tu pie derecho reconociendo cada hueso, cada dedo, date un ligero masaje. Cambia de pie y haz lo mismo.
5. Sigue por todo tu cuerpo, subiendo por las piernas hasta llegar a la cabeza. Masajea cada zona, tú sabes qué es lo que necesitas en este momento.
6. Cuando llegues al rostro, date un masaje haciendo movimientos circulares con los dedos en la frente, en las sienes, en los pómulos, en la mandíbula.
7. Con cada inhalación, piensa en ablandar los tejidos, en dejar que los órganos ocupen el espacio que les corresponde en tu cuerpo. Y con cada exhalación deja ir lo que ya no necesitas.
8. Cuando sientas que has terminado, vuelve a frotar tus manos para generar calor y llévalas a tu pecho. Abre lentamente los ojos dejando poco a poco entrar la luz.
9. Agradécete por este momento.



Imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de <https://canva.com/>

## LUZ AL CORAZÓN

1. Lo primero es sentarte en una postura cómoda en la que puedas permanecer varios minutos.
2. Inhala y exhala profundamente. No cambies el ritmo de tu respiración, sólo sé consciente de él.
3. Libera las tensiones de tu cuerpo conforme inhalas y exhalas.
4. Ahora, centra tu atención en tu corazón. Visualiza una esfera de luz blanca que lo envuelve y purifica.
5. Con cada exhalación siente cómo la esfera de luz se expande desde tu corazón hasta rodear todo tu cuerpo.
6. Ahora que estás dentro de la esfera de luz, siente la energía que fluye a través y dentro de ti.
7. Deja que con esa energía se vaya todo lo que te perturba y deja paso a la gratitud.
8. Ahora siente la gratitud por todo tu cuerpo. Agradece el momento con cada poro de tu piel, con cada inhalación y exhalación.
9. Toma conciencia del latir de tu corazón. Nota cómo late aun si tú no haces algo para que lo haga. Agradece que lo haga.
10. Repite el paso anterior con tu respiración, con tus células, con todo lo que vive dentro de ti sin que tú lo pidas, y dales gracias.
11. También puedes agradecer por tus familiares, amigos/os, trabajo o cualquier ámbito de tu vida con el que te sientas contenta/o. No te dejes llevar por los pensamientos relacionados con estos ámbitos, sólo agradece y déjalo pasar.
12. Siente la gratitud en ti por un momento. Simplemente inhala y exhala.
13. Poco a poco recupera la atención en tu respiración y conforme estés lista/o empieza a mover tu cuerpo.
14. Incorporate despacio. Si estabas acostada/o, deja que tu cabeza sea lo último que se levante.



# FUENTES CONSULTADAS

Koch, S., & Fischman, D. (2011). *Embodied Enactive Dance/Movement Therapy*. American Journal of Dance Therapy, P. 57-72. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10465-011-9108-4>

Muñoz & Boris (2008) *Estrategias de autocuidado en el personal de un centro de protección simple*. Psicología y Salud, enero-junio, año/vol. 18, número 001 Universidad Veracruzana, Xalapa, México. P. 125 y 127. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/291/29118114.pdf>

Uribe, María Tulia (1999) *El autocuidado y su papel en la promoción de la salud*. P. 112 y 113. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5331981>

Vázquez, Francisco (2019) *Autocuidado emocional*. Disponible en: [https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/autocuidado-emocional-herramientas-olvidarte-acompanas-otro?fbclid=war3g58FPvac-1d6K2BpAiFXstFt6T3KGnqt28tzUdROSwBwXavP70REkgP\\_4](https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/autocuidado-emocional-herramientas-olvidarte-acompanas-otro?fbclid=war3g58FPvac-1d6K2BpAiFXstFt6T3KGnqt28tzUdROSwBwXavP70REkgP_4)

Wengrower & Chaiklin (2008) *La vida es danza*, Ed. Gedisa, P.225. Disponible en: [https://scholar.google.com/citations?user=aCxdcuoAAAAJ&hl=es#d=gs\\_md\\_cita-d&u=%2Fcitations%3Fview\\_op%3Dview\\_citation%26hl%3Des%26user%3DaCxdcuoAAAAJ%26citation\\_for\\_view%3DaCxdcuoAAAAJ%3A9yKSN-GC-B0IC%26tzom%3D300](https://scholar.google.com/citations?user=aCxdcuoAAAAJ&hl=es#d=gs_md_cita-d&u=%2Fcitations%3Fview_op%3Dview_citation%26hl%3Des%26user%3DaCxdcuoAAAAJ%26citation_for_view%3DaCxdcuoAAAAJ%3A9yKSN-GC-B0IC%26tzom%3D300)

Winnicott, D.W. (2000) *Realidad y Juego*. Ed. Gedisa, P. 67. Disponible en: <http://imago.yolasite.com/resources/WINNICOTT,%20Realidad%20y%20juego.pdf>

