



Cada vez que una mujer se defiende por si misma, sin saberlo y posiblemente, sin darse cuenta, ella defiende a todas las mujeres.

Maya Angelou



6

AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD PARA DEFENSORES Y DEFENSORAS

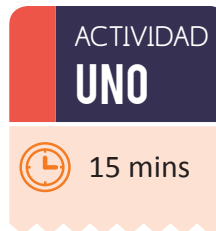




AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD

OBJETIVO

- Comprender la importancia del autocuidado y la seguridad como activistas y agentes del cambio social
- Reconocer los síntomas del burnout y los desafíos de balancear vida y trabajo, e identificar métodos de prevención concretos
- Identificar los métodos de autocuidado y seguridad que funcionan para los y las participantes



MATERIAL

- 2 papelógrafos: Uno con los objetivos de la sesión y otro con las definiciones de autocuidado
- Marcadores o plumones
- Libretas o diarios de los y las participantes
- Hoja informativa “Consejos de Autocuidado y Seguridad Personal”

NOTA

Es particularmente importante al inicio de esta sesión hacer hincapié en el acuerdo de confidencialidad, y que los y las participantes deben hacer de esta capacitación un espacio seguro para hablar de las ideas, opiniones, y experiencias de todos y todas.

El Autocuidado y tú

Preparación. Escribe una definición de autocuidado en cada uno de los papelógrafos:

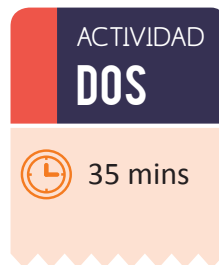
- **Definición 1:** El autocuidado es lo que las personas hacen por sí mismas para establecer y mantener la salud, y prevenir y tratar enfermedades. Es un concepto amplio que comprende lo siguiente:
 - Higiene
 - Nutrición (tipo y calidad de alimentos que se ingieren)
 - Estilo de vida (actividades deportivas, esparcimiento, etc.)
 - Factores ambientales (condiciones de vida, hábitos sociales, etc.)
 - Factores socioeconómicos (nivel de ingresos, creencias culturales, etc.)
 - Auto medicación (uso de medicamentos sin prescripción para tratar síntomas físicos o psicológicos)

- **Definición 2:** El autocuidado es la habilidad de realizar labores de derechos humanos sin sacrificar otros aspectos importantes de la vida propia—la habilidad de mantener una actitud positiva hacia el trabajo a pesar de los desafíos. El autocuidado puede también entenderse como el derecho de un activista al bienestar, a la seguridad y a la auto-realización.

- 1 Repasa los objetivos de la sesión escritos en el rotafolio con el grupo.
- 2 Recuerda a todos los Acuerdos de Capacitación que se hicieron al inicio de la capacitación (ver Capítulo 6).
- 3 Selecciona dos grupos de tres voluntarios cada uno.
- 4 Pide a cada grupo que sostenga una de las dos definiciones de autocuidado que escribiste en los rotafolios, y que se pongan de pie en algún lugar del salón.
- 5 Explica a todo el grupo que tienen cinco minutos para elegir cuál definición de autocuidado prefieren y ponerse de pie junto a la persona que sostiene esa definición.

- **Actividad 1.** El Autocuidado y tú
- **Actividad 2.** Retos del Autocuidado y Seguridad en Advocacy
- **Actividad 3.** Reflexión Personal sobre el Autocuidado

- 6 Una vez que todos y todas están de pie junto a la definición que eligieron, elige al menos dos representantes de cada grupo para que describan por qué eligieron la definición que eligieron.
- 7 Dirige una breve discusión en plenaria con los y las participantes para repasar la definición, y hablen de cómo el autocuidado y la seguridad son relevantes al trabajar con niñas adolescentes y la labor de Advocacy.
- 8 Pide a los y las participantes que vuelvan a sus asientos para la Actividad 2.



Retos del Autocuidado y Seguridad en Advocacy

- 1 Inicia una lluvia de ideas con los y las participantes sobre qué retos prevén para cuidar de sí mismos y al tomar medidas de seguridad, que se relacionen con su labor como activistas y defensores/as de niñas adolescentes.

Tres temas primordiales que deben surgir de esta lluvia de ideas son “Agotamiento (Burnout)”, “Vulnerabilidad personal”, y “Arriesgar la seguridad personal”:

- **Burn-Out (Agotamiento Total).** Un estado de agotamiento emocional, y en algunos casos físico—frecuentemente parecido al trastorno por estrés agudo, depresión, o trastorno de estrés posttraumático. El Burnout no se refiere a invertir demasiado tiempo a una tarea, sino más bien a la reacción de estrés del/la activista que resulta de la percepción de que la energía que se ha invertido en una labor ha dado resultados insuficientes.
- **Vulnerabilidad Personal** A veces activistas comparten historias personales durante su activismo, o se conectan emocionalmente con los temas que defienden. Es importante reconocer que, a través de Advocacy, podemos ponernos en una posición de vulnerabilidad emocional al compartir nuestras experiencias, o incluso al ser muy apasionados. Es importante ser conscientes de estos aspectos, así como cuidar nuestro bienestar emocional.
- **Arriesgar la Seguridad Personal.** . Cuando defendemos una causa, hablamos en público sobre nuestra postura, y damos entrevistas a los medios. Los rostros y nombres de defensores y defensoras son personalmente asociados con nuestra causa, y por lo tanto defensores y defensoras pueden convertirse en blancos de una atención política y social no deseada. Es importante que defensores y defensoras tomen precauciones para salvaguardarse a sí mismos y su información de contacto en teléfonos, computadoras, y redes sociales, para minimizar el riesgo de ser blanco de amenazas, acoso, o violencia.



NOTA

En esta sesión, es importante que los y las participantes comprendan los retos que enfrentan activistas en cuanto a su autocuidado y seguridad.


2 Separa a los y las participantes en grupos pequeños de 3 a 4 personas para hablar de sus experiencias personales o ideas respecto al burnout, vulnerabilidad personal, y arriesgar la seguridad personal. No es necesario que sea una sesión rígida—los y las participantes deben sentirse libres de compartir cualesquiera experiencias hayan vivido, o lo que sienten sobre este tema.

3 En plenaria, pide que el grupo entero identifique qué cosas pueden hacer para cuidarse a sí mismos/as y proteger su propia seguridad. Pueden identificar actividades, pensamientos o acciones tanto en sus vidas personales como profesionales.

Algunos ejemplos de qué pueden hacer las personas para cuidarse a sí mismas incluyen:

- Cuidar tu cuerpo: Come bien, y cuando sea posible, haz ejercicio
- Hazte tiempo para relajarte y desestresarte: Dedicar tiempo al esparcimiento, y pasa tiempo con tu familia
- Encuentra o construye espacios seguros que consistan de una red de apoyo de personas
- Toma precauciones de seguridad básica: Comunícate con tu organización o familia regularmente, protege toda información de contacto y digital.

ACTIVIDAD
TRES

 20 mins

Reflexión Personal sobre el Autocuidado

Cuando los y las participantes hayan terminado su lluvia de ideas sobre cómo cuidarse a sí mismos/as, es momento de que reflexionen sobre sus propios sentimientos. La sesión cerrará con esta actividad de reflexión personal. Pide a cada participante que saque su libreta y un bolígrafo y encuentre un lugar cómodo para pensar y escribir. Los y las participantes pensarán y escribirán su diario con base en las siguientes preguntas:

- ¿Qué aspectos de mi vida personal y profesional me causan estrés, infelicidad?
- ¿Cómo puedo pensar en cuidar mi salud física y mental a largo plazo?
- ¿Qué formas hay para evitar el burnout en mi vida profesional?
- ¿Qué formas hay para que pueda salvaguardar mi persona y a mi familia?
- ¿Cómo se ve mi equilibrio ideal entre vida y trabajo, y cómo puedo lograrlo?



NOTA

Es posible que algunos/as participantes tengan historias fuertes para compartir, y pueden deprimirse o alterarse al hablar de ellas, prepárate para disponer de tiempo y espacio para interactuar con estas emociones.

AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD


OBJETIVO

- Comprender la importancia del autocuidado y la seguridad como activistas y agentes del cambio social
- Reconocer los síntomas del burnout y los desafíos de balancear vida y trabajo, e identificar métodos de prevención concretos
- Identificar los métodos de autocuidado y seguridad que funcionan para los y las participantes

MATERIAL

- 2 rotafolios:
 - Escribe los objetivos de la sesión y la definición 1 de autocuidado en uno de los rotafolios
 - Escribe la definición 2 de autocuidado en el segundo rotafolios
- Marcadores o plumones
- Libretas o diarios de los y las participantes
- Hoja informativa "Consejos de Autocuidado y Seguridad Personal"

ACTIVIDAD UNO

 15 mins


El Autocuidado y tú

ACTIVIDAD DOS

 35 mins

Retos del Autocuidado y Seguridad en Advocacy

ACTIVIDAD TRES

 20 mins

Reflexión Personal sobre el Autocuidado



A 6 AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD

HOJA INFORMATIVA: CONSEJOS SOBRE AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD PERSONAL

Salud Física

- 1 Mantente activo/a.** La actividad física mantiene tu cuerpo y mente en óptima condición. No solo previene padecimientos crónicos, pero nos hace sentir con más energía y con mayor agilidad mental.
- 2 Come alimentos saludables durante el día.** Mantener una dieta balanceada te protege de enfermedades y te mantiene concentrado/a. No te brinques comidas, y tómate el tiempo para disfrutar cada una. Trata de NO comer de pie, trabajando en tu computadora, o mientras te trasladas en tu automóvil o en transporte público. Come refrigerios con frecuencia—lleva contigo frutas o nueces en tu bolsa para cuando necesites un empujón de energía. Lo más importante, mantente hidratado/a. Lleva contigo agua a tus compromisos o reuniones durante el día.
- 3 Duerme entre siete y nueve horas cada noche.** El sueño adecuado está vinculado a una mayor habilidad para prestar atención, reaccionar, y procesar información nueva. La falta de sueño constante está asociada con accidentes automovilísticos, obesidad, diabetes, problemas cardíacos, y condiciones psiquiátricas como la depresión.
- 4 Visita a tu médico al menos una vez al año.** Conoce tu cuerpo, sé consciente de las sensaciones de tu cuerpo, y escúchalo. Nuestro cuerpo es un instrumento de precisión capaz de comunicarnos cuando es momento de tomar un descanso. Incluso si te sientes bien, asegúrate de visitar al médico al menos una vez al año para un examen físico anual.

Salud Psicológica

- 1 Pasa tiempo con las personas importantes en tu vida.** A veces los y las activistas, en su entusiasmo por la acción, sin darse cuenta dejan de pasar tiempo con sus parejas, familias, y amistades. Es importante dedicar tiempo y espacio para reconectarnos con las personas importantes de nuestras vidas fuera del trabajo.
- 2 Pasa algunos minutos solo/a cada día.** Asegúrate de reflexionar sobre tus actividades del día, las interacciones que tuviste, cómo te sentiste, y cualquier cosa interesante que pudiste haber aprendido.
- 3 Participa en actividades que disfrutas.** Esto puede comprender escuchar música, llevar un diario, bailar, cocinar, o cualquier cosa que te relaje y te haga sentir bien. Conoce qué cosas disfrutas y no te sientas culpable por hacer cosas que te hacen sentir bien.
- 4 Toma descansos.** Pequeños descansos durante el día pueden resultar muy efectivos para inyectar tu día con la energía para seguir trabajando. Puedes elegir salir a caminar después de comer, tomar un café, cerrar tus ojos un par de minutos, o compartir con tus amistades.
- 5 Separa tu trabajo de tu vida personal.** No importa lo difícil que sea, trata de no permitir que tu trabajo se filtre en todos los aspectos de tu vida personal. No permitas que tu labor como activista sea el tema de todas y cada una de las conversaciones que sostienes.



A 6 AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD

HOJA INFORMATIVA: CONSEJOS SOBRE AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD PERSONAL

Seguridad Personal

- 1 Sé consciente de tus alrededores.** Ya sea que te encuentres en algún lugar que sueles frecuentar, o en uno nuevo, asegúrate de estar consciente de las personas y el contexto que te rodean. ¿Conoces a algunas de las personas a tu alrededor? ¿Te sientes seguro/a? Trata de no caminar solo/a de noche, especialmente en sectores peligrosos. Si hay que hacerlo, no camines revisando correos o hablando por teléfono.
- 2 Reúnete en lugares públicos.** Si vas a reunirte con alguien por primera vez, asegúrate de acordar que la reunión sea en un lugar público. Es buena idea reunirte en cafés, restaurantes, y parques. Nunca accedas a reunirte en algún lugar en el que no esperas que haya otras personas cerca. Si en cualquier momento te sientes incómodo/a, vete.
- 3 Mantén protegido tu mundo digital.** Asegúrate de mantener tu computadora, teléfono, y documentos digitales delicados (como listas de contactos y cadenas telefónicas) protegidos con contraseña. Si tu computadora llega a ser robada, ¿hay acceso fácil a información personal de otras personas en ella? Considera mantener tu computadora, y los folders o ficheros en tu computadora, también protegidos con contraseña o guardados por medio de otro servicio virtual, como Dropbox o Google Docs. Cuando te retires de un cibercafé, asegúrate de haber cerrado sesiones y cerrado todas las cuentas de correo electrónico y redes sociales. Esto significa cerrar la sesión (hacer “logout”), ¡no simplemente cerrar la ventana!
- 4 No compartas información personal en redes sociales.** Recuerda que tanto quienes te apoyan como quienes no lo hacen pueden estar siguiéndote en redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, etc.). Ten cuidado de no hacer pública ninguna información privada que pueda conllevar un contacto no deseado. Piensa bien cómo y con qué frecuencia te “reportas” o mencionas tu ubicación específica en distintos momentos durante el día. Revisa las configuraciones de privacidad en tus cuentas de redes sociales para asegurarte de que compartes tus publicaciones sólo con el público adecuado. Nunca publiques información personal como números de celular o dirección de tu casa en redes sociales.
- 5 Toma un curso de defensa personal.** El primer principio de la defensa personal es no ponernos en situaciones de peligro, en primer lugar, tomando precauciones como las descritas anteriormente. Sin embargo, las confrontaciones físicas suceden, y tomar un curso o taller de defensa personal puede darte las habilidades necesarias para enfrentarte a un agresor en caso de violencia.
- 6 Al viajar, comparte tu itinerario al detalle con amistades y colegas.** Un itinerario al detalle incluye:
 - Información de vuelo
 - Información de hoteles
 - Información de visitas a sitios (nombres de tus contactos, números telefónicos, direcciones)
 - Información de contacto del taxi o conductor que te llevará
 - Información de contacto de todas las demás personas involucradas
 - Información de contacto personal para casos de emergencia (padres, cónyuge, otros)
- 7 Establece patrones de comunicación específicos con tu familia y amistades,** en especial si viajas a un lugar potencialmente inseguro. Por ejemplo, todas las tardes envía una actualización de tu itinerario de viaje para el siguiente día, incluyendo todas las reuniones e información de contacto pertinentes, información de hoteles, y conductores. Como alternativa, establece un plan de reportarte vía telefónico diario, todos los días durante un periodo de tiempo acordado, para que sepan que estás seguro/a.



REFERENCIAS

Defensores de Primera Línea (Front Line Defenders): Para más información sobre seguridad en general www.frontlinedefenders.org/es
Security in a Box: una guía para la seguridad digital de activistas y defensores <https://securityinabox.org/es>
Vea más recursos en el Capítulo 15 de esta Guía.

NOTAS
