



Manteniendo el Autocuidado

Visión general: Esta actividad ayuda a las activistas a explorar y profundizar su entendimiento del autocuidado, invitándolas a reflexionar sobre su sustentabilidad y resiliencia dados los múltiples retos y riesgos que el activismo trae consigo.

Objetivo: Necesitamos recuperar nuestro autocuidado de la mirada de aquellos que lo ven como una actividad autocomplaciente y privilegiada. El autocuidado, desde una perspectiva feminista, es una práctica que nos ayuda a recuperar nuestras vidas, cuerpos, corazones y mentes de los sistemas de opresión que devalúan, deshumanizan, consumen y destruyen. Es un compromiso individual y colectivo para nuestra liberación, bienestar y resistencia como activistas. Son las bases de la resiliencia que necesitamos para dirigir la resistencia y la transformación en nuestras comunidades.

Esta actividad ayuda a las activistas a explorar y profundizar su entendimiento del autocuidado, invitándolas a reflexionar sobre su sustentabilidad y resiliencia dados los múltiples retos y riesgos del activismo. Hace uso de la experiencia de las participantes para develar nuevas ideas y conocimientos y apreciar otros que ya teníamos. También es una herramienta poderosa para percibir patrones en la relación entre el agotamiento de la energía y el incremento de la energía. Más específicamente, la actividad busca alentar el autocuidado a lo largo del proceso colectivo y de apoyo; ayuda a las participantes a reflexionar sobre técnicas que ya utilizan; a usar el taller como un "laboratorio" para practicar aquellas técnicas para la sustentabilidad de nuestro cuidado a largo plazo; a incrementar la conciencia de las participantes sobre lo que las equilibra (y lo que consume su energía); y para identificar y compartir estrategias de autocuidado.

Duración: 2-3 horas

Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Papel de color (4 piezas por participantes)

Crédito: Adaptado de JASS Sur de África



WERISE-TOOLKIT.ORG





Proceso:

En plenaria:

- Introduce el objetivo del ejercicio, haciéndole saber a las participantes que esta es una oportunidad para reflexionar sobre el significado del autocuidado en el contexto del activismo, así como para descubrir formas en que podemos cultivar nuestra propia resiliencia y bienestar.
- Pide a las participantes que piensen: *¿Cuáles son las primeras palabras que les vienen a la mente cuando piensan en el autocuidado?*
- Si piensan en el autocuidado en el contexto de nuestras vidas como activistas *¿Cuáles son para ustedes los elementos clave para construir su propia definición de autocuidado?*
- Desarrolla una definición rápida que ubique el autocuidado en el contexto del activismo y sus riesgos y retos, recogiendo los insumos de las participantes.

En pequeños grupos:

- Pide a las participantes que discutan:
 - ¿Qué emociones generan estas ideas sobre el autocuidado (pro o contra)?
 - Cuando vemos nuestra nueva definición de autocuidado ¿Cómo se relaciona con nuestro bienestar en diferentes aspectos de nuestras vidas: corazones, mentes, cuerpos, integridad, etc.?

En plenaria:

- Pide a los grupos que presenten su discusión. Terminando las presentaciones abre una discusión grupal. Pide a las participantes que compartan sus ideas sobre la forma en que el autocuidado se relaciona con nuestra política y nuestra visión. Resume, añadiendo otros puntos clave.

“Contando historias” en grupos de 3:

- Divide al grupo en pequeños grupos de tres personas (preferentemente entre personas que han trabajado menos juntas). Pide que se presenten brevemente en los grupos si no se conocen. Después, pide que reflexionen en silencio en torno a las siguientes tres preguntas:
 - ¿Cómo llegué a convertirme en una activista?
 - ¿Qué me ayuda a sostener mi trabajo (que apoya a mi resiliencia)?
 - ¿Qué obstaculiza el sostenimiento de mi trabajo (consume, lastima)?



- Invita a las personas a pensar en un momento particular o en una historia para cada una de las preguntas, para luego compartirlas en el grupo. Dale unos 15-20 minutos para este apartado (alrededor de 5-7 minutos cada una).
- Pide a las personas en el grupo que se escuchen activamente, retroalimentándose con reflexiones y preguntas, no con consejos.

En plenaria:

- Reúne a los grupos y pide que compartan los aspectos centrales de su discusión – buscando temas comunes: ¿Qué queremos aprender sobre lo que nos sostiene y apoya y qué entorpece nuestro camino o nos agota?
- Haz dos listas: ¿Qué te sostiene? / ¿Qué te agota?
- Toma nota de cualquier patrón (por ejemplo, las actividades físicas comúnmente aparecen al principio de la lista de soportes). Evita ser muy densa y ayuda a las participantes a ser honestas mientras comparten. También es importante que la facilitadora ayude al grupo a darse cuenta de las formas de auto-cuidado o apoyo que las personas ya utilizan en su trabajo (muchas personas pueden no haber reflexionado todavía sobre acciones que pueden o no pueden impulsar mientras llevan a cabo su trabajo). Asegúrate de compartir que el autocuidado es tanto individual como colectivo, y que tenemos que apoyarnos mutuamente para valorar seriamente nuestras vidas.

Reflexión en grupos de 3:

- Explica que mucho del autocuidado tiene que ver con cultivar nuestra resiliencia y equilibrio en nuestras vidas. Puede que sea revelador repasar las dos listas juntas e identificar cómo se relacionan para apoyar la resiliencia y el equilibrio propio.
- Pide a las participantes que regresen a sus grupos originales de tres, con la pregunta: *“Para ti ¿Cuáles son las conexiones entre lo que te sostiene y apoya y lo que te agota?”* y *“¿Qué se requiere para cultivar nuestro autocuidado y el cuidado mutuo?”*

En plenaria:

- Haz que los grupos presenten sus discusiones y luego abre una reflexión de grupo. Resume los puntos clave.



Opción 1: Cierre

- Cierra la actividad con un círculo en el que cada persona completa las oraciones:
 - El autocuidado me hace más fuerte porque...
 - El autocuidado hace que nuestros movimientos sean más fuertes porque....

Opción 2: Actividad “Camino de Piedras”

- Si deseas que el grupo profundice su reflexión sobre las estrategias para el autocuidado, puedes usar la herramienta “Camino de Piedras”, presentada a continuación.

Individualmente:

- Pide a las participantes que se sienten por unos minutos con seis pedazos de papel en los cuales escribirán las estrategias que utilizan para mantenerse bien (en una o varias palabras). Cada pedazo de papel representará una ‘piedra’. Una vez que las participantes han terminado de escribir sus estrategias, deben colocarlas en la forma de un río imaginario. Espera a que todas las participantes hayan colocado sus estrategias a lo largo del río.

Nota a la facilitadora: Este ejercicio debe ser facilitado en un lugar tranquilo, preferentemente en la naturaleza si es posible. Es un ejercicio muy enfocado y tranquilizante, así que las facilitadoras deben generar el ambiente para esto. Toma nota de que en algunos contextos, las participantes pueden preferir no pisar la ‘piedra’, por ejemplo, si la espiritualidad o el rezo han sido listados como estrategias. Está bien si prefieren pararse cerca de la ‘piedra’.

- Pide a cada participante caminar por el río pisando las ‘piedras’ (estrategias) que consideran importantes (no importa en qué dirección caminen en el río). Algunas pueden elegir pisar sus propias piedras, mientras que otras pueden seleccionar las piedras que resuenen con ellas (no las suyas). Cuando una participante se detiene en una piedra, se le pide que explique por qué esa piedra (estrategia) es importante para ella. El grupo simplemente escucha a cada participante, sin hacer comentarios.
- Dirige una breve discusión sobre las distintas y variadas estrategias que pueden ser utilizadas para fortalecer el bienestar y las prácticas de autocuidado: La falta de autocuidado es una forma de violencia. Hay pequeñas y grandes cosas que podemos hacer para garantizarlo, hay cosas que podemos hacer que no cuestan dinero pero garantizan un sentido de bienestar.

Nota a la facilitadora: También es posible posteriormente pegar las estrategias en la pared para que las personas estén rodeadas por ellas, y puedan volver a consultarlas después – para recordar a todas de las múltiples estrategias a su disposición.