

GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA ACTIVISTAS



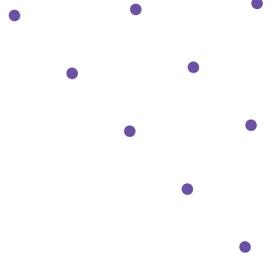
Para hacer activismo social en defensa de nuestros derechos debemos estar saludables, lo que implica cuidar nuestro cuerpo física y mentalmente. Cuidarnos y cuidar a quienes nos rodean.

Te invitamos a conocer más sobre el tema.

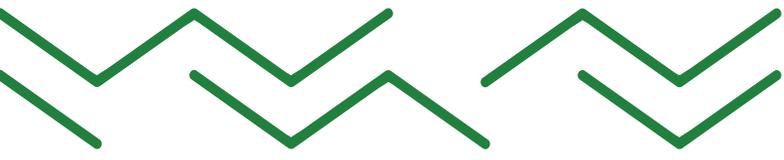


“Nadie debería renunciar a su salud física y mental mientras trabaja por los derechos humanos. Deberíamos practicar lo que predicamos. Por nuestro propio bien, ya **es hora de empezar a cuidarnos**”.

Su Wei, activista joven de Amnistía Internacional



ÍNDICE

- **¿Qué es el autocuidado?**.....1
 - Repasemos algunos puntos sobre el autocuidado.....2
 - Cuidarse es practicar una rutina diaria que incluye diferentes momentos.....3
 - **El agradecimiento ocupa un lugar primordial**.....6
 - **¿Qué es el cuidado colectivo?**.....9
 - Claves para practicar la empatía en colectivo.....
 - **¿Cómo cuidarnos en nuestro activismo?**.....13
 - ¿Qué debo tomar en cuenta ante el riesgo de que me detengan?.....
 - **¿Cómo cuidarnos en nuestro activismo virtual?**.....15
 - ¿Qué estrategias de seguridad digital puedo tomar para realizar mi activismo?.....17
 - ¿Cuáles son las señales de alerta para prevenir el desgaste en el activismo?.....19
 - **Bibliografía**.....21
- 



¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado es definido por la **OMS** como "la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica" (2022).

En contextos en los que prevalecen formas diversas de discriminación y violencia hacia ciertos grupos o comunidades que con frecuencia han sido invisibilizados, vulnerados o excluidos, **desarrollar la capacidad de autocuidado cobra especial relevancia para la contención, sostenimiento y resiliencia individual y colectiva.**

LAS 4 FORMAS DE AUTO CUIDADO

física,
social,
mental y
emocional



REPASEMOS ALGUNOS PUNTOS RELEVANTES SOBRE EL AUTOCUIDADO:

1. Es un estilo de vida que permite a las personas y comunidades hacerse más conscientes y responsables de sus acciones individuales y colectivas.
2. Implica tener la voluntad para conocerse y observarse escuchando el entorno, el cuerpo, la mente y emociones, y cómo estas se interrelacionan.
3. Permite ejercer el poder que tenemos para sanarnos, poner límites cuando algo resulta tóxico y colaborar para darnos lo que necesitamos oportunamente.
4. Es importante activar las redes familiares y sociales para apoyarnos mutuamente.
5. Es una práctica social para establecer relaciones interpersonales saludables.

CUIDARSE ES PRACTICAR UNA RUTINA DIARIA QUE INCLUYE DIFERENTES MOMENTOS.



- Contar con tiempo para reconectar contigo.
- Practicar ejercicio físico.
- Llevar una alimentación saludable.
- Llevar una higiene adecuada.
- Descansar y dormir lo necesario.
- Buscar tiempo para reconectar con el placer.
- Tener tiempo para la intimidad.
- Aprender a decir no.



- Compartir tiempo con personas queridas.
- Llevar un acompañamiento terapéutico/grupo de autoayuda de ser necesario.
- Practicar un ejercicio de respiración y meditación, seguir una práctica religiosa o espiritual.



- Escribir en tu diario o cultivar algún hobby.
- Reconocer los errores y aprender de estos.
- Trazarse metas, tener un propósito trascendente.
- Desarrollar nuevas aptitudes, capacidades y habilidades.
- Perdonarse y perdonar.



- Practicar la generosidad con tu persona y con los demás.
- Reconocer los errores y aprender de estos.



- Trazarse metas, tener un propósito trascendente.
- Aceptar lo que no se puede controlar.



EL AGRADECIMIENTO OCUPA UN LUGAR PRIMORDIAL

“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.”

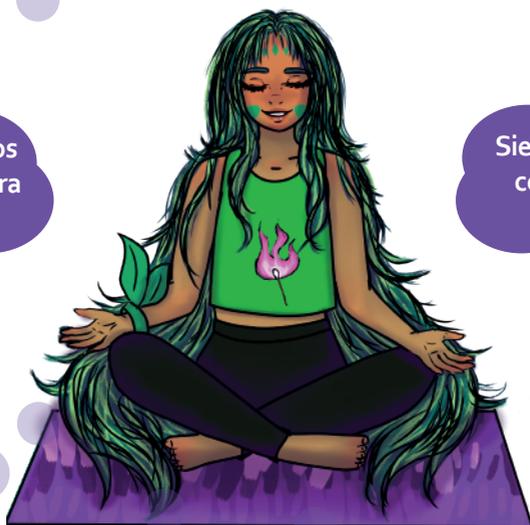
Puedes respirar.

Puedes sonreír.

Eres capaz de llorar.

Tus seres queridos son una razón para agradecer.

Siempre puedes comenzar de nuevo.



Puedes disfrutar de las cosas sencillas.

Tienes la capacidad de amar infinitamente.

Eres un ser único entre todas las personas.

Puedes disfrutar
de la naturaleza.

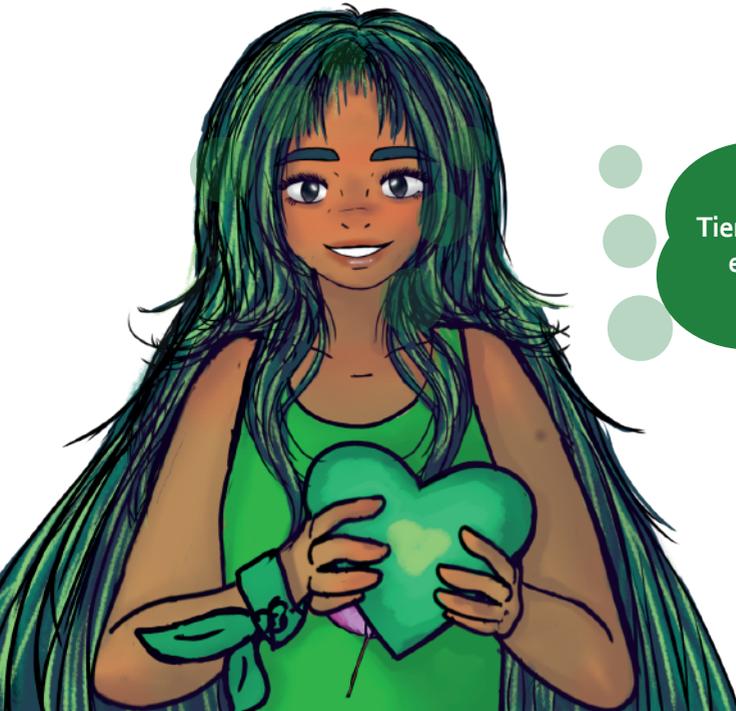
Tienes vida y
eso es lo que
importa.

Hay personas
buenas en el
mundo.

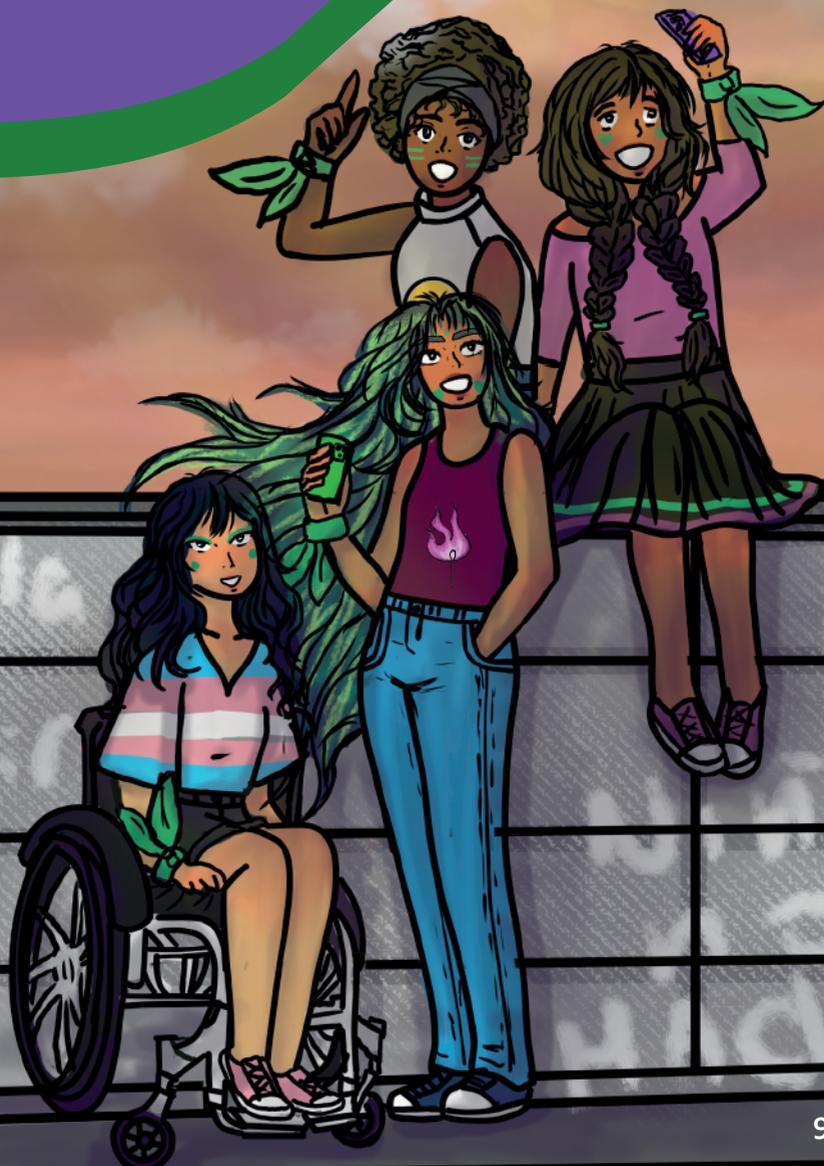
Todo estará bien a
pesar de las
dificultades.

Has superado momentos
desafiantes en el pasado.

Tienes amistades y redes
en las que apoyarte.



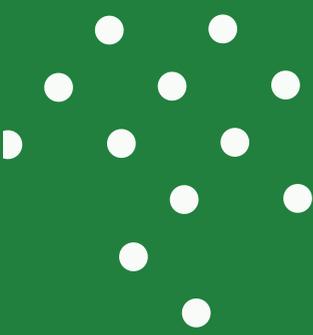
¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO COLECTIVO?



“El acuerparse y autocuidarse es una manera de desafiar la desigualdad, la injusticia y la inseguridad. Resignificando nuestro papel de cuidadoras, aprendamos a escucharnos, entender las propias necesidades, atendernos amorosamente y priorizarnos”

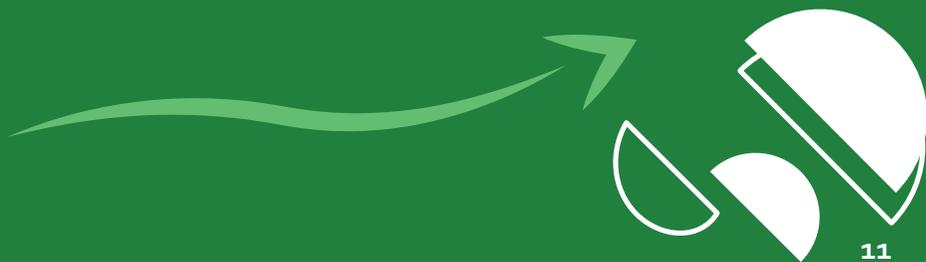
Ana Vázquez Colmenares, ¿Feminista yo?, 2023





El cuidado colectivo es cuidar de las personas con las que compartimos un proyecto común de la misma forma en que nos cuidamos. Es llevar a la escala de una comunidad pequeña o grande los principios y valores enunciados en las páginas 7 y 8. Constituye un principio que se basa en acuerdos fundamentales consensuados por quienes integran una comunidad para su protección y resiliencia. Para ello, se deben promover las actitudes siguientes: empatía, solidaridad, asertividad y valoración de la diversidad. Como en un equipo, las personas que integran la comunidad pueden brindarse cuidados y protección; si este proceso es suficientemente igualitario, el balance entre dar y recibir será justo y cada integrante podrá sentir reconocimiento y respeto.

En situaciones de alto nivel de estrés suelen aparecer desacuerdos en los colectivos, lo que nos lleva a usar mecanismos de protección y defensa que pueden generar conflictos. Frente a nuestros desencuentros solemos ocultar nuestra fragilidad, incluso de nuestra persona, utilizando poses de poder, seguridad y autosuficiencia para mostrar que no necesitamos de nadie y fingir que nos bastamos.



El cuidado colectivo no solo es trascendente para el sostenimiento de una comunidad y para lograr sus objetivos, también es muy importante en la preparación para afrontar el estrés y disminuir el síndrome por desgaste en el trabajo colectivo.

Claves para practicar la empatía en colectivo:

- Practica la escucha activa con la intención de entender a la otra persona.
- Acepta 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.
- Evita hacer comparaciones.
- Entrena la capacidad de entender tus propias emociones, así te será cada vez más fácil entender las de los demás.
- Evita aconsejar si no te lo piden expresamente.
- Enfócate en comprender al prójimo en vez de juzgar.
- Elige expresar antes que manipular.
- Recuerda que ninguna persona lo sabe todo.
- Permítete y permite a otros errar sin juzgar.
- Ábrete a nuevas experiencias y personas. Nada va a cambiar si tú no cambias.
- No canceles a las personas porque no piensan como tú, o porque son inexpertas.

CÓMO CUIDARNOS EN NUESTRO ACTIVISMO?

El **cuidado colectivo** no solo es trascendente para el sostenimiento de una comunidad y para lograr sus objetivos, también es muy importante en la preparación para afrontar el estrés y disminuir el síndrome por desgaste en el trabajo colectivo.

A continuación te compartimos las recomendaciones de la comisión de **Seguridad de la Asamblea Verde**.

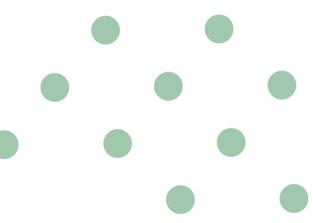
¿Qué debo tomar en cuenta ante el riesgo de que me detengan?

Antes:

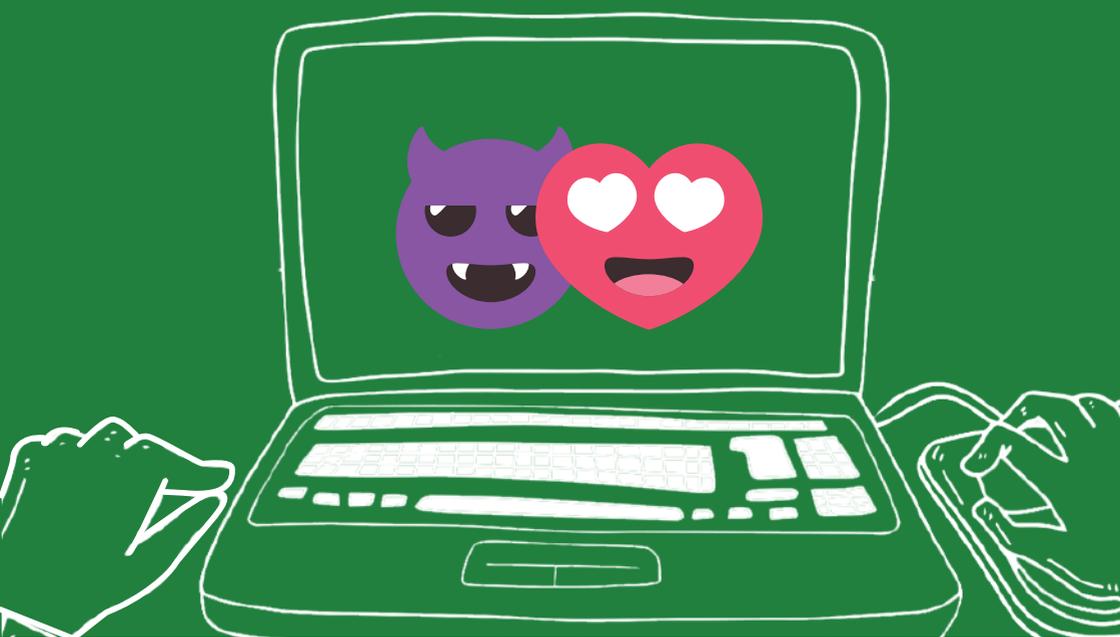
- **Informa a personas de confianza dónde estarás** y cuánto tiempo planeas tardar. Si puedes, comparte tu ubicación.

Durante:

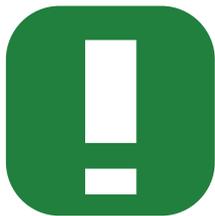
- **No pueden** detenerte a menos que hayas cometido un delito en flagrancia y deberán ponerte a disposición del juez dentro de las 48 hr.s
- **Informa** tu nombre completo y DNI a alguien que esté cerca.
- **Si pretenden revisarte**, puedes exigir que lo haga una policía mujer. Pero ni ella puede obligarte a que te desnudes, tocar o revisar tus zonas íntimas.

- 
- **Lee bien el acta de detención.** No la firmes si no estás de acuerdo con el contenido. Si has sufrido algún tipo de abuso, exige que se consigne en el acta.
 - **No firmes** ninguna hoja en blanco o que tenga espacio donde se pueda agregar más información.
 - **No firmes** las actas de incautación, donde señalan las cosas que llevabas cuando te detuvieron, si no estás de acuerdo.
 - **No pueden** someterte a vejaciones físicas o verbales. Y de ser así, puedes requerir pasar por un examen médico legal.
 - **No pueden** obligarte a desnudarte ni a someterte a la revisión de tus zonas íntimas.
 - **Nadie puede** revisar tu celular sin una orden judicial.
 - **Si declaras,** deben estar presentes representantes de la fiscalía y tu defensa legal. No pueden imponerte aceptar un defensor público.
 - **No pueden** limitar tu comunicación.
 - **Exige que el policía se identifique** y diga los cargos por los cuales te detiene. Intenta grabar.
- 

¿CÓMO CUIDARNOS EN NUESTRO ACTIVISMO VIRTUAL?



La virtualidad nos ofrece ventajas y oportunidades para incidir, movilizar, vigilar, establecer alianzas, etc., pero también es un espacio donde se reproducen violencias sistémicas: acoso, hostigamiento, ataques, difamaciones a quienes realizan activismo social y político.



ATENCIÓN:

Participar de manera libre y segura es nuestro derecho. Pero el riesgo de encontrarnos con algún agresor, troll o un incel (odiador) es alto.

¿Qué debemos saber para protegernos?

1. ¡No es tu culpa!

Los agresores siempre buscarán hacernos sentir culpables por nuestras opiniones, comportamientos, agendas, por expresar nuestras identidades y sexualidad libremente.

2. Recoge pruebas y trata de identificar al agresor.

Recolectar evidencia de los actos violentos es importante. Puedes pedir a alguien de confianza que te ayude a recuperar la evidencia de la agresión y datos importantes para identificar al agresor como: fecha y hora, el nombre de la persona, el nombre de sus cuentas, ID del usuario.

3. ¿A quién puedo acudir?

El MIMP ofrece servicios de atención como la Línea 100, Chat 100 y Centros de Emergencia Mujer. Denunciar puede producir sentimientos de miedo y ansiedad, es importante buscar apoyo con alguien de confianza. También puedes acudir a la **Defensoría del Pueblo o solicitar medidas de protección ante el Poder Judicial.**

4. Busca opciones de cuidado para la salud mental.

Es importante encontrar el apoyo adecuado para tus necesidades y deseos de obtener justicia. Puedes contar con servicios que brindan soporte psicológico en los centros de salud mental comunitarios, CEM, centros de salud, a través de la Línea 113 del Ministerio de Salud (opción 5 para orientación psicológica) y el chat de **WhatsApp “VitaActivaOrg Ayuda Emocional” +52 1 55 8171 1117.**

¿Qué estrategias de seguridad digital puedo tomar para realizar mi activismo?

Los agresores atacan y buscan silenciar, perseguir y divulgar la identidad de las personas que dirigen y participan de los eventos o actividades de incidencia y vigilancia; **por eso, se recomiendan las siguientes estrategias:**

 **Googléate** para ver qué información personal está disponible en Internet y, de ser posible, solicita eliminarla a la persona que administre la cuenta o el sitio en la que esté publicada esta información. Puedes optar por bloquear a la persona agresora, denunciar o reportarla.

 En redes sociales puedes configurar las opciones de privacidad para que tu perfil no se muestre como resultado de las búsquedas por nombre, número de celular o correo electrónico.

🗨 **De ser necesario**, configura tus redes sociales como privadas, deshabilita la opción de recibir mensajes de personas que no conoces o filtra el contenido que pueden escribir en publicaciones, videos en vivo, etc.

🧢 **Limita el alcance** de las personas que pueden ver tu contenido. Considera crear una cuenta aparte para tus actividades como activista. De ser posible, no compartas, o mantén al mínimo fotos personales, no etiquetes a amistades o familiares. Asimismo, podrías deshabilitar la opción de geolocalización en posts públicos.



“Recuerda: también tenemos compas con mayor experiencia a quienes podemos pedir consejos de cuidado virtual”.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALERTA PARA PREVENIR EL DESGASTE EN EL ACTIVISMO?

El desgaste aparece cuando estamos bajo estrés por mucho tiempo (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001). Este puede dañar nuestras funciones mentales, físicas y sociales, afectando directamente nuestra salud. **Aquí te compartimos algunas señales para reconocerlo:**



Estado de ánimo bajo



Agotamiento



Incapacidad para hacer frente



Ansiedad



Depresión



Dolores de cabeza



Aislamiento social



Hipertensión
Mayor frecuencia cardíaca.



Defensas bajas



Cansancio y poca energía



Disminución de racionalidad y menor rendimiento cognitivo.



Falta de sueño

Marea Verde Perú

Revisión técnica:

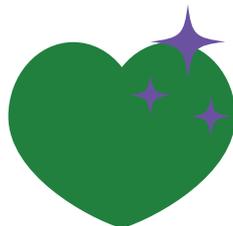
Shirley Palomino Olivera
James Paredes Soplin
Lilia Arana Hinostroza
Klea Salazar Gallardo
Norma B. Vázquez Macías
Jonathan Manrique García

Diseño y diagramación:

Jonathan Manrique García

Ilustraciones: Suly Chumbe Muñoz

Créditos infografía señales de alerta y cuidado colectivo: Comisión de Seguridad de la Asamblea Verde.





Bibliografía:

- Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2023). *Autocuidado para personal en primera línea de respuesta en emergencias*. <https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/autocuidado-para-personal-en-primera-linea-de-respuesta-en-situaciones-de-emergencia-en>
- Revista TULankide (2023). *Practica el autocuidado emocional*. <https://www.tulankide.com/es/practica-el-autocuidado-emocional>
- Fondo de Población de Naciones Unidas [UNFPA] (2015). *10 Mitos sobre la Educación Sexual Integral para adolescentes*. Hablemos claro entre adolescentes. https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA-10-Mitos-sobre-ESI-Hablemos-Claro-Adolescentes_o.pdf
- Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas [ONU-DH] (2021). *Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio*. <https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/08/Guia-Spotlight-Autocuidado-FINAL.pdf>
- Amnistía Internacional (2020). *Resiliencia y autocuidado: Salvar al mundo y no morir en el intento*.