

**Guía de recursos  
prácticos para  
impulsar el autocuidado,  
el empoderamiento,  
el bienestar y  
la autonomía  
de las mujeres**



## CONTENIDO

	<i>Pág.</i>
Introducción.....	2
<b>CAPÍTULO I</b>	
Derechos humanos y derechos humanos de las mujeres.....	4
El derecho como herramienta de acceso a la justicia para las mujeres.....	10
<b>CAPITULO II</b>	
El Empoderamiento en la vida de las mujeres.....	15
Autoestima y Autonomía. El camino de las mujeres hacia el empoderamiento.....	22
Salud integral. Malestares y padecimientos más comunes en las mujeres.....	35
<b>CAPITULO III</b>	
El autocuidado en la vida de las mujeres.....	41
Acciones encaminadas al logro del autocuidado para las mujeres.....	46
Referencia bibliográfica.....	52
Organizaciones que proporcionan atención para el autocuidado integral de las Mujeres.....	53

## Introducción

La vida, la salud, el autocuidado, el empoderamiento y la autonomía no pueden concebirse como un asunto aislado del contexto social donde crecemos y nos desarrollamos las mujeres desde nuestras diferentes historias y realidades de vida.

La forma en que actualmente se visualiza la salud física, mental y espiritual de las mujeres y el cómo cada una lo asume para su cuidado y protección, han supuesto la necesidad de transformar tanto la relación que establece consigo misma, con otras personas o con el ambiente que la rodea. Todo ello, para la construcción de relaciones más armónicas y saludables que conlleven a superar la subordinación, la discriminación, la dominación, la falta de cuidados y la dependencia en la que histórica y socialmente el sistema patriarcal nos sigue colocando a las mujeres.

Las reflexiones, investigaciones y las prácticas surgidas del movimiento feminista, sustentadas en el conocimiento, los saberes y las experiencias de una gran diversidad de mujeres en conjunción con otras personas y movimientos sociales, siguen posibilitando el que cada día más mujeres puedan tomar mejores decisiones relacionadas con su vida, su cuerpo, desarrollo y crecimiento personal.

Por ello, el objetivo de ésta guía es proponer una serie de reflexiones seguidas de ejercicios prácticos que nos convoquen a la escucha y nos motiven de manera activa a mirar y escuchar el cuerpo que nos habita, para recuperarlo y sanarlo en la alegría, el bienestar y el disfrute, sabiéndonos sujetas de derechos y con posibilidades reales de avanzar hacia una vida más plena y satisfactoria desde la sororidad, la visibilidad, los vínculos amorosos, afectivos, las palabras

amables, la escucha atenta, la expresión de emociones, sentimientos, necesidades y deseos que surgen en la valoración propia y, en el reconocimiento de lo que es ajeno y necesita su propio cauce.

Esto como vía para recuperarnos desde nuestro ser mujer, cambiando viejos patrones de comportamientos cimentados en las culpas y el sacrificio para transformarlos en un «bálsamo de vida» que impacte directa y positivamente en las emociones y desencadenen sentimientos que favorezcan el aumento de la autoestima, el autocuidado, el empoderamiento y la autonomía, haciendo posible que la vida se teja en los afectos y las querencias hacia una misma, para con otras personas y con el entorno que nos rodea.

**«Como seres humanos somos seres adictos al amor, y dependemos, para la armonía biológica de nuestro vivir, de la cooperación y la sensualidad, no de la competencia y la lucha. Los seres humanos dependemos del amor y nos enfermamos cuando éste nos es negado en cualquier momento de la vida».**

**(Humberto Maturana).**

## CAPÍTULO I

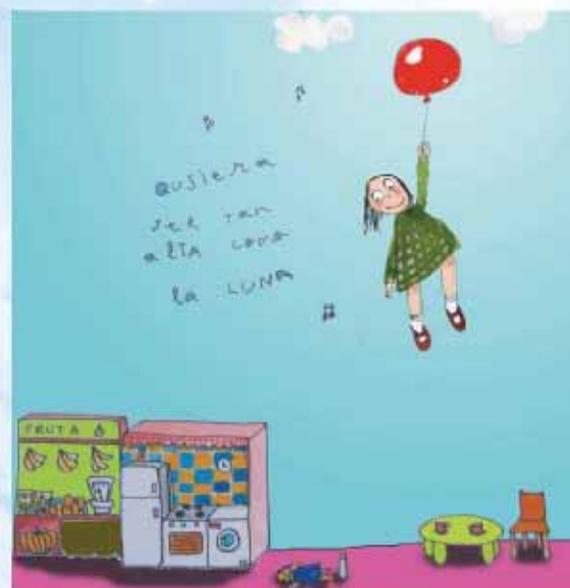
### Derechos humanos y derechos humanos de las mujeres

**«Las mujeres tenemos el derecho al ejercicio del poder en donde la sexualidad se convoque a partir del respeto y de la dignidad en el propósito de convertir las utopías y los sueños en posibilidades reales de convivencia».**

Los Derechos Humanos son una serie de atributos, beneficios y libertades que tienen todas las personas por el simple hecho de existir en el mundo y se constituyen en un elemento fundamental para alcanzar el grado de desarrollo que todas y todos necesitamos en todas nuestras etapas de vida.

Los derechos humanos son inherentes a las personas, sin distinción de raza, lugar de residencia, identidad genérica,

creencia religiosa, origen nacional o étnico, color de piel, idioma, lengua, o cualquier otra condición humana. Los derechos son irrenunciables, están interrelacionados y son interdependientes entre sí, lo que significa que no podemos



renunciar a su ejercicio, que todos tienen el mismo grado de importancia y que uno no puede obstaculizar o impedir el disfrute de otro.

En la actualidad, la situación de subordinación, empobrecimiento, discriminación y exclusión en la que vivimos inmersas las mujeres a nivel familiar, político, económico, laboral al igual que en otros ámbitos, impiden el pleno ejercicio de nuestros derechos, lo que a su vez limita nuestro crecimiento y desarrollo personal, el acceso a la justicia, a la igualdad de oportunidades o las decisiones sobre nuestro cuerpo y nuestra vida.

La Declaración de Viena –1993– reconoció en forma expresa los Derechos Humanos de las Mujeres como parte inalienable, integrante e indivisible de los Derechos Humanos Universales.

El goce y disfrute de los derechos humanos de las mujeres en condiciones de equidad, dignidad, y seguridad tiene que ser garantizado por el Estado y sus gobernantes a través de leyes, programas y políticas públicas impidiendo que los mismos sean negociados, ignorados o reprimidos por parte de cualquier autoridad o persona, por lo que, las feministas seguimos luchando e impulsando acciones para lograr el reconocimiento y pleno ejercicio de todos los derechos que como mujeres nos corresponden. Para ello, tenemos que conocerlos, ejercitarlos y defenderlos de manera cotidiana.

**Los derechos que tenemos como mujeres –entre otros– son:**

- A vivir una vida libre de violencia
- A tener una vida digna
- A un trabajo bien remunerado
- A la vivienda y cualquier otro bien material
- A la libre expresión de nuestras palabras, ideas y pensamientos
- A la salud física,

- emocional, sexual y reproductiva
- A la Educación en todos los niveles durante toda la vida
- A la Participación Política y comunitaria
- A ocupar cargos públicos y de elección popular
- A tomar decisiones sobre el propio cuerpo
- A la integridad y la seguridad
- Al libre tránsito
- A no ser discriminada
- Al desarrollo personal
- Estar libre de amenazas y gozar de seguridad personal
- A la intimidad
- Al ejercicio libre y placentero de la sexualidad
- A no ser objeto de injusticia
- A la protección necesaria que evite la indigencia
- A la dignidad
- Al placer y el disfrute
- A mirar, a escuchar, a desear.
- A tener todos los derechos



## Ejercicio práctico

### Piensa, escribe y comenta

¿Conoces algún otro derecho?

---

¿Sabes cómo puedes ejercerlo?

---

---

¿Alguien está impidiendo el ejercicio de tus derechos?  
(pareja, hijas, hijos, familiares, otras personas o tú misma)  
¿quién/quienes?

---

---

¿Qué medidas puedes tomar para hacer valer y que se respeten tus derechos?

1. 

---

2. 

---

3. 

---

¿Cómo te sientes sabiéndote con derechos y con la posibilidad de defenderlos, ejercerlos y disfrutarlos?

---

---

## Ejercicio

### La Maleta de Alternativas

**Mildre E. Nolasco Vargas.** Psicóloga clínica, facilitadora de biodanza y de grupos de trabajo terapéuticos con mujeres. República Dominicana.

**Objetivo:** Asumir la responsabilidad consciente del autocuidado para fortalecer el poder personal.

### Introducción

Hay momentos en que no sabemos qué hacer para tomar distancia de las situaciones que nos vulneran o entristecen. Sentimos ansiedad, aburrimiento, deseos de hablar con esa persona que nos lastima, de hacer cosas que sabemos no nos convienen, lo cual puede ser una expresión de los sentimientos negativos que tenemos para con nosotras mismas. En esos momentos de crisis, nos asalta la «culpa» o la ilusión de que haciendo algo que satisfaga a la otra persona, la puede atraer hacia nosotras, aún cuando sabemos que podría resultar en todo lo contrario, porque cada vez «que bebemos de esa agua» o regresamos «al lugar de siempre» se agranda o profundiza la problemática.

Para esos momentos de crisis, puede resultar útil el uso de la «maleta de alternativas», ya que puede ayudarnos a generar estrategias de autocuidado. Mientras más amplio el abanico de alternativas que contenga «la maleta», más garantía tendremos de su efectividad y eficacia en tanto nos protegemos, cuidamos y nos reconocemos en situaciones que ya no son gratificantes para nosotras y de las cuales necesitamos liberarnos: baja autoestima, una relación violenta, de malos tratos, o el cambio de un hábito o comportamiento dañino.

### Descripción del ejercicio, paso a paso:

Colócate en una posición cómoda para ti, y piensa en cosas y/o situaciones que puedes hacer por y para ti y que hacen que te sientas bien. Puedes llegar a pensar en:

1. Las cosas que te dan placer y te hacen sonreír.
2. Llamar a alguien a quien sientas que le importas.
3. Caminar, trotar, correr o dar un paseo por lugares que disfrutes.
4. Leer, escribir, escuchar música o cantar.
5. Bailar, meditar, hacer yoga, pilates, biodanza o cualquier otro ejercicio que te movilice energética y físicamente.
6. Ver en la televisión algún programa o película que te guste.
7. Hacer más grato u organizar tu espacio personal.
8. Salir y/o compartir con amigas, amigos o familiares.
9. Darte permiso para expresar tus emociones: llanto, tristeza, placer o alegría
10. Desarrollar la espiritualidad.
11. Decir lo que piensas y sientes de manera oportuna.
12. Cocinar y/o comer lo que te gusta y disfrutas
13. Conocer personas, construir redes de apoyos o aprender algo nuevo.
14. Dormir para descansar y levantarte media hora antes de lo acostumbrado para estar contigo misma.

### Conclusión del ejercicio

Escribe en un papel o cuaderno los resultados del ejercicio. Considera todo lo que puedes hacer por y para ti sin que tengas que depender necesariamente de otra persona. Saca de la «maleta» algún recurso que necesites cada vez que quieras generarte algún tipo de satisfacción o bienestar personal.

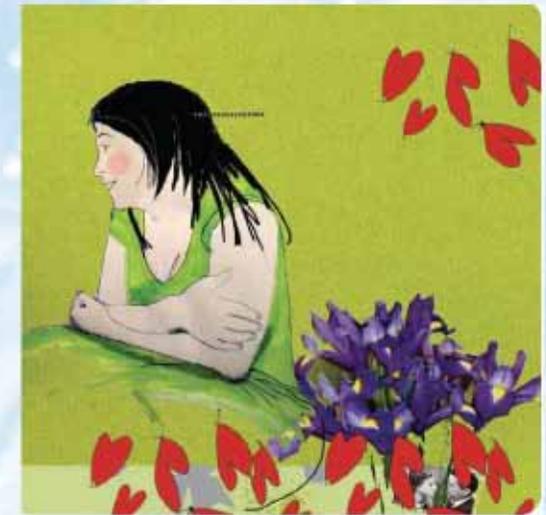
### El derecho como herramienta de acceso a la Justicia para las mujeres

«Las mujeres tenemos derecho al ejercicio del poder en donde la sexualidad se convoque a partir del respeto y de la dignidad con el propósito de convertir las utopías y los sueños en posibilidades reales de convivencia».

### Introducción

El derecho es un sistema de normas que se impone de manera obligatoria. Es un instrumento de poder establecido por el sistema patriarcal para validar intereses económicos, políticos y sociales. Es importante saber que el derecho abarca todos los ámbitos del desarrollo humano: familiar, penal, civil, laboral, agrario, entre otros, a fin de controlar los aspectos más privados de la vida de las personas en general y de las mujeres en particular.

Existen instrumentos jurídicos que tratan sobre los derechos humanos de las mujeres, tanto nacionales como internacionales, el problema es que las personas que trabajan en la atención, procuración e impartición de justicia carecen de la perspectiva de género, lo que



limita el ejercicio pleno de las mujeres a disfrutar de todos sus derechos incluido el de vivir una vida libre de violencia.

Generalmente, las personas nos pensamos fuera de este sistema de normas, hasta que tenemos la necesidad de accionarlo para resolver un conflicto legal: hacer válido un contrato, divorciarnos, demandar a la fuente laboral o reclamar la propiedad de algún inmueble. Sin embargo, estamos inmersas en él. Existen normas escritas y no escritas que, sobre todo a las mujeres, nos dicen cómo debemos pensar, comportarnos, actuar y hasta cómo debemos sentir o amar.

Nos hacen creer que el derecho es justo y que las leyes nos protegen, lo que es una verdad a medias. Existe un gran desconocimiento y una nula difusión de los procedimientos y del cómo utilizar los mecanismos legales, de manera clara y sencilla. Así, el camino de acceso a la justicia para las mujeres, se puede volver intransitable sino se cuenta con recursos personales, económicos, una red de apoyo que nos acompañe en el proceso y que no considere en la defensa la perspectiva de género.

Por tanto, el ejercicio de nuestros derechos, el conocimiento de cuáles son y el cómo podemos ejercerlos, aunque en sí mismos no sean garantía de justicia, son de suma importancia para avanzar hacia el empoderamiento.

De ahí que para lograr el empoderamiento sea necesario el conocimiento de las leyes en sus diversas «materias», porque cuando se pretende vivir en libertad, no sólo se deben conocer las disposiciones legales que garantizan los derechos, sino que hay que acudir a las instancias de protección de los mismos y crear una estrategia que posibilite las mejores condiciones, no solo para nosotras, sino también para nuestras hijas e hijos –en caso de tenerlos– evitándose

con ello los padecimientos y las consecuencias negativas que pueden generar la violación de los derechos correspondientes.

**Cada Mujer tiene una vida que no es comparable a la de ninguna otra persona. Es por eso que cada caso debe ser visto de manera particular tomando en consideración la historia, los intereses, las necesidades y la realidad que vive cada mujer, para poder generar estrategias y encontrar las alternativas de solución que amerite cada situación.**

Por ello, no debemos buscar recetas o creernos que las alternativas para mi vida son las mismas que las de mi amiga o mi hermana.

Cada mujer tiene que tomar la responsabilidad por el cuidado de su salud y su vida. Informándose, conociendo y acercándose a las autoridades e instancias públicas que prestan servicios de atención a la violencia de género o a las organizaciones civiles que de igual forma proporcionan atención especializada en los ámbitos psicológicos y jurídicos, además del acompañamiento legal para cuando se decida cambiar la situación en la que se vive y emprender el camino de acceso a la justicia para el logro de una vida digna.

## Ejercicio Agarrando los dedos para balancear la energía emocional<sup>1</sup>

**Alibel Pizarro. Socióloga,** Instructora de Yoga y Educadora Popular. Directora de Capacitar Panamá donde trabaja con grupos para la prevención y atención de la violencia de género entre otros temas. Panamá.

Esta práctica es una herramienta útil que podemos usar a diario. Es buena para ayudar a niñas y niños cuando están llorando o haciendo «berrinche». También se puede usar con personas que tienen miedo, ansiedad, enfermedad o que están muriendo.

### Introducción

Hay sentimientos que socialmente son esperados y aceptados en las niñas y mujeres como son la tristeza o el miedo, que generalmente se reprimen y castigan en los niños y hombres. Los sentimientos más aceptados para los hombres son el enojo y la ira. En el caso de las niñas y mujeres la ira, se considera «poco femenina». El enojo (mal manejado) es lo más cercano a la violencia. Para erradicar la violencia, necesitamos enseñar en igualdad a niñas y niños a reconocer y canalizar de forma adecuada la expresión de todos sus sentimientos y emociones.

Las emociones y sentimientos son como ondas de energía que se mueven por todo el cuerpo, mente y espíritu. A través de cada dedo corre un canal o meridiano de energía conectado con los diferentes órganos del cuerpo.

### El ejercicio paso a paso

Agarrar, rodeando cada dedo con la otra mano mientras respira profundamente de 2 a 5 minutos. Exhalar despacio imaginando que las emociones fuertes están fluyendo de tu

<sup>1</sup> Tomado de: «Herramientas de Capacitar que nos pueden ayudar en casos de emergencia». Patricia Cane, Ph.D., Capacitar Fundadora/ Directora. [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org) © 2005

cuerpo hacia la tierra. Respirar profundamente y llenarse con armonía, paz y sanación.

Inicie con una mano, sosteniendo (y rodeando) completamente el dedo pulgar de la otra. Mientras usted agarra un dedo, generalmente en un minuto o dos sentirá pulsaciones de energía. Esto indica que la energía está fluyendo y que está equilibrada.



Agarrando el dedo pulgar se puede drenar y equilibrar el flujo de energía de la tristeza. Después de 2 minutos, suelte suavemente el dedo pulgar y tome el índice, continúe respirando lento y profundo, mientras drena el temor, miedo o terror. Y así sucesivamente, un promedio de 2 minutos cada dedo. Al agarrar el dedo medio se drena el enojo, resentimiento e ira. Al agarrar el anular se drena nerviosismo, preocupación y ansiedad, y al agarrar el meñique, se drena la baja autoestima y los sentimientos de víctima.

### Conclusión del ejercicio

Esta práctica puede hacerse en cualquier situación o lugar. Si tiene claro cuál es la emoción que te embarga, puedes quedarte más minutos en un solo dedo.

También puede realizarse como una meditación, sentada cómodamente con música de relajación, o antes de dormir, para liberarte de los problemas del día y ayudar al cuerpo y la mente a relajarse.



## CAPITULO II

### El empoderamiento en la vida de las mujeres

«El empoderamiento es la capacidad de las personas para disponer de las cosas y hacer elecciones».

#### A. Sen

El Empoderamiento es un proceso al que principalmente estamos convocadas las mujeres para identificar nuestras fortalezas, reconocer las habilidades y capacidades que poseemos a la vez que ganamos confianza para tomar con responsabilidad el poder y control sobre nuestra propia vida.

Los movimientos feministas y de mujeres reivindican desde 1985 la noción de empoderamiento y en 1995 el término fue acuñado en la Conferencia Mundial de las Mujeres en Beijing para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y de acceso al poder.

El empoderamiento permite la revalorización de la autoestima, de la dignidad, de la capacidad de actuar en forma autónoma y decidir la manera en que queremos relacionarnos con nosotras mismas y con otras personas.

Marcela Lagarde, define el empoderamiento como «El conjunto de procesos vitales definidos por la adquisición o interiorización de poderes que permiten a cada mujer o colectivo de mujeres, enfrentar formas de opresión vigentes en sus vidas» (violencias, exclusión, discriminación, explotación, abusos, acosos, conflictos con la pareja, incapacidad para tomar decisiones, depresión, autodevaluación, ansiedad, falta de oportunidades, carencias, mala salud, miedos y temores, entre otras).

Plantea que, el empoderamiento posibilita que las mujeres nos alleguemos a recursos, bienes, habilidades, capacidades y espacios a favor de la propia vida. Y, que no se trata de un

poder externo, sino de procesos internos en los que las mujeres nos reconocemos con poder. Es una manera de ser, vivir, pensar, actuar y sentir.

El empoderamiento también, se define como la reafirmación de las mujeres a través de la autoestima, la educación, la información y los derechos. Es un proceso de construcción de la autonomía personal para que dejemos de mirarnos en función de los demás, dejar de ser para otros, y aprender a ser para una misma.

Se sostiene, que en este aprendizaje se comienzan a percibir las desigualdades y la asimetría de las relaciones de género y, que la valorización del sí misma como ciudadanas con igualdad de derechos y de obligaciones es lo que se convierte en la base del empoderamiento. (Sarrío, M).

La capacidad para empoderarse está relacionada con las instituciones y las leyes: lo que está permitido o prohibido; lo que se relaciona con los aspectos socio-culturales de la sociedad en la que vivimos.

Se dice que una mujer o grupo de mujeres está empoderada, cuando «esos poderes ya no le son externos, se les vuelven cuerpo y subjetividad en su manera de ser y de vivir. Cuando cada mujer y cada grupo de mujeres defiende por sobre todas las cosas su cuerpo, sus recursos, sus capacidades, sus bienes, sus oportunidades, su mundo mediato e inmediato».

El empoderamiento se ha planteado como un proceso de adquisición «de poder» tanto a nivel individual como colectivo donde se distinguen varios niveles:

**El poder sobre:** Basado en relaciones, de dominación y subordinación. Es un poder que se ejerce sobre alguien, en forma positiva se utiliza para «guiar» a otras personas.

**El poder para tener:** Bienes materiales, acceder a oportunidades y obtener recursos personales. Comprende la capacidad para tomar decisiones, entender, aprender,

saber, hacer, lograr, conseguir, gestionar, solucionar conflictos o problemas y ejercer autoridad. Es el poder para enfrentar y superar obstáculos; para lograr las metas que nos proponemos en la vida.

**El poder con:** Es el poder que se ejerce en lo social y político, es la capacidad de organizarse, para exigir, negociar y defender un objetivo común (derechos individuales y colectivos). Es el poder que se ejerce con otras personas de manera mancomunada.

**El poder interior:** Es la energía o fuerza espiritual que nos mueve internamente. El motor de este poder es la autoestima, la identidad, la auto aceptación y el respeto propio. Hace referencia al ser único que somos y a la capacidad personal que tenemos para cambiar situaciones y emprender acciones que impacten nuestra vida de manera positiva.

El poder interior, habita en cada mujer y lo podemos ejercer reconociéndonos en lo que somos, creemos y queremos y no en lo que las demás personas quieren, creen o esperan. Este poder nos permite gestionar y/o construir nuestro propio proyecto de vida.

Para ejercer todos nuestros poderes es preciso: confiar en nosotras mismas; escucharnos, aceptarnos y valorarnos; cambiar lo que nos vulnera, lastima o empobrece, respetar y reconocer a las personas que son o piensan diferente, exigir respeto y colocarnos en un lugar de «merecer», tomar decisiones propias; conocer, aceptar, expresar y validar nuestros sentimientos.

**«...Con frecuencia me propongo aprender a escuchar la otra voz interior que me orienta sobre lo que quiero y no solo escuchar la voz que me dice lo que debo».**

**Ana M. Hernández**

## Ejercicio práctico

### Conoce tu poder<sup>1</sup>

1. Haz una lista de las actividades que realizas en un día cualquiera.
2. Señala las actividades que tú crees te dan poder.
3. Una vez identificadas pregúntate si te dan poder para, poder con, poder interior o poder sobre las demás personas. Posiblemente te darás cuenta que tienes mucho más poder del que pensabas.

<i>Actividades</i>	<i>Tipo de poder que te da</i>

### Analiza cuánto tiempo inviertes en ti misma

Con la misma lista, señala las actividades que llevas a cabo para ti y no para las otras personas. Calcula cuántas horas les dedicas y cuántas a ti misma.

<i>Para otras personas</i>		<i>Para mi</i>	
<i>Actividades</i>	<i>Horas</i>	<i>Actividades</i>	<i>Horas</i>

## Conclusión del ejercicio

¿A qué o a quién le dedicas más tiempo? Si te das cuenta que no te dedicas suficiente tiempo, proponte un tiempo para tener un encuentro contigo misma.



<sup>1</sup> Ejercicio tomado de *¡Seamos diferentes!*, Manual de superación personal para mujeres, Enlace, Comunicación y Capacitación, A.C., Educ, S.A. de C.V., México, 1998, pp. 36-37.

## Ejercicio

**El movimiento sanador, del canal del maestro de corazón. Ante la rabia, la frustración, la impotencia y la tristeza**

**Luz Stella Ospina Murillo.** Historiadora, Técnica profesional en Salud Pública con Énfasis en Medicina Tradicional China. Responsable de Activismo Sostenible en el Fondo de Acción Urgente para América Latina. Colombia.

### Objetivo:

Aquietar los pensamientos, aclarar el corazón y tomar las decisiones necesarias para *que nuestros pensares, sentires y haceres estén en una misma dirección.*

### Introducción

La propuesta sanadora se recomienda como una práctica en la Escuela Neijing del mundo y se ha introducido dentro de las prácticas de Activismo Sostenible en el FAU AL.

Con este movimiento se busca permeabilizar las emociones, los sentimientos y encontrar un equilibrio entre el adentro y el afuera.

### El movimiento paso a paso

- En posición vertical mantener las rodillas levemente semiflexionadas, el tronco recto y con los pies separados en dirección al ancho de las caderas y/o los hombros.
  - Hacemos respiración a conciencia, es decir, tomamos el aire y lo intentamos llevar al bajo vientre, retenemos y exhalamos lentamente, es decir que la exhalación sea más larga que la inspiración y nos debe durar mientras se hace el movimiento.
  - El canal<sup>1</sup> del Maestro del Corazón empieza por el ombligo, recorre la vía central hasta el principio del esternón (primer
- <sup>1</sup> Canal: vía de luz y energía, Según la Medicina Tradicional

momento del movimiento) y luego, recorremos el brazo por la línea media, con la mano poniendo en contacto la palma de la mano, hasta llegar al dedo del corazón correspondiente. Y eso lo hacemos en espiración.

- **Primer movimiento:** Tomamos el aire, retenemos y al exhalar con la palma de la mano derecha, abierta, levemente separada del ombligo, comienza la exhalación subiendo la palma desde el ombligo hasta el centro del pecho, hacemos una pausa exhalatoria. Es un movimiento lento que debe durar lo que dura la exhalación
- **Segundo movimiento:** Continúa con la mano abierta en el centro del pecho y toma de nuevo el aire, retiene y comienza la exhalación y el movimiento de la palma de la mano va pasando por la línea media del antebrazo, brazo hasta salir por el dedo medio o del corazón, mientras dura la exhalación y recuerde hacer la pausa exhalatoria.
- Ahora esa misma secuencia, manteniendo el ritmo de la respiración: respira, retiene, exhala y hace el primer movimiento, de nuevo, con la mano izquierda abierta y ahora el contacto es con la línea media del antebrazo, brazo y dedo medio o del corazón derecho.
- Lo hacemos durante unos minutos. Lo que cada quien logre estar en plenitud, presente en el aquí y el ahora.

### Conclusión del ejercicio

Se recomienda hacerlo una vez al día. Individual y/o colectivo. Para ayudar a *nuestra funcionalidad cardioemotiva*. «Cardíaco» en cuanto a la *dinámica física*, y «emotiva» en cuanto a la *relación que vamos a tener con el exterior, que en la medida en que es fluida, alegre y no exigente e impositiva, nos va a permitir una fluidez sensata de nuestro corazón.*<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Escuela Neijing. *Salud de Vivir*. Nº 319. Julio de 2016, p. 21-22.

## Autoestima y Autonomía:

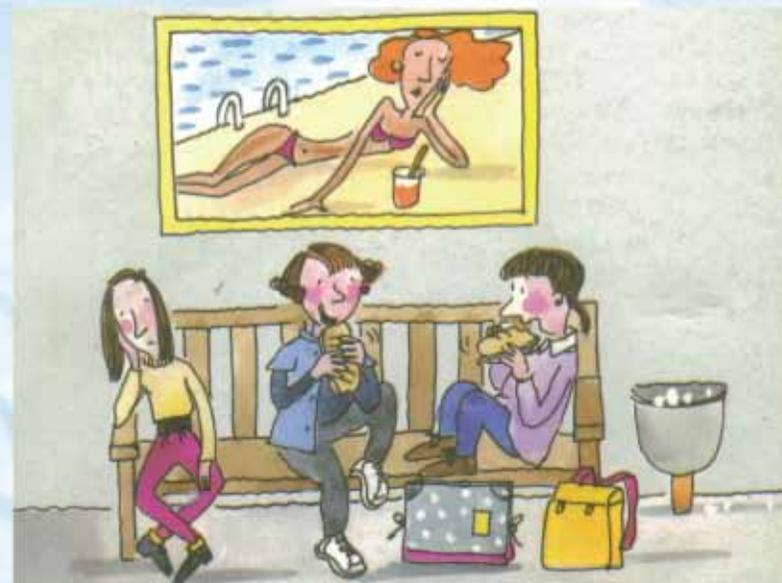
### El camino de las mujeres hacia el empoderamiento

**Hay que buscar y encontrar los medios para vernos y reconocernos como mujeres que deben y quieren autocuidarse y exigir el derecho a una salud física, emocional, mental y espiritual.**

En muchas ocasiones se utilizan las palabras autonomía, empoderamiento y autoestima como sinónimos. Como si tuvieran el mismo significado y, aunque están absolutamente relacionadas entre sí, tienen diferente sentido y diferente proceso en la vida de las mujeres.

Vamos en este breve espacio a identificar cada una de ellas con el fin último de lograr el verdadero empoderamiento de las mujeres.

Cada palabra encierra un sentido diferente en nuestra vida pero, para llegar a ser mujeres empoderadas hay que realizar un proceso, ir dando algunos pasos que serán imprescindibles.



bles para alcanzar nuestra meta: Ser mujeres libres lo que nos garantizará muchas más posibilidades de ser Mujeres Felices.

Lo primero que haremos será definir y establecer lo que es, en este proceso de empoderamiento, el paso fundamental de toma de conciencia sobre el valor real que tenemos las mujeres por el hecho de ser personas y al que llamaremos «AUTOESTIMA».

La Autoestima es el reconocimiento que tenemos de nosotras mismas. Es el valor que nos damos como personas y el lugar en el que nos colocamos, dentro de la sociedad, la familia o en nuestro entorno.

Durante muchos siglos, las mujeres hemos estado a la sombra del padre, del esposo, pendientes de las necesidades y deseos de las hijas e hijos, dedicándonos exclusivamente a satisfacer y resolver las situaciones y conflictos de la familia dejando siempre al final y en ocasiones para nunca, nuestros propios deseos, sueños, aspiraciones y necesidades con la esperanza de que en algún momento alguien reconozca nuestro sacrificio y nos apoye en agradecimiento a lo que hemos renunciado. Pero ese momento casi nunca o en muy pocas ocasiones llega. Así nos enseñaron a ser desde pequeñas con la promesa de que si manteníamos ese comportamiento, seríamos queridas, respetadas, cuidadas, valoradas. Pero en general, pocas veces y a muy pocas mujeres les ocurre.

Más bien, cuando en alguna ocasión pedimos apoyos o cuidados lo que encontramos es el reproche de ser egoístas, de no ser buenas madres o esposas, de no ser comprensivas o de pensar solo en nosotras, motivo por el cual perdemos toda esperanza de ser consideradas, respetadas y valoradas por lo que somos o lo que hacemos.

Si yo, persona humana, me considero persona de 2ª o 3ª categoría, ¿porqué las demás personas deberían

considerarme y valorarme como yo no lo hago? Si yo considero que las renunciaciones permanentes de mis derechos son una obligación, ¿por qué otras personas habrían de considerar que son un acto de amor? Si yo creo que mi trabajo, el cuidado que dedico a la familia no merece la categoría de trabajo, si creo que no es importante, que no es fundamental en el sostenimiento de la sociedad, ¿por qué otras personas tendrían que valorarlo como de 1ª categoría?.

La baja autoestima consiste en eso: no valorarnos en lo que hacemos, no reconocer la importancia que tiene nuestro trabajo, no creernos que somos fundamentales en esta sociedad y para esta vida.

### **¿En qué consistirá entonces la autoestima de las mujeres?**

En primer lugar es reconocernos como personas con todos los derechos. Derechos que no dependen nunca de ser rica o pobre, de ser casada o soltera, de tener hijas o hijos. No dependen del nivel de estudios o de la nacionalidad, de la lengua que hablemos, de nuestro color de piel, religión o de la ideología política que sustentemos.

Como mujeres somos personas completas con derechos a ejercer todos los derechos, a elegir el tipo de vida que más nos guste y a vivir de acuerdo a deseos, sueños y necesidades, sin que nadie tenga razón para condicionarlos.

Pero además tener autoestima consiste en valorar lo que somos, lo que pensamos y lo que hacemos. Y no es por capricho, es porque todas las mujeres aportamos algo importante a la sociedad en la que vivimos, a la familia a la que pertenecemos, al desarrollo laboral del país, aunque no tengamos un trabajo pagado. Sin las tareas que realizamos en casa, la educación no funcionaría, el trabajo de otras personas no sería posible, la salud estaría en riesgo y en general, el funcionamiento social sería un caos sin las aportaciones que, aún hoy, ni se pagan ni se reconocen.

La autoestima es, sobre todo, quererse. Es cuidarse, es valorar la capacidad que tenemos de imaginar, de gestionar, de soñar, de enseñar, de cuidar, de sentir y más que nada, la capacidad de vivir e intentar hacerlo de la manera más honesta, generosa y agradecida con la vida. Autoestima es tener conciencia de que, como personas, somos valiosas.

Autoestima es apreciarnos y apreciar lo que cotidianamente hacemos y decimos. Es dar a nuestra vida el valor supremo que la vida tiene sin ponerla bajo los intereses de nadie más. No le pertenecemos a nadie, salvo a nosotras mismas. Nuestra vida y nuestro cuerpo solo a nosotras nos pertenece y solo nosotras podemos y tenemos derecho a decidir cómo queremos vivir.

A partir de lo planteado, podemos pasar al significado de AUTONOMIA.

Una vez que hemos empezado a querernos y a valorarnos. Que hemos identificado qué relaciones nos tenían dominadas y quizá anuladas como seres completos con múltiples capacidades y propietarias de todos los derechos, podemos comenzar el proceso para adquirir autonomía personal.

Autonomía significa sobre todo y en primer lugar, hacernos dueñas de nuestra propia vida.



Esto es algo que solo cada mujer puede hacer por sí misma y para ella misma. Nadie más que cada mujer puede ser dueña de su vida. Nadie más que cada mujer, puede darle un valor total y real a su propia vida. Es un trabajo y un proceso individual porque la vida de cada mujer es diferente y especial y, si bien podemos apoyarnos en otras mujeres y aprender de otras personas e incluso seguir los consejos y los pasos de otras compañeras, esa decisión, también tiene que ser tomada de forma individual.

Ese es el sentido real de «Ser Autónomas». Tomar decisiones, que pueden ser de muchos tipos y diferentes en la vida a partir de lo que cada una considere positivo y bueno para sí misma.

Esa autonomía tiene que estar centrada en la apropiación del cuerpo; con el que sentimos, con el que gozamos, con el que trabajamos y con el que vivimos de manera cotidiana.

El protagonismo de nuestra vida lo tiene el cuerpo que habitamos. Es nuestro cuerpo el que siente felicidad, ansiedad, alegría, dolor o satisfacción. Las sensaciones y los sentimientos se viven en el cuerpo. Por eso, aunque a veces callemos los enojos o los disgustos, el cuerpo los expresa en forma de dolor, de enfermedad lo mismo que refleja el bienestar y la salud.

Ser autónoma es ser protagonistas de nuestra vida social, política o familiar. Ser autónoma significa que solo cada una pone las normas a su vida.

Podrá haber exigencias externas, demandas de otras personas o juicios sobre nuestra forma de vivir pero, si en medio de todas esas presiones sociales, somos capaces de tomar decisiones que nos produzcan satisfacción, que nos enriquezcan, que nos generen paz y tranquilidad, estaremos en el camino de la autonomía, de la libertad y por tanto de la alegría que conduce al bienestar.

Esa sensación y vivencia de libertad y alegría solo la podremos lograr siendo dueñas de la forma en que utilizamos nuestro tiempo, en la forma en que elegimos nuestras relaciones afectivas (con la pareja, con las amistades, con la familia), en la forma de vivir nuestra sexualidad, en la forma en que vamos trabajando para alcanzar nuestros deseos y sueños personales.

Para muchas mujeres esto supone revolucionar su vida. Cambiar la dependencia por la autonomía. Es colocarnos como persona importante, completa y dueña de nuestra existencia. Es pasar de vivir la vida de otras personas a VIVIR NUESTRA PROPIA VIDA. Es pasar de estar en la vida a SER PERSONA ÚNICA EN ESTA VIDA.

### **Así nos acercamos al EMPODERAMIENTO**

Una mujer que se valora y respeta. Una mujer que sabe la importancia de lo que cada día aporta a la vida, que reconoce sus capacidades y sus necesidades así como sus sueños y sus deseos de hacerlos realidad. Una mujer que sabe que tiene derecho a ejercer plenamente todos los derechos humanos es una mujer que puede convertirse en AUTÓNOMA.

Si además, toma decisiones sobre cómo utilizar su tiempo, cómo, con quién y cuándo desarrolla su sexualidad, qué quiere estudiar o aprender y cómo hacerlo realidad, si puede identificar las cosas que emocionalmente le afectan y manejarlas a su favor para evitar desequilibrios, inseguridades y dependencias; si cuida su salud; Si tiene un análisis o posición sobre su espiritualidad, sus creencias, sus valores y sus expectativas. Si es la que decide cómo utilizar sus recursos económicos y humanos sin ceder a chantajes emocionales o a presiones culturales tradicionales, entonces estaremos frente a una mujer empoderada.

Algunas personas se refieren al empoderamiento únicamente como algo que tiene que ver con el dinero, la pobreza, la

riqueza o los bienes materiales pero esto es un error. No sirve de nada tener dinero si quien toma las decisiones sobre cómo utilizarlo son las hijas o hijos, el marido, la pareja o los anuncios de televisión.

Ser una mujer empoderada es TENER PODER SOBRE NUESTRA VIDA. Tener el control de todo lo que forma parte y está en nuestra vida y nos impacta de manera directa.

Ser una mujer empoderada es tomar decisiones acorde con lo que pensamos, con lo que queremos y deseamos. Eso, será lo que nos vaya conduciendo a una vida plena y cada vez más, dentro de las posibilidades reales, a que vayamos logrando la felicidad que merecemos.



## Ejercicio Práctico

### «Recursos para la vida»<sup>1</sup>

Lee con atención esta lista de **«Recursos para la Vida»**. Colócalos en orden de importancia según las prioridades que tengas en este momento de tu vida. El más importante es el # 1 y el menos importante el # 20.

1. El aire que respiramos ( )
2. El agua, base de la vida ( )
3. La tierra que nos sostiene y alimenta ( )
4. Las flores y las plantas que dan belleza y salud ( )
5. El cuerpo que habito, que me brinda las posibilidades de vivir ( )
6. Mi autocuidado ( )
7. Mis amigas y amigos ( )
8. El techo que me protege ( )
9. Mi familia ( )
10. Los animales que tengo en casa ( )
11. Las relaciones que tengo con otras personas ( )
12. La comunidad donde vivo ( )
13. El trabajo ( )
14. La salud ( )
15. El ejercicio de mi sexualidad ( )
16. Las experiencias de vida y los estudios que tengo ( )
17. La espiritualidad que me fortalece ( )
18. Mis hijas e hijos ( )
19. Mi pareja ( )
20. Yo misma. ( )

<sup>1</sup> Ejercicio tomado de Módulo 6, *Metodología de Educación Popular Feminista*, «Escuela de Formación Política Feminista» Asociación Feminista La Cuerda, Asociación de Mujeres de Petén-Ixqik y la Alianza Política Sector de Mujeres.

## Empoderándonos desde nuestros cuerpos

**Silvia Castillo Salgado.** Abogada, defensora de derechos de las mujeres y Directora del Instituto Guerrerense de Derechos Humanos. México.

**Objetivo:** Conocer los componentes de nuestro cuerpo y algunas alternativas saludables para su óptimo funcionamiento.

**«Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina.»**  
**Hipócrates**

### Introducción

La lucha de nuestras ancestas, por lograr el reconocimiento de nuestros derechos, ha sido un camino largo. Para avanzar, nuestras antecesoras se vieron en la necesidad de aliarse con diferentes movimientos: esclavos, campesinos, obreros, etcétera. Que al final del camino lograron lo que se propusieron: los esclavos la libertad, los campesinos sus tierras, los obreros el reconocimiento de sus derechos laborales, pero las mujeres aún seguimos luchando por conquistar los derechos más elementales, porque nuestros aliados, nos siguen traicionando una y otra vez. Los opresores tienen presencias con poder en todas las estructuras sociales: La familia, el trabajo, en las organizaciones sociales, en los partidos políticos, en las religiones, en las instituciones públicas, entre otras. Y las mujeres seguimos trabajando y haciendo presencia en esas mismas estructuras pero sin poder decidir siquiera sobre nuestro propio territorio: el cuerpo que poseemos.

Empoderarnos implica hacer conciencia del derecho que tenemos de decidir sobre nuestro cuerpo, de asumir la responsabilidad de conocerlo, cuidarlo y protegerlo de manera integral; asumiendo como tareas la recuperación de nuestro «territorio»; de los saberes sobre la medicina natural, la herbolaria, la alquimia, la sanación energética y muchas otras técnicas que las mujeres han utilizado de generación en generación como herramienta de poder y resistencia.

El autocuidado implica asumir la responsabilidad de cuidar de mí, por amor, por mi cuerpo, por mi vida. Es anteponer mi salud por encima de otros intereses, revalorizando las decisiones que tomo en lo relacionado con el tiempo que destino para el recreo, la diversión y el descanso, en los recursos que invierto para generarme bienestar y en el interés que pongo en cuidarme, quererme y respetarme. Para recuperar la propiedad del cuerpo, una tarea fundamental que tenemos que realizar es conocerlo a profundidad desde el complejo sistema de células y órganos que lo componen, porque solo así, podremos escuchar y atender todas sus necesidades y requerimiento conforme cumple con sus diferentes etapas de vida.

### Composición de la estructura corporal

Para conocer más acerca de nuestro cuerpo, es preciso saber, que el mismo está integrado por 12 sistemas biológicos. Cada sistema tiene su propio funcionamiento, todos son interdependientes y vitales para nuestra salud y bienestar.

Los sistemas en que se compone nuestro cuerpo son:

El **Sistema circulatorio**, formado por el corazón, la sangre, los vasos sanguíneos, las arterias y las venas. Su función es mover la sangre, los nutrientes, el oxígeno, el dióxido de carbono y las hormonas alrededor de todo el cuerpo.

El **sistema digestivo**: Integrado por la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y ano. El hígado y el páncreas también juegan un papel importante en el sistema digestivo ya que producen las sustancias que ayudan a procesar los alimentos y posterior deshacerse de los residuos.

El **sistema endocrino**: Integrado por glándulas cuya función es secretar hormonas hacia la sangre y regular funciones corporales como el metabolismo, el crecimiento y la función sexual.

El **sistema inmunológico**: Incluye los nodos linfáticos, el bazo, la médula ósea, los linfocitos, el timo, los leucocitos y los glóbulos blancos de la sangre. Es la defensa del cuerpo

contra bacterias, virus y otros organismos patógenos que pueden ser perjudiciales para nuestra salud.

El **sistema linfático**: Su función principal es ayudar al cuerpo a combatir las infecciones.

El **sistema nervioso**: Incluye el cerebro y la médula espinal. Controla las acciones voluntarias (movimiento consciente) y las involuntarias (movimientos inconscientes como el respirar) y manda señales y mensajes para el funcionamiento adecuado de las diferentes partes del cuerpo.

El **sistema muscular** corporal: Está formado por 650 músculos que ayudan al movimiento, a que la sangre fluya por todo el cuerpo.

El **sistema reproductivo**: Incluye el sistema reproductivo de la mujer formado por la vagina, el útero y los ovarios, que producen óvulos y el sistema reproductivo masculino que incluye el pene y los testículos que producen esperma.

**Sistema esquelético**: El sistema esquelético es el que sostiene el cuerpo. Está formado por 206 huesos, el cual está conectados por tendones, ligamentos y cartílago.

El **sistema respiratorio**: Está formado principalmente por la tráquea, el diafragma y los pulmones. Nos permite tomar oxígeno y expulsar el dióxido de carbono mediante un proceso que conocemos como respiración.

El **sistema urinario**: Formado por dos riñones, dos uréteres, la vejiga, dos esfínteres y la uretra. La orina se produce en los riñones, luego viaja a través de los uréteres a la vejiga y sale expulsada del cuerpo a través de la uretra.

El **sistema tegumentario**: Está compuesto por el órgano más grande del cuerpo: La piel. La principal función de la piel es proteger a los músculos, tendones órganos de bacterias, virus y otros patógenos.

**Los órganos vitales**. Las personas tenemos cinco órganos vitales: El cerebro, el corazón, los riñones, el hígado y los pulmones.

El **cerebro humano** es el centro de control del cuerpo, recibe y manda señales a otros órganos a través del sistema nervioso. El cerebro, es responsable de nuestros pensamientos, sentimientos, memoria y la percepción general que tenemos del mundo.

El **corazón**: Es responsable de bombear sangre a todo el cuerpo. El corazón, envía sangre oxigenada a los tejidos de nuestros músculos y ayuda eliminar el dióxido de carbono. El trabajo de los **riñones** es eliminar los residuos y el fluido extra de nuestra sangre. Los riñones toman la urea de la sangre y la combinan con agua y otras sustancias para generar la orina.

El **hígado** está involucrado en muchas funciones incluyendo la desintoxicación del cuerpo y de la producción de proteínas encargadas de la coagulación sanguínea, entre otras funciones.

Los **pulmones** son responsables de tomar el oxígeno del aire que respiramos y transferirlo a nuestra sangre donde puede ser enviado a nuestras células.

**El estómago**: Es como un segundo cerebro. Se encarga de cuidar todas las funciones internas de nuestro cuerpo de manera adecuada y oportuna. Por ello se precisa, equilibrar los alimentos, las bebidas o los medicamentos que ingerimos para mantenernos saludables.

Cuando el sistema digestivo no tiene un buen funcionamiento, podemos sufrir o sentir: sensación constante de cansancio; problemas en la piel; sensaciones de ansiedad o irritabilidad; frecuentes infecciones; mal aliento (alitosis); estreñimiento; niveles bajos de concentración; insomnios o problemas para dormir.

Otra parte importante del aparato digestivo es el **Colon**, por sus funciones acumula toxinas y parásitos, por lo cual es necesario limpiarlo periódicamente. Cuando el colon está «congestionado» es necesario hacerle una «limpieza» ya que puede ocasionar fatiga, gases, dolor abdominal, dolor de cabeza, diarreas, estreñimiento, entre otros malestares.

En este apartado, daremos algunas sugerencias para mantener limpio y saludable nuestro cuerpo.

**Importancia de la limpieza diaria:** La limpieza diaria permite remover la suciedad y otras partículas que se van acumulando en los pequeños poros de la piel. La limpieza, tiene que hacerse cada mañana antes de aplicar productos de maquillaje y antes de irnos a dormir.

Otra parte del cuerpo que también es importante cuidar y limpiar es el **Colon** que de manera sencilla podemos lograrlo haciendo lo siguiente: Una taza de agua; dos cucharaditas de limón recién exprimido, media cucharadita de pimienta de cayena en polvo y una cucharadita de miel. **Procedimiento:** Mezclar todo bien y beberlo 3 veces al día durante una semana. Tomar agua (dos litros al día o cada vez que se sienta sed ) para facilitar el tránsito intestinal.

**El Ajo:** Tomar un «diente de ajo» en ayunas nos ayuda a expulsar parásitos lo que contribuirá al mejoramiento de nuestra salud. Se recomienda tomar el ajo durante 15 días de manera consecutiva.

### **Hidratación**

Una correcta hidratación no solo beneficia la parte interna del organismo, sino que se verá reflejado en el aspecto, la elasticidad y la oxigenación de la piel. Es recomendable consumir de 6 a 8 vasos de agua al día.

### **La protección solar**

La utilización diaria de un protector solar puede contribuir a la prevención de enfermedades de la piel. El protector solar, minimiza los efectos negativos de los rayos UV y previene la aparición de manchas, arrugas prematuras y quemaduras.

### **Alimentación balanceada**

Nutrirse en forma balanceada es beneficioso para mantener la salud integral de nuestro cuerpo.

Consumir antioxidantes, vitaminas y minerales contribuye a conservar la elasticidad y firmeza de la piel. Además, una dieta saludable y equilibrada previene el exceso de acidez y otros problemas cutáneos.

### **Ejercicios faciales**

Los músculos del rostro necesitan ser ejercitados para mantenerlos firmes, tonificados y fuertes. Pronunciar las vocales en forma exagerada, estirar el cuello y hacer gestos como los de un beso son actividades que ayudan a ejercitar el rostro.

Cuidar de nuestro cuerpo en forma integral es un acto de amor y responsabilidad para con nosotras mismas.

## Salud integral

### Malestares y padecimientos más comunes en las mujeres

Si pensamos en el cómo vivimos como mujeres, cada día de nuestra vida, podríamos darnos cuentas de la diversidad de situaciones que afectan positiva o negativamente nuestra salud a diferentes escalas: física, emocional o espiritual.

Las violencias, las situaciones personales, económicas, familiares, laborales, sociales o medio ambientales, nos conducen en ocasiones, a la adquisición de estilos y/o hábitos de vida, que a veces, no se corresponden ni con nuestras necesidades ni con los deseos y, menos con la realidad que estamos viviendo, sea ésta impuesta o elegida. Lo que conlleva, a que podamos sentirnos enfermas o entristecidas, sin saber bien a bien, las causas del malestar o de la enfermedad que estamos padeciendo.

Y, como nuestra salud ha estado históricamente ligada al cuerpo que poseemos, cuando acudimos con el personal médico usualmente suelen preguntarnos ¿Qué tenemos? y nosotras a responder que: dolor de cabeza, de brazos, espalda, estómago, rodillas, cansancio o estrés, entre otros malestares; para lo cual suelen recetarnos algún medicamento que elimine el dolor pero, como no se asocia la manifestación del síntoma con la problemática que lo origina éste prontamente reaparece, dejándonos sin fuerzas o sin ganas de regresar a otra consulta.

Si el motivo de la consulta es por cambios en el humor o del estado de ánimo: ira, enojo, tristeza, apatía o ganas de llorar sin causas o motivos «aparentes», suelen ocurrir dos cosas:

**1.** Que se haga un diagnóstico estereotipado, atribuyéndole el malestar a los periodos pre, durante o post menstruales o a factores asociados a la edad: climaterio, menopausia o envejecimiento.

**2.** Que los padecimientos expresados por nosotras sean considerados como «normales» o «naturales», a la vez de «pasajeros» o «temporales», por lo que comúnmente se nos dice que «echándole ganas» podemos salir adelante, no sin antes, recetarnos algún antidepresivo que «nos ayude» a continuar la vida.

La atención puesta en el síntoma, es lo que genera que nos mediquen con fármacos u otras sustancias, al considerar que somos «exageradas», «histéricas», hipocondríacas o «locas», sin siquiera cuestionar las causas u orígenes de los padecimientos que sufrimos sean éstos físicos o emocionales.

La Organización Mundial de la Salud –OMS– señala, que la pobreza, las inequidades sociales expresadas en falta de poder o de oportunidades y la situación de violencia que vivimos las mujeres, son factores que tienden a generar o incrementar enfermedades que deterioran nuestra salud y calidad de vida. De acuerdo con esa entidad, una de cada tres mujeres en el mundo presenta algún problema de salud mental, pero sólo dos de cada cinco solicitan ayuda en el primer año.

Es por ello, que como mujeres tenemos que generar alternativas de autocuidado que nos conduzcan al conocimiento, reconocimiento y escucha de nuestro cuerpo para poder atenderlo de manera pronta, adecuada y oportuna, ya que es el único que podemos garantizar nos acompañará mientras nos dure la vida.



## Ejercicio

### Mapa corporal: «Dialogando con mi cuerpo»

**Ana María Hernández Cárdenas.** Antropóloga y Psicoterapeuta Gestalt. Directora de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca. Responsable de la Estrategia de Autocuidado de la IMD-Defensoras y de la Casa Serena –espacio feminista de cuidado y sanación para defensoras de derechos humanos. México.

**Objetivo:** Develar la sabiduría interna y reconocer el conocimiento que tenemos sobre el cuerpo para aumentar su cuidado y bienestar a nivel físico, emocional y mental.

#### Introducción

Nuestro cuerpo es una caja de sorpresas, produce y almacena la energía de vida y si recibe lo que necesita: cuidado, atención y buen trato tendremos un bienestar sostenido. Desde la medicina china y en general las visiones no occidentales señalan que cuando el cuerpo enferma es que hay bloqueos de energía, es decir, estancamientos que no permiten que siga su flujo natural. Nuestro cuerpo nos da señales todo el tiempo, nos guía acerca de lo que requiere para sentirse bien y también cuando hay necesidades no satisfechas.

Este ejercicio es un un viaje imaginario que permite la *conexión profunda* con una misma para «darme cuenta» de los dolores o malestares, emociones, pensamientos y fortalezas que se expresan en las distintas partes del cuerpo, en los órganos y en el ánimo.

Es útil para realizar un autodiagnóstico sobre cómo estamos a nivel de las emociones, pensamientos y fortalezas para tomar acciones y medidas tendentes a promover un mayor bienestar.

#### Ejercicio paso a paso

##### 1. Viaje imaginario:

En esta parte se hace una fantasía guiada por ti misma para explorar dolores, malestares y fortalezas del cuerpo y los estados de ánimo que prevalecen actualmente en tu vida.

Para iniciar acuéstate boca arriba en un lugar tranquilo y cómodo. Puede ser encima de tapete o colchoneta, de preferencia no uses almohada. Tus pies y tus manos están sueltos y descansando. Cierra tus ojos y empieza a respirar, a poner la atención en la entrada y salida del aire por tu nariz, permanece conciente de tu respiración y deja que vaya tomando su propio ritmo. Percibe cómo la respiración te trae una sensación de calma.

Estando en calma recorre despacio todo tu cuerpo iniciando con la planta y dedos de los pies, empuja, talones, tobillos... percibe si los sientes pesados, hinchados, ligeros, adoloridos, punzantes. Ve recuperando todas las sensaciones que van surgiendo, si percibes dolor, ardor y también si sientes que tus pies son fuertes y están bien plantados, ¿qué sientes? Recorre con tu imaginación tus pies todo el tiempo que necesites.

Ahora sube a las pantorrillas y repite la experiencia, luego ve hacia las rodillas y dialoga con ellas, ¿las sientes rígidas, te duelen? ¿las sientes fuertes y flexibles al mismo tiempo? ¿están hinchadas?... recuerda, toda la información que surja es útil para ti. Ahora enfoca la atención en tus muslos... luego sube hacia tu vientre e imagina tus órganos sexuales, intestinos, vejiga ¿dónde se acumula la tensión? ¿qué sensaciones son más frecuentes? Recorre toda la zona y permite que tus órganos dialoguen contigo. Revisa tus caderas, tus nalgas, tu cintura.

Explora todo tu abdomen ¿cómo lo sientes? ¿inflamado? ¿ligero? Viaja por tus órganos, el hígado, el estómago, el bazo. ¿qué sentimientos o emociones son más frecuentes en tu vida actual? ¿hay enojo prolongado, impotencia, tristeza, bienestar/alegría?

##### ¿De qué otras cosas te das cuenta?

Visualiza ahora tus pechos, ¿cómo los sientes? ¿tienes bolitas o quistes? revisa tus pulmones, has conciencia si puedes respirar profundo o si es corta tu respiración... ve hacia tu corazón y pregúntale cómo está? ¿que sentimientos guarda? sube hacia tu garganta, tu cuello y date cuenta si has guardado

cosas en tu garganta, dolores o enojos no expresados, tu cuello está rígido, adolorido corto, ¿cómo lo sientes? sólo date cuenta.

Ahora ve hacia tus hombros y checa si los sientes muy arriba hacia las orejas, si están adoloridos, fuertes. Ve a tus omoplatos, a tu espalda, revisa tu columna, viaja por toda tu columna de la cintura hacia tu cuello, ¿hay dolor?

Finalmente visualiza tu cabeza, tu cerebro, por la parte trasera, arriba del cuello checa si sientes pesadez, si lo sientes saturado, si hay dolor o no. Checa tu cuero cabelludo...ahora ve hacia tu cara, recorre tu frente, tus ojos, cejas, tus orejas, nariz, tu boca, ¿cómo te ves? ¿tu cara es tranquila? ¿rígida? ¿cómo sientes tus mandíbulas? Checa todas las partes de tu cara.

Cuando hayas terminado puedes poner atención en tu respiración durante unos minutos, siente cómo el aire entra y sale y ten confianza en que ese ejercicio de respirar trae un bienestar silencioso y profundo. Cuando estés lista puedes abrir los ojos.

## **2. Autodiagnóstico: tu mapa corporal** (Necesitas una hoja de papel y un bicolor)

En esta parte del ejercicio se trata de que puedas poner en papel lo que visualizaste en tu viaje imaginario. Para ello puedes hacer una silueta pintada en hoja de papel por delante y por detrás y de cuerpo entero.

En esa silueta puedes ir marcando de color azul las zonas de bienestar, aquellas partes que percibes fuertes, vigorosas y con color rojo dibuja aquellas que te indicaron malestar o dolencias. También puedes agregar palabras clave en diversas zonas, por ej. en cabeza pueden ir «frases o ideas que te atormentan», también palabras que nombren los estados de ánimo por ej. «estoy triste».

Trata de expresar dentro de la silueta todas las informaciones que te surjan, busca hacerlo de la manera mas detallada. Es importante que no reprimas lo que salga de ti. Cuando hayas terminado la silueta toma unos minutos para mirarla y percibir cómo te sientes con tu creación.

## **3. Autoreflexión y oportunidad para actuar hacia tu bienestar**

En esta parte la idea es que escribas tu experiencia con el ejercicio. Hay muchas formas de poder hacer esta reflexión, puede ser una carta dirigida a ti misma o a una amiga en la que compartas de qué cosas te das cuenta, dónde percibes tus fortalezas, cuales son tus zonas vulnerables, las que requieren cuidado y atención, qué sentimientos se presentaron.

Es importante que al mismo tiempo que te das cuenta de las zonas vulnerables puedas también reconocer aquellas partes que te dan fortaleza y bienestar. En este recuento reflexivo puedes identificar algunas acciones que puedes realizar para aumentar tu bienestar. Este ejercicio se puede realizar sola o lo puedes realizar en diálogo con alguien de tu confianza. Resulta muy enriquecedor cuando se puede compartir con otras personas.

### **Conclusión del ejercicio**

La vida cotidiana y las múltiples ocupaciones que tenemos las mujeres nos generan un alto nivel de estrés que muchas veces se prolonga y nos impide conectar con las señales y necesidades que nuestro cuerpo expresa. Es frecuente que nos acostumbremos a vivir con dolores y malestares, sentimientos reprimidos o estados de ánimo (tristeza, enojo) que se vuelven crónicos disminuyendo nuestro bienestar.

Para promover nuestro cuidado y bienestar es importante volver a conectarnos con nuestra sabiduría orgánica, es decir, con esa voz interior que sabe exactamente lo que necesitamos para sentirnos en equilibrio y bienestar. Esa voz se manifiesta de muchas formas: cuando tenemos ganas de descansar, de bailar, de reír, cuando sentimos hambre, sueño, etc. Sin embargo, cuando no la escuchamos se puede manifestar con malestares, dolores o enfermedades.

Ejercitar nuestra escucha interior es una herramienta poderosa para aumentar nuestro bienestar. Ser concientes de las necesidades y atenderlas oportunamente es una práctica que nos permitirá un mayor bienestar.

## CAPITULO III

### El autocuidado en la vida de las mujeres

**«Se puede vivir de muchos modos, pero hay modos que no dejan vivir». Sabater**

La vida y la salud de las mujeres está amenazada por condicionamientos socioculturales, políticos y económicos que limitan en forma real el ejercicio de nuestros derechos, el acceso a los servicios de salud, la autonomía, la independencia, la toma de decisiones sobre nuestro cuerpo, así como el disfrute de una salud integral y a una vida digna libre de cualquier tipo de discriminación y violencia.

La falta de cuidados, aunque normalmente no la identificamos como una agresión hacia nosotras mismas, porque es una conducta que hemos «normalizado», en fidelidad y obediencia a los mandatos y mensajes que se convirtieron en enseñanzas y de los cuales aprendimos –entre otras cosas– que dedicarnos tiempo, agenciarnos un espacio personal o hacer y tener cosas propias es ser egoísta e interesada, lo que no es aceptable ni se corresponde con el deber ser de una mujer, porque para ganarnos el mérito de ser nombradas «buena hija», «esposa sin tachas» o «abnegada y sacrificada madre», tenemos que trabajar volcándonos en cuidados y atención para otras personas



–sean o no integrantes de nuestra familia– sin esperar nada a cambio. No importa si para cumplir con esa función social, tenemos que abandonar, olvidar o postergar planes, deseos o sueños propios, lo que nos convierte en un «ser para otros» nunca para nosotras.

Por eso es necesario, desaprender esas enseñanzas y cambiar los pensamientos de culpa y de vergüenza para poder salir de esos «lugares» donde a veces, solo existen, malestares y enfermedades, dificultades para establecer relaciones afectivas saludables; tareas obligadas, desconocimiento de las propias potencialidades y poderes personales, carencia de recursos y de herramientas para poner un alto a las manifestaciones de violencia.

Es necesario, asumir los cuidados para con nosotras mismas como un vehículo en ruta hacia la alegría, la espiritualidad, el bienestar, el buen trato, el placer y la estabilidad emocional, elementos fundamentales para el sostenimiento de nuestra salud física y mental.

#### Concepto de autocuidado

El autocuidado desde la perspectiva de género es un acto consciente que tiende a una «ética del amor propio» orientado a la construcción de las mujeres como sujetas de sí misma de su vida y de su cuerpo. Aboga por el derecho a la salud y estimula conductas en defensa de la sexualidad responsable y la protección de la propia vida.

En el ámbito de la salud se define como la capacidad para decidir el cuerpo físico, emocional y espiritual. Inscribiéndose en las dinámicas de lo cotidiano, momentos derivados de alegrías y tristezas, salud y enfermedad, logros y fracasos, alegrías y duelos, amores y desamores, encuentros y desencuentros.

<sup>1</sup> Londoño, Argelia. 1992. *Hacia una Ética de Amor Propio en las Mujeres*. Memorias. Grupo Latinoamericano de Trabajo OPS/OMS. En Arango Panesso, y (2003) *Autocuidado, género y desarrollo humano: fundamentos para pensar la salud y la sexualidad de las mujeres*. Habana, Cuba.

Convertir el autocuidado en una práctica cotidiana, nos da la oportunidad de relacionarnos con nosotras mismas y con otras personas de manera más amable, responsable, afectiva y saludable en el aquí y el ahora, en donde la relación íntima con el cuerpo se convierte en un elemento fundamental para reconocer si estamos repitiendo patrones insalubres que interfieren negativamente en nuestra salud física, espiritual y emocional y que entonces, sería necesario transformar.

Desde la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos<sup>2</sup> asumimos el autocuidado como una propuesta para modificar patrones que nos lastiman como mujeres y reproducen la violencia patriarcal con la desvalorización de lo que aportamos y hacemos; lo que se convierte en sobrecarga de trabajo y de responsabilidades, sino que en culpa, haciéndonos sentir que ningún esfuerzo realizado será suficiente y que el descanso es algo que no podemos ni merecemos disfrutar.

Las mujeres, en nuestro proceso de vida nos vamos olvidando de estar con nosotras mismas, de escuchar nuestro cuerpo, de obedecer su propio ritmo, dándole prioridad a los ruidos, prejuicios, estereotipos y todo tipo de contaminación que distrae la atención hacia nuestro propio ser.

Nuestro cuerpo, tiene necesidades y requerimientos específicos que necesitan ser atendidos con oportunidad tanto cuando NO hay dolor ni malestar como si estamos enfrentando una enfermedad crónica o degenerativa.

Nuestra estructura corporal tiene memoria y puede o no energetizarse, paralizarse, resignarse o movilizarse a partir de la forma en que manejemos los sentimientos, expresemos las emociones, el deseo, enfrentemos los miedos y temores,

<sup>2</sup> La *Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos* (IM-Defensoras), que integra a más de 750 defensoras de El Salvador, Guatemala, Honduras, México y Nicaragua.

nos ejercitemos en la sexualidad, en los actos para la reproducción –lo biológico incluido– en las elecciones y decisiones que tomamos respecto a la pareja, la vivencia del placer, los espacios que habitamos, las violencias a las que estamos expuestas o al involucrarnos desde la esperanza o el miedo en tratamientos médicos donde nuestro cuerpo es «protocolizado» por la ciencia o la tecnología, aunque en la realidad implique o nos signifique el deterioro de la salud y la calidad de vida, aunado al debilitamiento de la «chispa que motoriza la existencia misma», lo que impacta de manera inmediata los planes que podamos hacer desde el presente y para el futuro.

Esta diversidad de situaciones, la vive, la sufre, la padece o la disfruta el cuerpo dependiendo de cuál sea la decisión o la actitud que tomemos en correspondencia y responsabilidad para darle cuidados y mantenerlo armónicamente saludable.

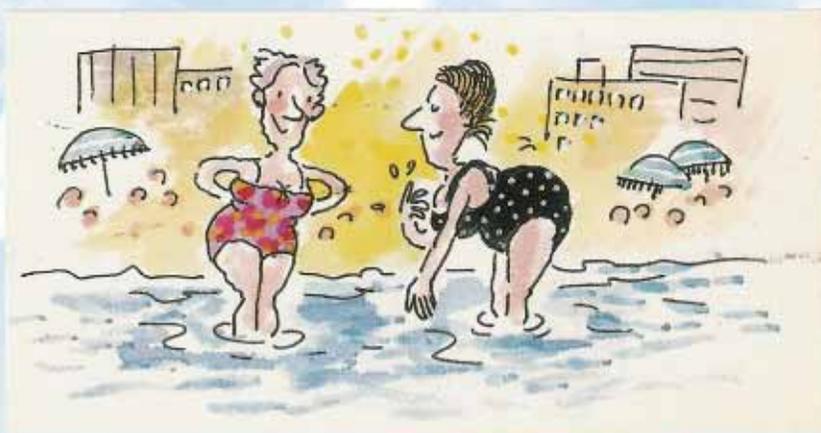
Es por ello la importancia de que, como mujeres sigamos reflexionando sobre el impacto de la intervención médica en nuestro cuerpo y el poder –a veces desde la fe– que le seguimos otorgando a quienes se erigen como los sabedores y controladores de la salud y la vida de las personas –influenciados o pagados por las empresas médicas y/o farmacéuticas– y que, en ocasiones, no cuidan ni miden el peso de sus palabras en las emociones y sentimientos de quienes tan solo queremos continuar en la vida.

Recuperar la voz, hacer preguntas, cuestionar «ese y otros saberes científicos» superando cualquier temor a posibles represalias –regaños, negación de servicios o malos tratos– es lo que puede favorecer que recuperemos el poder y la valía de nuestro cuerpo y de forma autónoma y co-responsable, demos un voto de confianza a nuestro saber y sentir y así, tomaremos decisiones que se correspondan con nuestras necesidades y deseos. Así estaremos emprendiendo

acciones de autocuidado relacionadas con la emocionalidad, la espiritualidad y para el cuidado de nuestra salud de forma asertiva y efectiva.

### Lo que dificulta las prácticas de Autocuidado en las mujeres

- Obedecer los mandatos impuestos por el sistema patriarcal
- Ser para los otros y no para nosotras
- Pensar que somos responsables de la vida y el bienestar de las demás personas
- Sentir culpa por no atender y resolver TODO lo que nos piden o solicitan
- Auto exigencia y sobrecargas de trabajo
- No hacer consciente nuestras propias necesidades
- Pensar que es otra persona quien debe cuidarnos
- Estar instalada en el deber ser
- Baja autoestima
- La falta de confianza en nosotras mismas
- El no reconocimiento de nuestras capacidades y saberes
- No sacar tiempo para satisfacer necesidades personales.



### Acciones encaminadas al logro del autocuidado

«...Rehabilitar el cuerpo como espacio de placer y alegría, para subvertir con la mayor eficacia posible el mandato de dolor y sufrimiento inscrito en los cuerpos de las mujeres».

Para el logro del autocuidado de manera real y efectiva, se han identificado diversos aspectos que se asocian y relacionan con el ámbito personal, social, de empoderamiento y desde la ética del amor propio que es importante dimensional.

#### Desde una dimensión personal:

Procurar y respetar tiempos para una misma; reconocernos en nuestras potencialidades; regalarnos momentos placenteros; recrearnos desde la expresividad de nuestros sentires y deseos; crearnos espacios para la intimidad; ejercer conscientemente prácticas de vida saludable; valorar el propio cuerpo; procurarnos momentos lúdicos; reconocernos en asertividades; cultivarnos desde estímulos intelectuales, artísticos, culturales; estimularnos con energías positivas que nos enseñen a descubrir el cuerpo y sus múltiples conexiones; vivenciamos en el ejercicio de una sexualidad sana, deseada, sin culpa, respetuosa, sin rutinas, espontánea, imaginativa, amorosa, segura, placentera y alegre.

#### Desde una dimensión social:

Al incentivar sorodidades que estimulen la identificación, el reconocimiento, el darse apoyo y procurarse bienestar. Estimular el sentido de pertenencia –desde el ser mujer– en todos los ámbitos. Socializar valores y principios hacia el reconocimiento de la dignidad de las mujeres en todos sus espacios cotidianos.

**Desde una dimensión de empoderamiento:** Al convocarnos a asumir una ciudadanía correspondiente con un ser «para mí», desprovista de sentimientos de culpa. Tomar decisiones

para anteponer los intereses propios antes que otros, para potenciar la autoestima y realizar lo deseado/postergado y reconocernos como sujetas de derechos.

**Desde una ética de amor propio:** Al valorar el derecho a la salud, los derechos sexuales/ reproductivos y las libertades que el desarrollo humano rescata, para ampliar las posibilidades en mujeres y los hombres de vivir una vida basada en el respeto, los valores y principios.

### Beneficios que proporciona el autocuidado en la vida de las mujeres

- Buscar y encontrar los medios para vernos y reconocernos como mujeres que deben y quieren autocuidarse y exigir el derecho a una salud física, emocional, mental y espiritual.
- Reflexionar no solo desde el dar sino también para permitirnos recibir.
- Reconocernos en nuestro cuerpo y en la capacidad de decidir sobre el mismo. Conectar con nuestras emociones y sentimientos.
- Entender que somos mujeres, que al igual que todas, necesitamos del ocio, de tiempo para nosotras mismas.
- Subvertir el mandato de dolor y sufrimiento inscrito en nuestros cuerpos de niñas, de adolescentes, de mujeres, de adultas o ancianas.
- El cuidado de nuestro cuerpo es un derecho fundamental e inalienable, que atraviesa por gozar de salud plena, de atención médica, condiciones de trabajo saludables y seguras.



### Aspectos a considerar en el Autocuidado

- Respetar nuestro ritmos internos (ritmos visibles, cadencias invisibles).
- Redescubrir el placer de comer (fuente de estrés o de relajación).
- Consumir magnesio (correcta transmisión del influjo nervioso), y las vitaminas B, A, C y E.
- Programar tiempos para el ocio, la recreación y el descanso.
- Nutrirnos adecuadamente y establecer horarios fijos de comida.
- Respetar el horario de sueño y procurar dormir las horas que nuestro cuerpo necesite.
- Procurar el uso de plantas calmantes (mejorana y orégano: calmantes, alivian nerviosismo, ansiedad y agresividad). Melisa, valeriana, pasiflora.
- Reír para activar el cerebro y los centros de energía.
- Dedicar tiempo para amistades y familiares con las que nos interese convivir.
- Respirar y suspilar para el descanso y satisfacción personal.
- Darse masajes en todo el cuerpo.
- Tomar agua en la cantidad que requiere el cuerpo.
- Respiración profunda y relajación.
- Bailar y escuchar música.
- Aprender a querernos y a NO sentirnos culpable.
- Pedir ayuda cuando la necesitemos.
- Identificar el agotamiento cotidiano.
- Poner límites claros y oportunos.
- Reconocernos en nuestra espiritualidad.
- Soltar las cosas que son ajenas y retomar las propias.
- Plantearse metas acordes con nuestra realidad y circunstancia.
- Rescatar y cuidar a la mujer que somos hoy.
- Hacer planes de seguridad y protección personal.
- Prestar atención a las señales que emanan del cuerpo.

## Ejercicio

### Prevención y sanación a través del masajes en las manos

**Martha Graciela Ramos.** Defensora de derechos humanos de las mujeres, con especialidad en Terapia Integral de Antiginmasia. México.

**OBJETIVO:** Activar el buen funcionamiento del cuerpo y prevenir daños en la salud.

#### Introducción

El cuerpo humano es una maravilla. Se ha descubierto científicamente que en cada una de sus partes existen «zonas reflejas o puntos» donde se representa en su totalidad. Por ejemplo, todo nuestro cuerpo y su estado de salud se refleja en el iris de los ojos, en las plantas de los pies, en las orejas o en las manos. De ahí el surgimiento de terapias sencillas como son la reflexoterapia y la acupresión.

**Masaje con pelotita dura o limón pequeño.** Activa el buen funcionamiento de los órganos que se reflejan en las manos y relaja la musculatura y la columna vertebral.

**MATERIALES:** Una pelotita dura o limón pequeño, las propias manos libre de todo tipo de metal o accesorios.

**PROCEDIMIENTO:** Primero se trabaja la mano derecha y después la izquierda. Un aspecto importante es que el masaje se realiza prensando en círculos contra una superficie dura que puede ser el suelo o una mesa, con el brazo y el hombro sin tensión.

Con la mano derecha se hacen círculos para adentro y con la izquierda hacia afuera. Es conveniente que se trabaje cada mano entre 5 y 10 minutos.

Primero se hacen círculos con las yemas de los 4 dedos largos (solo el pulgar queda fuera) y luego se masajean los

dedos completos y después toda la palma de la mano hasta la muñeca. Se sigue con masaje lineal por los bordes de la muñeca hacia la punta del dedo pulgar y después de la muñeca a la punta del dedo pequeño. Si al prensar la pelota se sienten molestias o dolor, es importante saber que hay una parte de nuestro cuerpo que no está funcionando correctamente, que posiblemente aún no se enferma, pero que requiere ayuda. Entonces hay que hacer un masaje más suave en esa parte pero por más tiempo, viendo si es posible ir aumentando la presión. Cuando esa parte ya no duela con el masaje, quiere decir que ya funciona bien y con ello estaremos evitando una enfermedad a futuro.

Válido es aclarar que este masaje no suple ningún tratamiento indicado por el personal médico, pero será efectivo para activar la sanación y la prevención.

Es importante recordar también, el masaje por el borde de la muñeca al pulgar en cada mano, porque ahí se refleja la columna vertebral.

#### Conclusión del ejercicio

Para evaluar los resultados, antes de iniciar haz lo siguiente: acuestate en el piso y siente cada parte del cuerpo. Date cuenta de que partes se apoyan y cuáles no y que diferencias existen entre un lado y otro del cuerpo. Posteriormente te incorporas y trabajas tu mano derecha, luego te acuestas nuevamente para sentir los cambios logrados y cómo está el lado derecho del cuerpo en relación con el izquierdo. Luego te incorporas nuevamente para trabajar la mano izquierda y al final se vuelve a comparar para percibir el cambio logrado en el cuerpo con esta corta, sencilla y maravillosa sesión de trabajo.

**Equilibrar la presión sanguínea.** Cuando se sienten síntomas de alta o baja presión hay que actuar de inmediato. Sobre

todo la alta es muy peligrosa y unos de sus síntomas más conocidos son dolor de cabeza, cabeza «pesada», zumbidos en los oídos o nauseas.

### **Procedimiento para equilibrar la Presión alta**

En la mano izquierda, en el centro de la huella digital del dedo pulgar existe un «puntito» que debe presarse cada segundo con cada punto de huella de los 4 dedos restantes. La presión es de centro de yema con centro de yema, pasando de uno a otro dedo, pero TODOS CONTRA EL GORDO!! Si no se calman los síntomas en un minuto tal vez no se esté haciendo bien, porque se confunde la punta del dedo con el centro de la huella digital. Es importante presionar correctamente punto contra punto sin doblar el dedo que prensa.

## **Referencia bibliográfica**

Arango P. Yolanda.(2003). *Autocuidado, género y Desarrollo Humano: Fundamentos para Pensar la Salud y la Sexualidad de las Mujeres*. XVI Congreso Mundial de Sexología. Habana, Cuba.

Charlier S.; Caubergs L. (2007). *El proceso de Empoderamiento de las Mujeres. Guía Metodológica*. Grupo de Trabajo «Género e Indicadores» de la Comisión de Mujeres y Desarrollo. Bruselas, Bélgica.

Lagarde, Marcela. *Las Mujeres y el Sincretismo de Género*.

Londoño, Argelia. 1992. *Hacia una Ética de Amor Propio en las Mujeres*. Memorias. Grupo Latinoamericano de Trabajo OPS/OMS. En Arango Panesso, Y. (2003) *Autocuidado, género y desarrollo humano: fundamentos para pensar la salud y la sexualidad de las mujeres*. Habana, Cuba.

López, P.; Ferreras Blanco, E. (2015). *Recursos para el Bienestar Emocional de las Mujeres ante la Salud Integral*. Vereda Themis-Instituto de las Mujeres.

Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.(2014). *Travesía para pensar y actuar. Experiencia de Autocuidado de Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamerica*.

## Organizaciones que proporcionan atención para el autocuidado integral de las Mujeres

### **Defensa Jurídica y Educación para Mujeres S.C. «Vereda Themis».**

Av. de los Maestros Núm. 91-14. Col. Agricultura. Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11360, México, D.F.

Teléfonos: 5341 6570 (Fax) y 5396 5586.

Correo electrónico: [veredathemis@yahoo.com.mx](mailto:veredathemis@yahoo.com.mx) web: [www.veredathemis.org](http://www.veredathemis.org)

### **Espacio Mujeres para una vida digna libre de Violencia, A.C.**

Acanceh MZ.176 Lote 3.Colonia Jardines del Ajusco. C.P.14200. Delegación Tlalpan. Teléfono 30891291. Correo electrónico: [emuvidadigna@gmail.com](mailto:emuvidadigna@gmail.com) web: [www.mujeresvidadigna.com](http://www.mujeresvidadigna.com)

### **Centro de Apoyo a la Mujer «Margarita Magón» A.C.**

Carlos Pereyra # 113, Col. Viaducto Piedad (Metro Viaducto), Del. Iztacalco, México D. F. 08200.

Teléfono/Fax: 55-19-58-45.

Correo electrónico: [marmagon@laneta.apc.org](mailto:marmagon@laneta.apc.org)

### **Asociación de Servicios Integrales por la Equidad en la Sociedad, A.C.**

Teléfono: 5317-6985. Tlanepantla, Estado de México. Correo electrónico: [asiesac@yahoo.com.mx](mailto:asiesac@yahoo.com.mx). Web: [www.asiesac.mex.tl](http://www.asiesac.mex.tl)

### **Servicios Humanitarios en Salud Sexual y Reproductiva, A.C.**

Calle 54 #439C, por 49 Centro. C.P. 97000 Mérida, Yucatán.

Teléfono: (999) 924 9645. Correo electrónico: [shsr@hotmail.com](mailto:shsr@hotmail.com)

### **Consortio Parlamentario para el diálogo Parlamentario. Oaxaca.**

Ana María Hernández

### **Dirección General de Igualdad y Diversidad Social–DGIDS- .**

Lucas Alamán 122, Segundo Piso, Colonia Obrera. C.P. 06800. Delegación Cuauhtémoc. D.F.

Teléfono: 5510 21 31.

### **Unidad de Atención y Prevención de la Violencia Familiar –UNAVIS-Xochimilco**

Calle Dalia S/N esq. las Flores Barrio San Cristóbal  
Plazuela del Barrio de San Cristóbal

CP 16080 Delegación Xochimilco. Tel. 5675 8270

### **Unidad de Atención y Prevención de la Violencia Familiar –UNAVIS-Álvaro Obregón**

Calle 22 y Av. Hidalgo esq. calle 17 Col. Preconcreto. CP 01400.

Tel. 5593 2716 y 5593 8344.

### **Unidad de Atención y Prevención de la Violencia Familiar –UNAVIS-Cuauhtémoc**

Lucas Alamán 122, Segundo Piso, Colonia Obrera. C.P. 06800. Delegación Cuauhtémoc. D.F. Teléfono: 5510 21 31.

### **Unidad de Atención y Prevención de la Violencia Familiar –UNAVIS-MILPA ALTA**

Av. Puebla S/N esq. Nuevo León Col. Villa Milpa Alta Barrio Sta. Martha. CP 12000 Delegación Milpa Alta, Tel. 5844 1921

### **Instituto de las Mujeres del Distrito Federal – Inmujeres D.F.-**

Del. Cuauhtémoc, CP. Tel. 5512-2836.

Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.  
«Vereda Themis».

Av. de los Maestros Núm. 91-14.

Col. Agricultura.

Del. Miguel Hidalgo,

C.P. 11360, México, D.F.

Teléfonos: 5396 5586 (Fax) y 5341 6570.

[veredathemis@yahoo.com.mx](mailto:veredathemis@yahoo.com.mx)

web: [www.veredathemis.org](http://www.veredathemis.org)



**Indesol**

Instituto Nacional de Desarrollo Social

vereda **Themis**