

Técnicas de Autocuidado



Autocuidado (I)

- * Es la capacidad de comprometerse con el trabajo en la comunidad sin sacrificar otras partes importantes de la vida personal. La capacidad de mantener una actitud positiva frente al trabajo a pesar de los posibles desafíos. El auto-cuidado también puede entenderse como **el derecho que tiene una mujer para sentirse sana, segura y satisfecha.**

Autocuidado (II)

- * Es una propuesta para modificar patrones que nos lastiman y reproducen la violencia patriarcal como: la desvalorización de lo que aportamos y hacemos, la sobrecarga de trabajo, la responsabilidad que se convierte en culpa, sentir que nada es suficiente, que el descanso es algo que no podemos disfrutar, entre otras.

Autocuidado (III)

- * Es el equilibrio entre nuestras necesidades y las de otros seres humanos con quienes convivimos y para quienes trabajamos.
- * No hay recetas para medir el equilibrio porque depende de cada persona de acuerdo a su circunstancia.
- * Cuidar los límites.
- * Implica aceptar que somos imperfectas, vulnerables, finitas y no omnipotentes

Ejercemos el Autocuidado cuando (I):

- *Nos damos buen trato y atendemos las necesidades de nosotras mismas
- * Procuramos el equilibrio entre el tiempo que dedicamos al trabajo y al descanso
- *Si delimitamos espacio y tiempo entre el trabajo y nuestra vida personal y cotidiana

Ejercemos el Autocuidado cuando (II):

- *Cuando aprendemos a protegernos y exigir derechos para nosotras mismas de la misma forma que demandaríamos para la vida de las y los demás.
- *Cuando nos apropiamos de recursos que contribuyen a nuestro bienestar y generamos a nivel personal y organizativo prácticas que contribuyen a la sostenibilidad de nuestro movimiento.

Algunas sugerencias

* ...

* ...

* ...

* ...