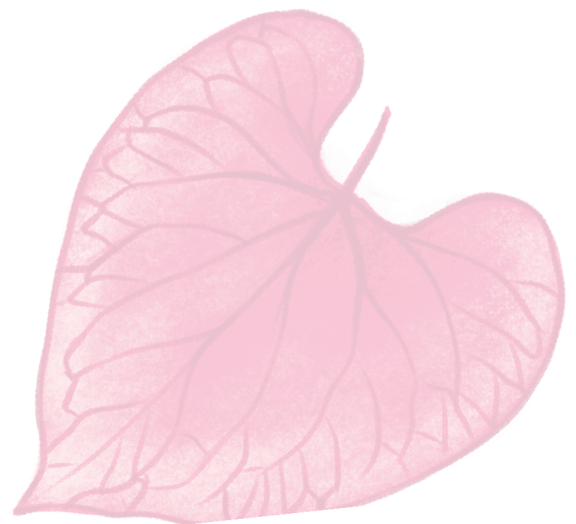


BOTIQUINES DE CUIDADO Y AUTOPROTECCIÓN





La **Corporación Floreciendo** es una organización comunitaria sin ánimo de lucro comprometida con el bienestar emocional, físico y espiritual de mujeres, niñas y personas diversas en contextos de vulnerabilidad. Desde su fundación, ha trabajado de forma interdisciplinar por la transformación social desde una pedagogía crítica, amorosa y territorial, promoviendo procesos de sanación colectiva, autocuidado, memoria y exigibilidad de derechos.

Nuestro enfoque combina saberes ancestrales, pedagogías feministas y prácticas creativas como la danza, el arte y la escritura. Esto nos ha permitido acompañar procesos de empoderamiento y construcción de paz en comunidades diversas, con especial énfasis en el trabajo con mujeres, víctimas del conflicto armado y juventudes.

Corporación floreciendo Mujeres Sembrando Ciudades para la Paz

corporacionfloreciendo@gmail.com

@corporacion.floreciendo

www.corporacionfloreciendo.org

Créditos:

©2026, **Corporación Floreciendo**

ISBN: 978-628-97671-0-0

Angélica López Yepes

Coordinación editorial

Corrección de estilo

María Paula Camacho Sánchez

Redacción del documento

Andrea Muñoz Cerón

Ilustración, diseño y diagramación

Este documento ha sido posible gracias a los recursos del proyecto “Botiquines de cuidado y autoprotección: fortaleciendo la resiliencia y el acceso a la justicia de mujeres lideresas y víctimas del conflicto armado en el Norte del Cauca y Sur del Valle del Cauca”, ejecutado por Corporación Floreciendo con el respaldo del Banco de Proyectos del Ministerio del Interior y el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD.

Las opiniones y contenidos expresados en esta cartilla son responsabilidad exclusiva de sus autoras, y no reflejan necesariamente la postura oficial de las entidades financiadoras.

Agradecimientos

Esta cartilla es el resultado de un proceso de creación colectiva construido junto a mujeres lideresas y participantes de los territorios de Santander de Quilichao y Florida, en los departamentos del Cauca y Valle del Cauca. A través de encuentros, diálogos y ejercicios participativos, fueron las propias mujeres quienes compartieron sus experiencias, saberes y prácticas de cuidado, haciendo posible la construcción de un contenido profundamente situado en sus realidades. Agradecemos de manera especial a todas las mujeres participantes, quienes, desde sus vivencias y conocimientos, aportaron a la construcción de cada uno de los contenidos, validaron las propuestas y se reconocen como autoras fundamentales de este proceso. Su voz, su experiencia y su fuerza sostienen el sentido y la esencia de esta cartilla.

Agradecimiento especial a:

Katerine Fernández, coordinadora de la Casa de la Mujer, Secretaría de Bienestar Social de Santander de Quilichao.

Mujeres de Florida

Alba Nelly Trochez
Alejandra Araujo
Ana Milena Quitumbo
Angelica Arboleda (autoridad indígena)
Carolina Labio
Cristobalina Trochez
Dayerli Marcela Machín

Diana Shirley Labio
Eliana Carolina Quitambo
Marta Lucia Machín
Mileidi López
Nayi Marbel Yonda
Rosario Dagua
Sayuri Quitumbo
Yuli Marcela Castro

Mujeres de Santander de Quilichao

Ana Victoria Paz
Carmen Odilia Jimenez
Cielo Sterling
Claudia Isabel Peña
Consuelo Conu
Diana Patricia Lomelin Gil
Diocelina Secue Pequí
Eunice Carabali
Francy Lorena Fernández
Imelda Escobar
Jessika Llantén Castaño
Katy Johana Canas

Kimberly Vanessa Berrío
Lina Yijander Ulcué
Lenis Popayán
Luz Amparo Chaguendo
Maria Inés Paredes
Maria del Rosario Solarte
Maria Mónica Paz
Mariela Camayo Ambuila
Nora Elena Taquinas
Rosalba Castaño
Sandra Milena Ipia
Zoila Arizala Caicedo

Contenido

	Pág.
Introducción	5
Guía de uso de la cartilla	7
Autoprotección Cuidado Autocuidado	10
Dimensiones del cuidado	16
Autoconocimiento	28
Límites al cuidado	34
Bibliografía	40





Introducción

En los territorios del Cauca y Valle del Cauca, donde confluyen dinámicas rurales, desigualdades estructurales y los impactos persistentes del conflicto armado, el cuidado y la autoprotección se convierten en aspectos fundamentales para la sostenibilidad de la vida.

En estos contextos, las mujeres, especialmente lideresas sociales, enfrentan múltiples cargas, riesgos y responsabilidades que hacen necesario fortalecer herramientas que les permitan protegerse, sostenerse y acompañarse colectivamente. Históricamente, el cuidado ha sido asignado a las mujeres como una cualidad “natural”, asociada a la sensibilidad, la entrega y la disposición hacia otras personas.

Sin embargo, esta idea no es neutra: responde a un sistema patriarcal que ha socializado a las mujeres desde edades tempranas para asumir roles de cuidado, limitando su participación en otros ámbitos y concentrando su labor en el espacio doméstico y comunitario.

Esta asignación ha implicado, en muchos casos, sobrecarga, desgaste emocional y la invisibilización del cuidado como un trabajo esencial para la sociedad.



En contextos atravesados por violencias, esta situación se intensifica. Las mujeres no solo cuidan, sino que lo hacen en medio de condiciones de inseguridad, precariedad y vulneración de derechos.

Por ello, hablar de autocuidado y autoprotección no es un asunto individual, sino una necesidad urgente que se vincula directamente con la defensa de la vida, el bienestar y el ejercicio pleno de derechos.

En este marco, esta cartilla se presenta como una herramienta pedagógica que busca acompañar procesos de reflexión, reconocimiento y fortalecimiento del cuidado en la vida cotidiana de las mujeres.



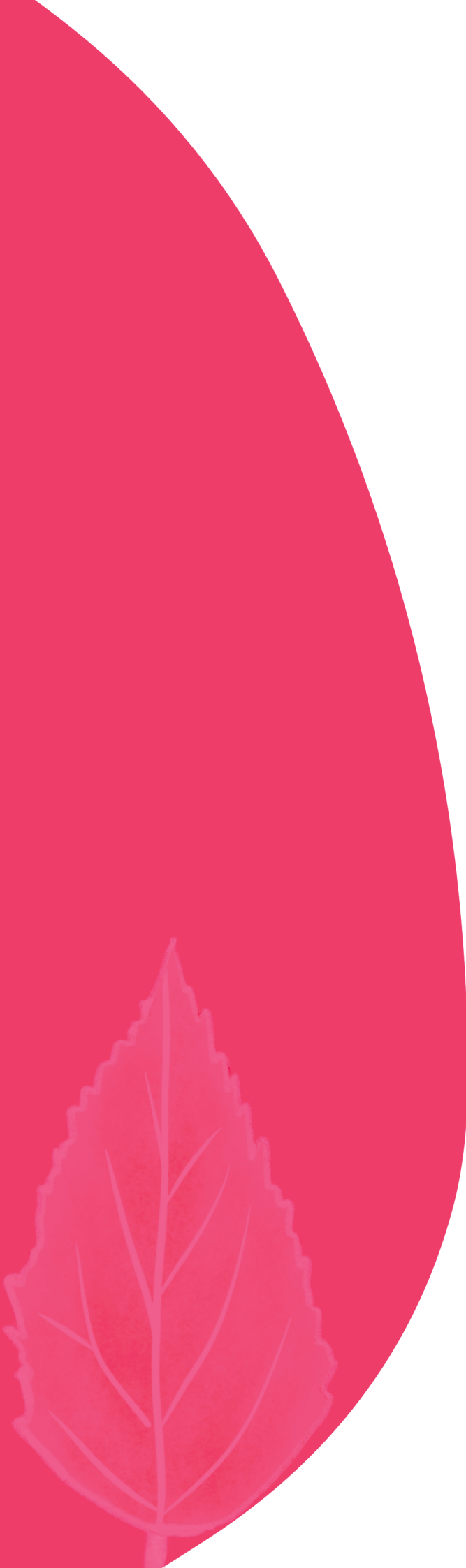
Más que un documento técnico, es una construcción colectiva que recoge experiencias, saberes y prácticas construidas desde los territorios, reconociendo a las mujeres como sujetas activas de conocimiento y transformación.



La cartilla propone comprender el cuidado como una práctica integral que involucra el cuerpo, las emociones, los pensamientos y las relaciones sociales. Asimismo, invita a reconocer el autocuidado y la autoprotección como derechos, y el cuidado colectivo como una estrategia clave para fortalecer redes, compartir cargas y construir formas más justas y sostenibles de vivir.

A lo largo de sus páginas, se presentan reflexiones, herramientas y ejercicios prácticos diseñados desde un enfoque participativo, situado y sensible al contexto, con el propósito de que puedan ser apropiados y replicados en distintos espacios. Se propone que la replicabilidad en otros escenarios contemple los aciertos metodológicos del proyecto implementado.

Estos aciertos se conciben en la forma cómo se desarrolló el proceso, dado que se realizaron tres encuentros presenciales en cada uno de los territorios y cinco encuentros virtuales, que implicaron: En primer lugar, que las mujeres lideresas se encontraron para identificar sus necesidades frente al cuidado y la justicia, compartiendo sus estrategias individuales y colectivas.



En segundo lugar, se realizó un refuerzo temático sobre la justicia y los tipos de autocuidado, para posteriormente, implementar los ejercicios en colectivo. En tercer lugar, se registró cada una de las estrategias que fueron definidas durante los encuentros, los cuales se integran en esta cartilla como un mecanismo de visibilizar el conocimiento de cada una de sus participantes.

Es de destacar que los encuentros presenciales se realizaron en paralelo con un espacio de cuidado que se contempló desde la fase de diseño del proyecto, el cual estuvo dirigido a hijos e hijas de las mujeres, como estrategia para garantizar condiciones para la participación de ellas, entendiendo que se trata de principalmente sus cuidadoras primaria. Se sugiere que este espacio se contemple para cuando se realizan procesos de acompañamiento a mujeres, como una forma de minimizar las brechas en su participación.

Es así como esta cartilla se concibe como una herramienta viva, abierta a la adaptación, que busca aportar a la construcción de prácticas de cuidado más conscientes, equitativas y transformadoras.

Guía de uso de la cartilla

Esta cartilla ha sido pensada como una herramienta de acompañamiento para reflexionar sobre el cuidado, la autoprotección y el bienestar en la vida cotidiana. Su uso es flexible y puede adaptarse a las necesidades, tiempos y experiencias de cada mujer o de cada grupo.

Puede ser utilizada de manera individual, destinando momentos tranquilos para recorrer sus contenidos y desarrollar los ejercicios propuestos.

Algunas actividades invitan a recordar experiencias, reconocer emociones o poner en palabras pensamientos e ideas propias. Por ello, se recomienda avanzar con calma, respetando los ritmos personales y permitiendo que cada reflexión dialogue con la historia de vida y las necesidades de cada persona.

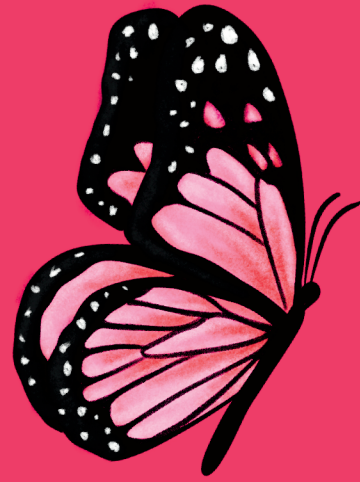
También puede ser utilizada en espacios colectivos como talleres, encuentros comunitarios o grupos de mujeres. En estos escenarios, la cartilla puede funcionar como una guía para facilitar conversaciones, promover el intercambio de experiencias y desarrollar actividades que fortalezcan la confianza, el cuidado mutuo y el acompañamiento.

Escuchar otras voces y compartir vivencias puede ampliar las comprensiones y fortalecer los lazos comunitarios.

No es necesario recorrer toda la cartilla en un solo momento, cada sección puede abordarse de manera gradual, permitiendo que las ideas se asimilen, se conversen y se lleven a la práctica en la vida cotidiana.

Asimismo, las actividades pueden adaptarse según las realidades, costumbres y contextos de cada territorio, manteniendo siempre su sentido principal.

En conclusión, esta cartilla es una herramienta viva que puede ser adaptada a las experiencias de quienes la utilizan, pues busca ser un espacio para detenerse, escucharse y escuchar a otras/os/es, reconociendo el cuidado como una práctica fundamental para la vida.



AUTOPROTECCIÓN

CUIDADO

AUTOCUIDADO



Para fortalecer prácticas de cuidado en la vida cotidiana, es fundamental contar con comprensiones claras sobre lo que significa cuidar, cuidarse y protegerse. En muchas ocasiones, estas palabras se usan de manera común, pero no siempre se reflexiona sobre su profundidad, sus implicaciones o su relación con los derechos, el bienestar y la vida digna.


Por ello, este apartado busca construir una base compartida de significado que permita reconocer el cuidado no solo como una práctica individual, sino como un proceso social, político y colectivo, especialmente relevante en contextos atravesados por desigualdades y violencias.

Estas definiciones dialogan con las experiencias y comprensiones construidas por las mujeres participantes, quienes han significado el autocuidado desde su vida cotidiana, sus emociones y sus procesos personales.

● **La autoprotección**, en contextos como los que atraviesan muchas mujeres en los territorios, se relaciona con la capacidad de identificar riesgos, prevenir violencias y generar estrategias individuales y colectivas para salvaguardar la vida, la integridad y los derechos.

Más allá de una respuesta reactiva, la autoprotección es una herramienta de agencia que permite tomar decisiones informadas frente a situaciones de amenaza o vulnerabilidad. Por tanto, al hablar de protección integral y autoprotección, sería imposible no mirar al autocuidado y cuidado colectivo como ejes fundamentales que la conforman (ONU Mujeres & ACNUDH, 2021).





● **El cuidado** puede entenderse como el conjunto de actividades, relaciones y prácticas orientadas a garantizar el bienestar físico, emocional y social de las personas.

De acuerdo con organismos como ONU Mujeres, el cuidado es un componente esencial para la sostenibilidad de la vida y el funcionamiento de las sociedades, aunque históricamente ha sido invisibilizado y desigualmente distribuido, recayendo principalmente en las mujeres.

● **El autocuidado** hace referencia a las acciones y decisiones que una persona realiza de manera consciente para mantener y fortalecer su bienestar integral.

La Organización Mundial de la Salud lo define como la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y afrontar situaciones sin depender exclusivamente de servicios externos.

En este sentido, el autocuidado implica reconocer las propias necesidades, establecer límites y generar prácticas que favorezcan el equilibrio físico, emocional y mental.

Ejercicio práctico

Ahora, te invitamos a ti a que te hagas las siguientes preguntas:

¿Para ti qué es el autocuidado?

¿Qué haces actualmente para cuidarte?

¿Qué prácticas de autocuidado te gustaría implementar?

Voces de las mujeres

“Hacer lo que me gusta sin sentir culpa”

“Pensar en mi bienestar”

“Estar bien por dentro y por fuera”

“Definir acciones para mi crecimiento y dedicarme tiempo”

“Es ponerme como prioridad y ser responsable de mi cuidado”

“Tener paz y tranquilidad, hacer lo que me gusta”

Estas voces evidencian que el autocuidado no es una idea lejana, sino una práctica concreta que implica reconocerse, priorizarse y cuestionar aquellos mandatos que históricamente han llevado a las mujeres a ponerse en segundo lugar. Así, el cuidado se convierte no solo en una práctica de bienestar, sino también en un acto de afirmación, dignidad y resistencia.

“El cuidado de mi misma, a partir de herramientas que se adaptan a mis necesidades”

Ejercicio práctico

Escuchar el cuerpo...

Busca un lugar tranquilo donde puedas estar cómoda por unos minutos. Si lo deseas, puedes sentarte o recostarte en una posición que te permita relajarte.

Cierra suavemente los ojos y lleva tu atención a la respiración: Inhala profundamente por la nariz y exhala lentamente por la boca, repite este proceso tres veces, permitiendo que tu cuerpo se vaya soltando poco a poco.

Luego, dirige tu atención hacia tu interior. Observa cómo se siente tu cuerpo en este momento: **¿hay tensión, cansancio, tranquilidad, incomodidad?**

No intentes cambiar nada, solo reconoce lo que está presente.

Ahora, pon atención a tus emociones. Nombralas si puedes, sin juzgarlas. Desde ese lugar de escucha, pregúntate con calma:

"Si mi cuerpo pudiera hablar, **¿qué me estaría pidiendo hoy?**"

Permanece unos momentos con esta pregunta. Permite que surjan respuestas en forma de pensamientos, sensaciones o imágenes.

Si lo deseas, puedes escribir lo que apareció o simplemente quedarte con la sensación.



DIMENSIONES

DEL

AUTOCUIDADO



El autocuidado no es una práctica única ni se limita a una sola dimensión de la vida. Por el contrario, está compuesto por distintas formas que se interrelacionan y se influyen mutuamente. El bienestar de una persona no puede entenderse únicamente desde lo físico o lo emocional de manera aislada, ya que el cuerpo, la mente, las emociones, las relaciones y las creencias están profundamente conectadas.

Por ello, en esta cartilla se abordan diversas dimensiones del autocuidado (física, mental, emocional, social y espiritual) reconociendo que todas son importantes. Sin embargo, cabe señalar que las prácticas de autocuidado no se clasifican de manera rígida dentro de una sola dimensión, precisamente porque están interconectadas.

Una misma acción puede tener efectos en distintos niveles al mismo tiempo: por ejemplo, descansar puede impactar el cuerpo, las emociones y la mente; compartir con otras personas puede fortalecer lo social y lo emocional. Comprender esta interconexión permite construir prácticas de cuidado más integrales, conscientes y acordes con las necesidades reales de cada mujer.



Estas son algunas prácticas que las mujeres creadoras de esta cartilla consideran importantes para incorporar en su rutina diaria como acciones de autocuidado.

- **Dimensión física (el cuerpo):** Se refiere al cuerpo como primer territorio de cuidado. Incluye la salud, el descanso, la alimentación, la seguridad y la autoprotección. Implica reconocer señales de alerta y desarrollar acciones concretas para proteger la vida.

Aliméntate de forma consciente, realiza ejercicio constantemente, no consumas sustancias psicoactivas, toma suficiente agua, duerme las horas necesarias.

- **Dimensión cognitiva (la mente):** Hace referencia a los procesos cognitivos como la atención, la memoria y la forma en que interpretamos la realidad. Cuidar esta dimensión implica generar hábitos que favorezcan el bienestar mental, reducir la sobrecarga y fortalecer pensamientos que aporten al equilibrio.

Lee un libro, repite afirmaciones positivas frente al espejo, saca tiempo para aprender nuevas habilidades, disfruta del silencio.



- **Dimensión emocional (las emociones):** Se relaciona con la capacidad de reconocer, expresar y regular las emociones. El cuidado emocional implica validar lo que se siente, desarrollar herramientas para gestionar emociones difíciles y construir formas de acompañamiento sin juicio.

Ve a terapia, lleva un diario de tus emociones, escucha música alegre o relajante, dibuja o pinta, aprende a poner límites, alejate de personas que te lastimen.

- **Dimensión social (cuidado colectivo):** Reconoce que el cuidado también es colectivo. Incluye las redes de apoyo, los vínculos y las relaciones comunitarias. Cuidar esta dimensión implica identificar con quién contar, pedir ayuda y también acompañar a otras personas.

Establece fechas para compartir con amigas, participar de círculos de mujeres, ten conversaciones honestas.

- **Dimensión espiritual (creencias):** Se refiere al sentido de vida, los valores y las prácticas que fortalecen interiormente. Incluye aquello que brinda esperanza, conexión y propósito, ya sea desde lo espiritual, cultural o personal.

Medita, practica ejercicios de respiración consciente, realiza rituales o acude a ceremonias importantes para ti, conecta con la naturaleza.



Ejercicios prácticos

Movimiento libre con música

El movimiento corporal es una forma de reconectar con el cuerpo, liberar tensiones y reconocer cómo se siente habitarlo.

A través de la música, es posible activar la energía, expresar emociones y permitir que el cuerpo se mueva de manera más libre y consciente, sin necesidad de seguir pasos o estructuras definidas.

Primero, elige una canción que te guste y te traiga calma o alegría. Busca un espacio donde puedas moverte con tranquilidad.

Al iniciar la música, cierra los ojos si te sientes cómoda y comienza a mover tu cuerpo libremente, siguiendo el ritmo o simplemente dejando que tu cuerpo se exprese como lo necesite (no hay movimientos correctos o incorrectos).

Puedes moverte suave o intensamente, quedarte en un solo lugar o desplazarte, lleva tu atención a las sensaciones en tu cuerpo y permite que el movimiento fluya sin juicio.

Al finalizar, quédate unos segundos en quietud y observa cómo se siente tu cuerpo y qué emociones emergen.

Abrazo colectivo

El contacto físico puede ser una forma poderosa de cuidado, conexión y bienestar. Los abrazos, **cuando son consentidos**, pueden generar sensación de calma, confianza y cercanía, fortaleciendo los vínculos y recordando que no estamos solas.

Si estás realizando un ejercicio grupal, formen un círculo (si son muchas personas, divídanse en subgrupos de aproximadamente cinco integrantes). Antes de iniciar, es importante que todas expresen si se sienten cómodas participando.

Luego, acérquense y realicen un abrazo colectivo, sosteniéndolo por unos segundos mientras respiran de manera tranquila. Si estás de manera individual, puedes realizar este ejercicio con una persona cercana de tu entorno. Este ejercicio busca reconocer el valor del contacto, el consentimiento y el cuidado compartido.

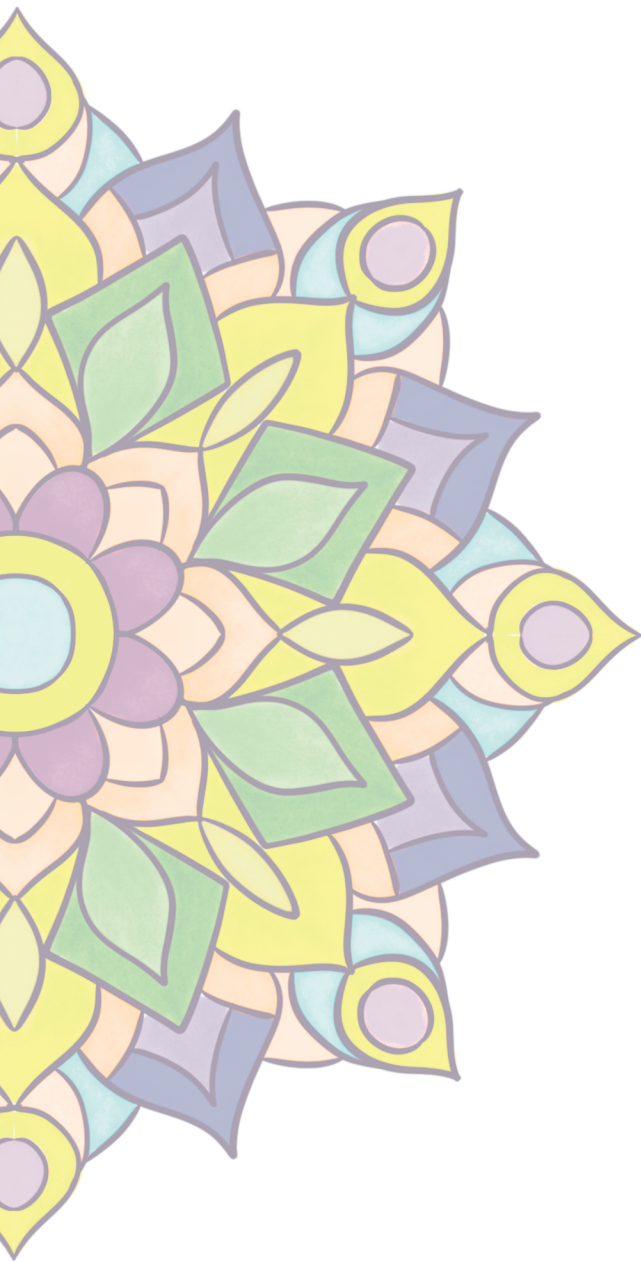
Al finalizar, tómate un momento para notar cómo te sentiste: **¿fue cómodo, extraño, cálido, tranquilizador?**

Mandala para la calma y la concentración

En medio de las preocupaciones, las responsabilidades y el ritmo cotidiano, es común que la mente se sature o se disperse, generando cansancio mental y dificultad para concentrarse.

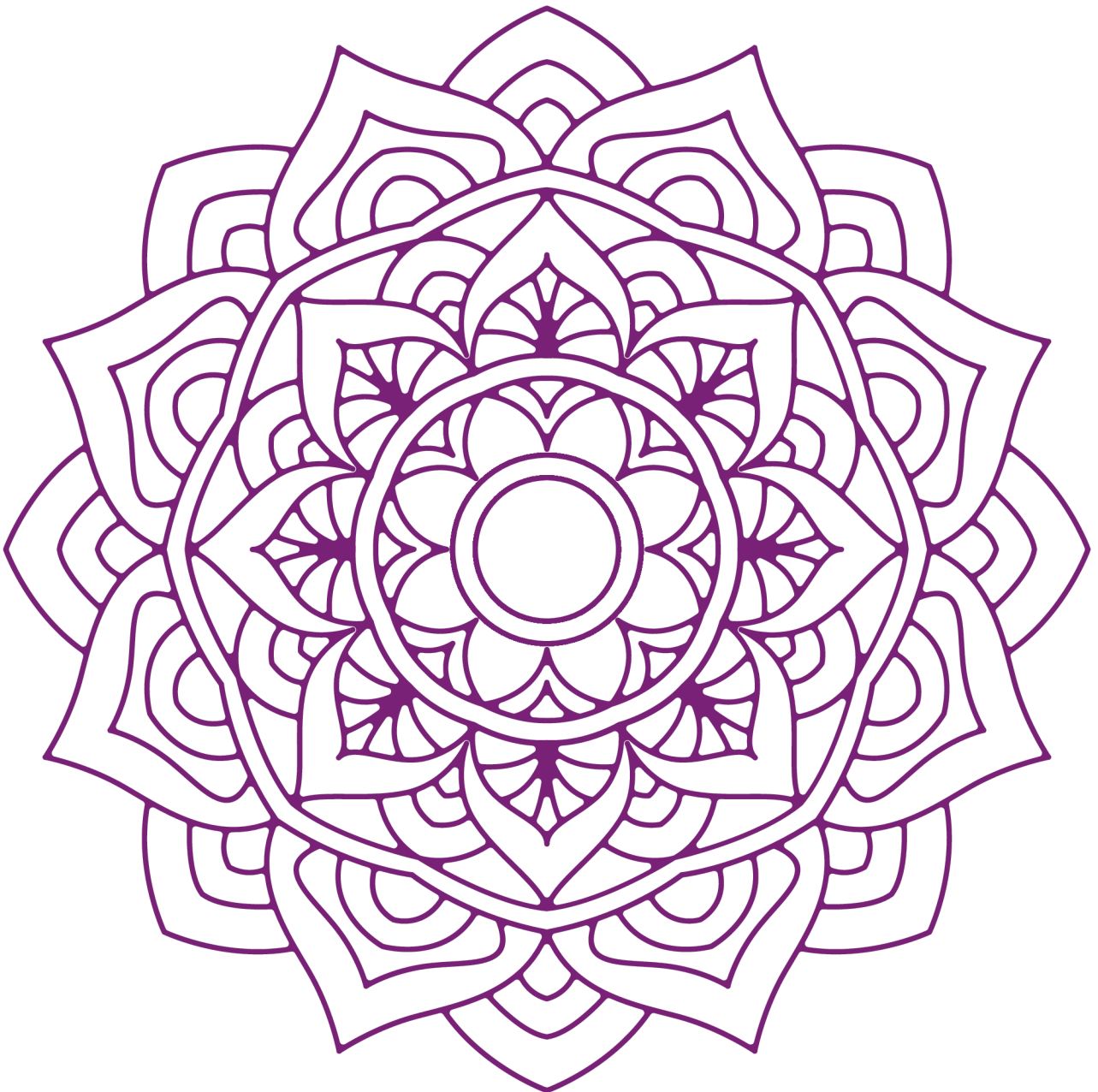
Colorear mandalas es una herramienta sencilla que puede ayudar a enfocar la atención, reducir el ruido mental y generar una sensación de calma.

A través de la repetición de formas y colores, este ejercicio permite habitar el presente, disminuir la ansiedad y crear un espacio de pausa consciente.



Observa el mandala y elige los colores que desees. Comienza a colorear a tu propio ritmo, llevando tu atención a los movimientos de tu mano, las formas y los colores. Si aparecen pensamientos o distracciones, reconócelos y vuelve suavemente al ejercicio. Permítete habitar este momento con calma y sin juicios.

Al finalizar, toma un instante para notar cómo se siente tu mente y qué emociones o sensaciones surgieron durante la actividad.



Frasco de gratitud

La gratitud es una práctica que permite reconocer aquello que nos sostiene, nos da fuerza y aporta bienestar, incluso en medio de momentos difíciles. Este ejercicio propone crear tu propio "frasco de gratitud" como una forma de conectar con esas experiencias que nutren tu vida.

En el siguiente frasco encontrarás un espacio vacío en el que podrás escribir palabras, frases o situaciones por las que te sientes agradecida en este momento. Pueden ser personas, recuerdos, aprendizajes o pequeños detalles de tu día. Permítete llenar este espacio con aquello que hoy tiene significado para ti.



Luego, puedes colorear y decorar el frasco como desees, haciéndolo un lugar propio y especial.

Al finalizar, observa el frasco con calma y conecta con lo que escribiste:

¿Cómo te hace sentir?

Si conectaste con esta actividad, puedes buscar un frasco real, caja o recipiente y continuar este ejercicio en tu vida cotidiana, escribiendo y guardando allí aquello que quieras recordar cuando necesites reconectar contigo misma.

Ritual de conexión espiritual

La conexión espiritual no necesariamente está ligada a una creencia específica, sino a la posibilidad de reconocerse, escucharse y encontrar un sentido de calma y presencia en el momento.

Puede ser una forma de volver a ti, a tu energía y a aquello que te sostiene, ya sea la naturaleza, tus creencias, tus ancestros o tu propia fuerza interior.

Este ritual es una invitación a crear un momento íntimo y significativo para escucharte y habitar el presente.

Puede repetirse cada vez que necesites reconectar contigo misma y con aquello que te da sentido.



Busca un lugar tranquilo donde puedas estar sin interrupciones. Si es posible, crea un pequeño espacio con elementos que tengan significado para ti: una vela, una planta, una piedra, una fotografía, un objeto del territorio o algo que represente calma y protección.

Enciende la vela (si tienes una) como símbolo de presencia y conexión, luego siéntate cómodamente y cierra los ojos. Lleva tu atención a la respiración: inhala profundo por la nariz y exhala lentamente por la boca, varias veces.

Mientras respiras, conecta con el momento y con los elementos que te rodean. Puedes imaginar que estás acompañada por la fuerza de la tierra, el agua, el aire o el fuego, o por aquellas presencias que te brindan guía y cuidado.


Desde ese lugar, pregúntate en silencio: **¿qué necesito hoy para sentirme en equilibrio y en paz?** Permanece unos minutos en escucha, sin forzar respuestas.

Si lo deseas, puedes decir en voz baja una intención o palabra que te acompañe (por ejemplo: "gratitud", "calma", "fuerza").

Al finalizar, agradece este momento, abre los ojos lentamente y, si encendiste una vela, apágala con cuidado, reconociendo el cierre de este espacio.



AUTOCONOCIMIENTO



Para hablar de cuidado y autocuidado, es necesario comenzar por el reconocimiento de una misma. El autoconocimiento permite identificar cómo nos sentimos, qué necesitamos, qué nos hace bien, qué nos genera malestar y cuáles son nuestros límites.

Sin este proceso de escucha y reconocimiento, las prácticas de cuidado pueden volverse automáticas, insuficientes o desconectadas de las necesidades reales de cada persona.

Desde una perspectiva conceptual, el autocuidado implica la capacidad de reconocer necesidades, emociones, límites y recursos personales para actuar en favor del propio bienestar.

En este sentido, el autoconocimiento es la base que permite que el cuidado sea consciente y significativo. No todas las personas necesitan lo mismo para sentirse bien, por eso conocerse es fundamental para construir prácticas de cuidado acordes con la propia realidad, contexto y momento de vida.

En el caso de las mujeres, este proceso adquiere una relevancia aún mayor, pues históricamente han sido socializadas para atender las necesidades de otras personas antes que las propias, asumiendo roles de cuidado en contextos marcados por sobrecarga, desigualdad y distintas formas de violencia.

En medio de estas dinámicas, es común que las propias emociones, deseos o necesidades queden en segundo plano. Por ello, el autoconocimiento también implica cuestionar mandatos sociales que han enseñado a las mujeres a priorizar constantemente a otros/as por encima de ellas.

Detenerse a escucharse, reconocer el cansancio, validar las emociones y preguntarse qué se necesita no es un acto egoísta, sino una práctica necesaria de bienestar y dignidad.

Además, el autoconocimiento fortalece la autonomía, cuando una mujer puede identificar qué siente, qué necesita y qué situaciones le afectan, tiene mayores herramientas para tomar decisiones sobre su vida, establecer límites y construir relaciones más equilibradas.

De esta manera, el cuidado no solo impacta el bienestar individual, sino también las dinámicas familiares, comunitarias y colectivas.

Es importante reconocer que el autoconocimiento no es un estado al que se llega de manera definitiva. Es un proceso continuo, que cambia con las experiencias, las emociones y las etapas de la vida.

Implica abrir espacios permanentes de escucha interna y reconocer que nuestras necesidades también pueden transformarse con el tiempo.

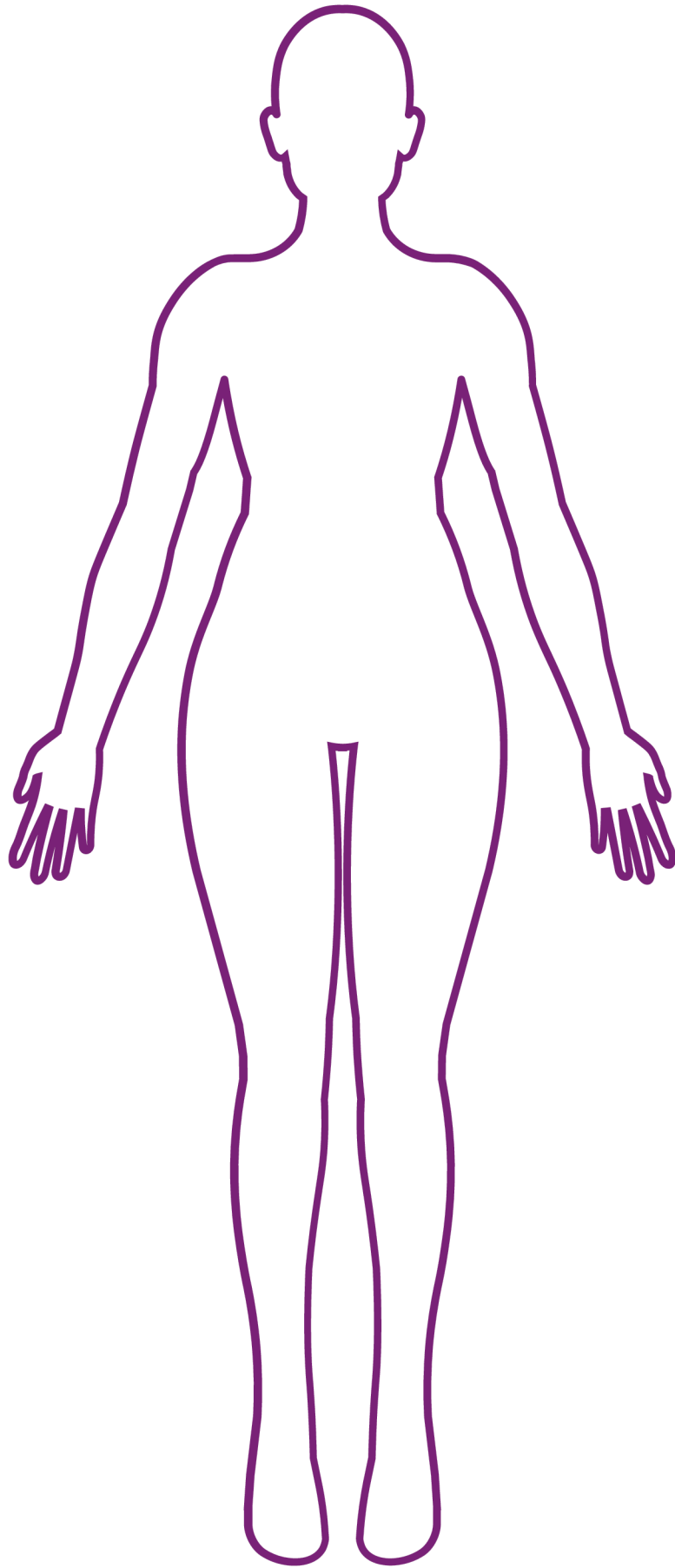
A continuación, encontrarás una invitación a detenerte, mirarte y reconocerte como punto de partida para cualquier práctica de cuidado.



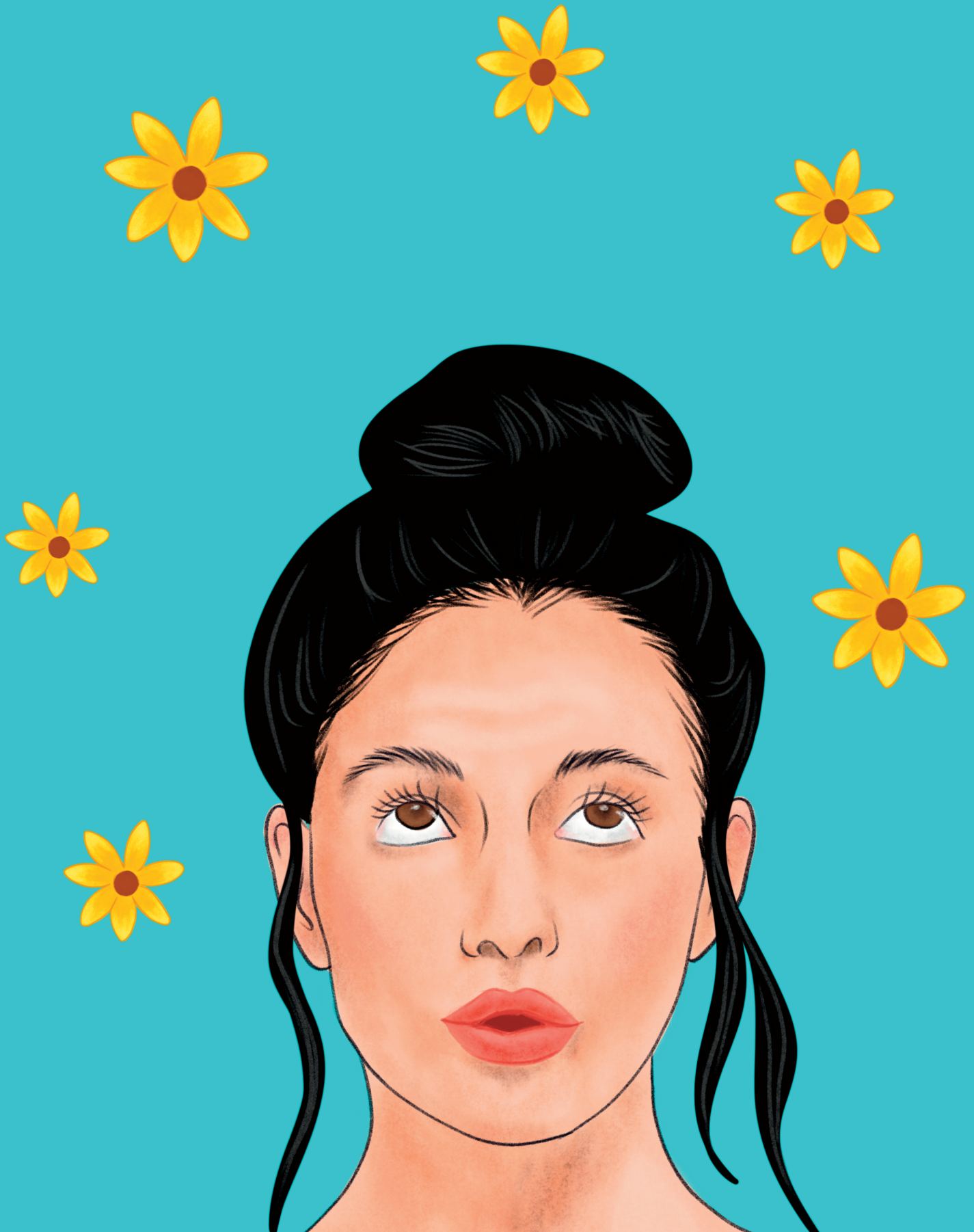
Ejercicio práctico

Mapa corporal: representación del cuerpo como territorio emocional

- 1.** Busca una posición cómoda y tómate un momento para respirar profundo, inhala lento por la nariz y exhala por la boca, llevando tu atención a tu cuerpo.
- 2.** En la siguiente página encontrarás la silueta de un cuerpo, una vez allí, agrégale los detalles que desees para que representes tu cuerpo en esta silueta.
- 3.** Luego, recuerda las emociones que has sentido en los últimos días o semanas (puedes pensar en el día actual o en un momento específico que desees recordar). Permite que las emociones vayan apareciendo poco a poco y empieza a ubicarlas en el cuerpo:
 - **¿Cuáles son mis emociones?**
 - **¿En qué parte se sienten?**
 - **¿Cómo se manifiestan (tensión, calor, frío, vacío)?**
- 4.** Usa colores, palabras o símbolos para representarlas dentro de tu silueta. Puedes crear tu propio lenguaje; no hay formas correctas o incorrectas de hacerlo.
- 5.** Para cerrar, lleva tu atención a la parte de tu cuerpo que más lo necesita. Si quieres, coloca una mano allí y regálate un momento de escucha y cuidado.



LÍMITES AL CUIDADO



En los procesos de reflexión sobre el cuidado, uno de los aprendizajes más importantes ha sido reconocer cuánto se dejan de lado las propias necesidades al priorizar el cuidado de otras personas.

Esto no ocurre de manera aislada, sino que responde a estructuras sociales que han definido históricamente el lugar de las mujeres en la sociedad.

Por un lado, el sistema patriarcal ha instalado la idea de que el cuidado es una cualidad “natural” de las mujeres, asociada a la sensibilidad, la entrega y la disposición permanente hacia otras personas.

Sin embargo, diversas autoras feministas han señalado que esta idea no es innata, sino construida socialmente a través de procesos de socialización que enseñan a las mujeres, desde temprana edad, a cuidar, atender y priorizar a otros, muchas veces en detrimento de sí mismas.

Desnaturalizar el cuidado implica reconocer que no es una obligación inherente a ser mujer, sino una práctica que debe ser compartida, valorada y ejercida en condiciones justas.

Por otro lado, el sistema capitalista refuerza estas dinámicas al instalar la idea de que el valor de las personas está ligado a su productividad. En este marco, el tiempo, la energía y las acciones deben ser útiles, medibles o mercantilizables.

Esto afecta profundamente la forma en que se vive el cuidado, ya que descansar, poner límites o priorizar el bienestar propio puede generar sentimientos de culpa, al percibirse como una “falta” frente a las demandas externas.

Así, muchas mujeres experimentan una doble carga: cuidar de otras personas y, al mismo tiempo, responder a exigencias productivas, dejando poco espacio para sí mismas.

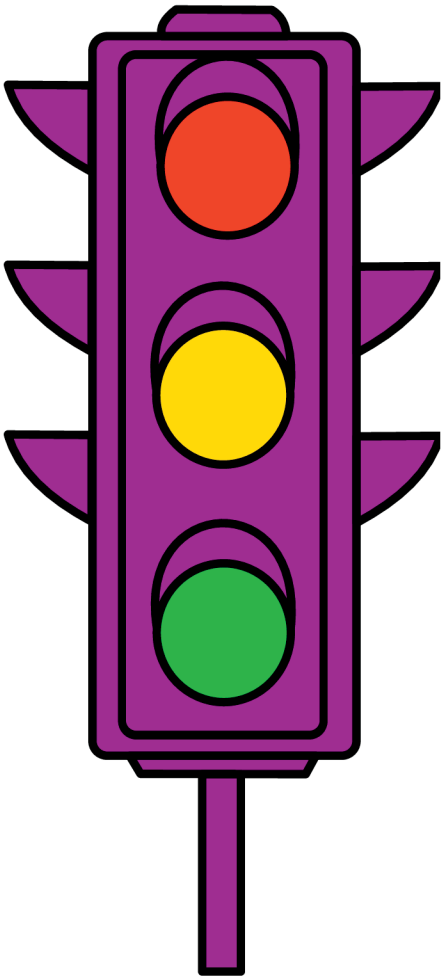


Ejercicio práctico

Semáforo de los límites

Este ejercicio te ayudará a identificar cómo ejerces los límites en la vida cotidiana y en tus relaciones. No busca generar culpa, sino ayudarte a reconocer cómo te sientes y abrir la posibilidad de cuidarte mejor.

- Lo que me sobrepasa: Aquí identifica situaciones, personas o demandas que te generan agotamiento, malestar o que afectan tu bienestar. Son momentos en los que sientes que tus límites han sido cruzados o no han sido respetados.
- Lo que me incomoda: En este espacio escribe situaciones que te generan duda, incomodidad o cansancio, pero que a veces permites. Puede ser cuando dices "sí" queriendo decir "no", o cuando sientes que algo no está del todo bien.
- Lo que me hace bien: Aquí escribe aquellas situaciones, personas o actividades en las que te sientes tranquila, respetada y en equilibrio. Son espacios donde puedes cuidar y cuidarte sin sentirte sobrecargada.



Cuando termines, observa tu semáforo y reflexiona:

- **¿En qué espacios de mi vida estoy más tiempo: verde, amarillo o rojo?**

- **¿Qué situaciones del amarillo podrían convertirse en rojo si no pongo límites?**

- **¿Qué necesito cambiar, decir o hacer para acercarme más al verde?**

En este orden de ideas, es fundamental resignificar el cuidado. Cuidar no significa estar disponible todo el tiempo ni sostenerse desde el sacrificio constante. Por el contrario, implica reconocer que para cuidar a otras personas también es necesario cuidarse a sí misma. Por lo tanto, poner límites no es un acto egoísta, sino una práctica esencial de autocuidado y una forma de proteger la propia vida.

Los límites permiten resguardar el tiempo, la energía, el cuerpo y las emociones. Sin embargo, establecerlos puede resultar difícil cuando existen mandatos que asocian el valor de las mujeres con su capacidad de dar, sostener y responder a las necesidades de otros. Por ello, trabajar en los límites requiere un proceso de cuestionamiento, reconocimiento y transformación.

Algunas preguntas que pueden orientar este camino:

- **¿A quienes cuido yo?**
- **¿Quién me cuida?**
- **¿Qué necesito para cuidar de mí misma?**

Reconocer los propios límites no es un proceso inmediato, sino un camino que se construye poco a poco. Implica aprender a escucharse, validar las propias necesidades y reconocer el derecho al descanso, al bienestar y a una vida más equilibrada.

Ahora, piensa en una situación reciente donde te costó poner un límite. Si pudieras volver a ese momento, **¿Qué dirías o harías diferente hoy?**

Escríbelo...

Poner límites es, en sí mismo, una forma de cuidado. Es una manera de decir: mi tiempo, mi energía y mi vida también son importantes.



Referencias bibliográficas

Naciones Unidas México. (2021). Guía práctica de autocuidado para defensoras de derechos humanos. Iniciativa Spotlight.
<https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/08/Guia-Spotlight-Autocuidado-FINAL.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Self-care interventions for health and well-being [Intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar]. Ginebra, Suiza.

Organización de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres) & Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH). (2021). Protección integral para mujeres líderes y defensoras de derechos humanos.

UNICEF El Salvador. (2021). Manual de Autocuidado.
<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>



