



# AUTOCUIDADO

---

## EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

---

### Manual de autoaplicación



# LA VIDA EN EL CENTRO

Lo primero que aprendí cuando aterricé en el Instituto fue que teníamos 75 recursos en nuestra Red y que, en 2018, habíamos realizado más de 12 000 intervenciones a mujeres y menores víctimas de violencia de género. Compartí esta misma cifra en todos los medios de comunicación, que a su vez se hacían eco del dato, orgullosa por atender a tantas mujeres y menores. Pero, detrás de esas cifras, evidentemente, había personas implicadas, comprometidas, hay nombres y vidas con historias propias. Les puse cara un poco antes de cerrar el año 2019, cuando se presentaron varias ocasiones de compartir espacio con las y los profesionales de nuestra Red. Una magnífica oportunidad para escuchar sus relatos, aprender de ellos e incorporarlos a mi biblioteca mental.

Desde el primer momento me marqué como objetivo cuidar de la Red, esto es, dotar, permitir y facilitar los recursos y las condiciones adecuadas para su desempeño profesional con el objetivo de que, quienes formen parte de esa Red, estén (y se sientan) cuidadas, ya que soy muy consciente de que trabajan en primera línea, con realidades muy duras y de gran complejidad de las que no se pueden desprender en los pocos ratos que pasan a la retaguardia.



**Autora:** María Martín Barranco

**Diseño y Maquetación:**

MediaMac Global Services, S.L.

**Edita:** Instituto Canario de Igualdad 2020

ISBN: 978-84-09-20772-5

Depósito legal: GC 171-2020



Consciente de la necesidad de espacios que velen por nuestra salud psíquica y emocional, así como de formación, el año pasado lanzamos el curso de *Autocuidado en la intervención social*, con un total de 8 horas presenciales y 12 horas *online*. Fruto de ese curso nace el presente *Manual de autoaplicación*.

Desde el Instituto Canario de Igualdad hemos centrado nuestro Plan de Comunicación de este período de pandemia en medidas y políticas públicas centradas en el autocuidado y protección de las víctimas de violencia de género. Siguiendo esa misma línea de autocuidado y protección, decidimos poner la vida en el centro. Y en esta decisión debiéramos contemplar también el cuidado de nuestro entorno, el tratamiento al planeta que nos acoge desde el respeto. Cuanto más destruyamos la biodiversidad, mayor será el número de epidemias y pandemias. La vida, la nuestra y la de toda la humanidad, en el centro de TODO: cuidándonos para poder cuidar. Esta ha sido la máxima que el COVID-19 ha puesto sobre la mesa. Y desde el Instituto Canario de Igualdad apostamos por ella y la convertimos en nuestra brújula.

Espero que este Manual consiga su objetivo: cuidarnos para poder cuidar, la única manera de que la vida permanezca en el centro y de poder avanzar en igualdad y, por tanto, en democracia.

Kika Fumero

Directora del Instituto Canario de Igualdad

# ÍNDICE

Cuadernillo 0. Introducción.....	8
Objetivos.....	14
Cómo vamos a trabajar.....	15
Cómo aprovechar al máximo los Cuadernillos de trabajo .....	17
Cuadernillo 1 .....	20
Cuadernillo 2 .....	28
Cuadernillo 3 .....	36
Cuadernillo 4 .....	46
Cuadernillo 5 .....	54
Cuadernillo 6 .....	70
Cuadernillo 7 .....	80
Anexo. Fortalezas vitales .....	100
Anexo. Escala emocional .....	106
Buenas prácticas .....	110



## AUTOCIDADO EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

Manual de autoaplicación

### CUADERNILLO 0

# INTRODUCCIÓN

La violencia de género es un problema estructural y la manifestación más extrema de la desigualdad entre mujeres y hombres. Un extenso marco normativo de igualdad regula la prevención y actuación ante las diferentes formas en que se expresa la violencia de género en cualquiera de los ámbitos de la sociedad.

En general, las diferentes carreras de contenido social capacitan a las y los profesionales de intervención para comprender la situación, preparar intervenciones y actuar con la mayor eficacia y celeridad. Capacitan para comprender la situación de las mujeres en la sociedad; para entender y aplicar los variados modelos explicativos de las múltiples violencias machistas, así como los perfiles genéricos de agresores y de víctimas. También para planificar interven-

ciones, asesoramientos, consultorías o protocolos de actuación.

No obstante, el día a día, la falta de recursos, las necesidades absorbentes de un trabajo que es más una vocación o una forma de activismo social, dejan poco margen para la preparación y reparación mental y emocional del estrés que suponen las situaciones cotidianas de un desempeño laboral que interviene de forma personal donde la sociedad ha fallado de forma colectiva. La carencia de tiempo y/o recursos se suplen, en muchos casos, con profesionalidad y sacrificio.

Según el «Informe sobre la situación de la Infancia y la familia en Canarias<sup>1</sup>» de 2017, en lo que a los delitos de violencia de género se refiere, los expedientes han aumentado un 66,6 % poniéndose

<sup>1</sup>

Páginas 287 a 289. Disponible en: [https://www.gobiernodecanarias.org/opencms8/export/sites/politicassociales/infanciayfamilia/.content/PDF/informe\\_situacion\\_infancia\\_familia.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/opencms8/export/sites/politicassociales/infanciayfamilia/.content/PDF/informe_situacion_infancia_familia.pdf)

de manifiesto una mayor similitud en la conducta de menores respecto a las personas adultas y la corta edad de algunas víctimas de los delitos de violencia de género (12-14 años).

Sabemos también, por numerosos estudios, que las primeras intervenciones son definitorias de las decisiones de las niñas y mujeres víctimas de violencias machistas cuando resuelven, en el peor de los casos, asesorarse sobre ellas y, en el mejor, alejarse o poner fin a las mismas. Por ello, es imprescindible que quienes atienden esa intervención puedan trabajar ante el aumento desproporcionado de casos, fruto de la estructura social, en las mejores condiciones no solo de recursos materiales sino, de forma prioritaria —aunque muchas veces se demore ante las urgencias vitales de las usuarias— emocionales.

El mandato patriarcal del sacrificio y la abnegación femeninas se trasladan

a la esfera del trabajo de intervención social, muy feminizado, y el autocuidado personal y grupal se convierten en formas invisibles de autoviolencias cotidianas.

Para responder a esta necesidad social acuciante, las administraciones necesitan poner en marcha iniciativas para que sus recursos más preciados, los humanos, puedan trabajar al 100 % de su capacidad. Una de estas iniciativas, base de muchas otras, es el cuidado emocional de las y los agentes de intervención asistencial directa y las unidades y servicios en que se insertan.

En esta línea se propone la *Guía de Autocuidado* para personal de intervención con víctimas de violencias machistas.

La metodología y las fuentes utilizadas para su confección han sido múltiples. En primer lugar, la experiencia personal en la intervención en diversas

regiones de España y Latinoamérica. En segundo, el trabajo en autocuidado con mujeres de más de quince desde hace diez años. Por último, pero no menos importante, las conclusiones del trabajo en talleres presenciales con personal de intervención de la comunidad canaria para conocer de cerca su realidad, sus necesidades y sus expectativas. Algunas de ellas —las más repetidas y habituales por mujeres y hombres en estos talleres— se recogen de forma anónima en las páginas de esta guía. Como muestra, bien vale un botón.

El formato de «Manual de autoaplicación» lleva a quien acuda a dicha Guía por un camino de autoconocimiento que permite no solo el trabajo individual, sino el traslado grupal de pautas de autocuidado que favorezcan el bienestar en las personas y sus equipos de trabajo.

El simple hecho de poder hablar de estos malestares, a veces invisibles o invisibilizados, ya supone un alivio de las cargas. El darles nombre, el saber que lo que sucede no es tanto un malestar personal como una consecuencia de un trabajo exigente, que necesita de un contacto directo con la frustración y —en ocasiones— una inmersión directa en el dolor ajeno y el propio.

El autocuidado, desde esta perspectiva, es un método de prevención de los riesgos laborales derivados del trato cotidiano con las peores caras de las personas y el sistema. Y corresponde a las personas y a las instituciones en las que trabajan. El cansancio físico acumulado que deviene en enfermedades, el cansancio mental que acaba en errores grandes y pequeños y falta de productividad; el estrés que deriva en desmotivación y falta de interés también dependen del cuidado y las estrategias

con que se incorpora transversalmente a los grupos humanos.

No hay esfuerzos individuales que puedan, por sí solos, suplir el esfuerzo colectivo e institucional, pero sí pueden ser su base, su fuente y su sostén.

Una guía no puede —desafortunadamente— responder a todas las necesidades individuales de autocuidado ni poner fin a todos los malestares que enfrentan quienes viven a diario las situaciones extremas de desigualdad contra las mujeres y sus hijas e hijos. Nace como un paso para construir cuidado personal como forma de resistencia y también una forma de hacer política para el bien común.

Así, las organizaciones que intervienen con mujeres víctimas de violencias machistas estarán interrumpiendo las dinámicas que reproducen los patrones patriarcales de descuido sistemático del personal. Dejar de mirar a sus miem-

bros como herramientas para ver y tratar a cada persona como un elemento imprescindible para el cumplimiento de los objetivos. Dejar de hacer del silencio un mandato para las mujeres o quienes trabajan con ellas.

«Poner los cuidados en el centro» no es una frase para generar bonitos titulares, es un mandato de las sociedades modernas hacia quienes diseñan e implementan sus políticas. El Instituto Canario de Igualdad ha dado, junto a sus equipos, ese primer paso.

Cuidemos a quienes cuidan. Aprendamos a cuidarnos y dejarnos cuidar. Promovamos los cuidados personales y grupales. Hagamos de nuestra sociedad una sociedad que cuida a quienes la componen.

***¡Adelante!***



# OBJETIVOS

Que quienes lo utilicen puedan:

- ▼ Analizar los diferentes procesos vitales y su influencia en el trabajo diario.
- ▼ Identificar las formas personales de configuración del género a través del tiempo.
- ▼ Mejorar las estrategias de autoconocimiento.
- ▼ Identificar las diferentes situaciones de desgaste emocional en el desempeño de las labores de intervención.
- ▼ Elaborar un mapa personal de las diferentes intersecciones para, desde él, poner en práctica herramientas de autocuidado emocional.
- ▼ Detectar prácticas de autocuidado personal y colectivo en los espacios laborales y familiares.
- ▼ Aprender estrategias de autocuidado personal y colectivo en el espacio de trabajo.
- ▼ Estar en condiciones de proponer pautas de autocuidado grupales en los equipos en los que se integran.

# CÓMO VAMOS A TRABAJAR

El material ha sido dividido en diferentes apartados diferenciados en «Cuadernillos» numerados del 1 al 7.

Los Cuadernillos pueden trabajarse de forma independiente.

Si en algún momento sientes que debes parar, hazlo. El material estará ahí siempre y tú tienes tus propios tiempos. Hazte el regalo de escucharlos y respetarlos. Tu intuición será una buena compañera en este camino.

**Cuadernillo 1. Introducción.** Los primeros síntomas. Será el primero de los 7 numerados. Te va a ayudar a ponerte en contexto. Del programa y tuyo. No vas a lanzarte a una piscina sin saber la profundidad; ni si hay agua o no. Esta introducción es para ir mojándote los pies. Dependiendo de la temperatura

y la profundidad del agua, según nades de bien, avanzarás en los siguientes.

**Cuadernillo 2. El patriarca interior (y sus desaguisados).** Para saber quién nos acompaña siempre de forma más o menos silenciosa y cómo intentará ponerte la zancadilla.

**Cuadernillo 3. Análisis vital. Analizando ando.** En él programarás metas, objetivos, metas volantes para saber si vas por el buen camino. Habrá metas inmediatas, a corto, medio y largo plazo. ¡No vas a tener tiempo de aburrirte!

**Cuadernillo 4. Autoevaluación de las creencias de género. ¿Con creencias de género a mí?** Somos en sociedad. Somos, en ocasiones, lo que nos exige la sociedad, o lo que cree que somos. Y las divergencias entre una y otra imagen suponen un tira y afloja que



desgasta nuestra energía vital. ¿Cuáles son las cargas de género que potencian tu autodescuido?

**Cuadernillo 5. Preguntas básicas para potenciar el autoconocimiento. Preguntando ando.** Las preguntas y mensajes interiores, nuestro sistema de creencias, pueden estar facilitando o entorpeciendo el crecimiento vital. Conoce tu sistema de creencias.

**Cuadernillo 6. Autodescuidos y autoviolencias. ¿Las ves?** Trabajar codo a codo con la violencia, a veces extrema, que sufren las mujeres víctimas de violencias machistas —sobre todo, aunque no solo ellas— hace que se relativicen las personales. ¿Cómo te descuidas y te violentas en el día a día?

**Cuadernillo 7. Autocuidado físico y emocional. Cuido y... ¿me cuido?** En muchas ocasiones no nos queremos por ser como somos. Nos queremos, cuando lo hacemos, a pesar de lo que somos.

Nos querríamos más si fuéramos diferentes, creemos. En este Cuadernillo veremos cómo contrarrestar los autodescuidos físicos y emocionales consecuencia del ideal de perfección exigido a las mujeres que se detectaron en el Cuadernillo anterior.

Tras el último Cuadernillo, se recogerán las prácticas de autocuidado personal y colectivo propuestas por el alumnado en Canarias del curso semi-presencial «Autocuidado para mujeres y hombres que intervienen de forma directa con víctimas de violencia de género».

## ANEXOS

- Fortalezas vitales
- La escala emocional

# CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO LOS CUADERNILLOS DE TRABAJO

- ▼ Comprométete a dedicar un tiempo diario, semanal o mensual a trabajar en ti misma.
- ▼ Encuentra un mínimo de 1 hora de tiempo sin interrupciones cada vez que te pongas a trabajar en ellos.
- ▼ Acompáñate de un café, té, caña, zumo natural, copa de vino o lo que te plazca. Es tu momento.
- ▼ Pon música relajante, rock duro. O busca el más absoluto de los silencios o el murmullo homogéneo de una cafetería.
- ▼ Responde por escrito, si es a mano mejor, a todas y cada una de las preguntas.

- ▼ No respondas pensando en tu familia, tu pareja, lo mejor para el resto. Estamos hablando de ti y tus sueños. Atrévete a mirarlos cara a cara.
- ▼ Suelta expectativas. Sé honesta/o contigo. Todo lo que puedas.
- ▼ Una vez respondidas las preguntas generales del Cuadernillo de Introducción, deja pasar un mínimo de 24 horas y lee las respuestas. ¿Cambiarías algo? Si es así hazlo. En otro color, o en un folio aparte, féchalas. Es el diario de tu evolución personal y, dentro de un tiempo, ver quién eras te sorprenderá. Garantizado.
- ▼ Aunque no hagas los ejercicios en orden, empieza a leer cada Cuadernillo por el principio. Los ejercicios que te produzcan más desapego, o más ganas, o incluso te irriten te harán saber mucho de tus resistencias.
- ▼ Una vez en los Cuadernillos, si te saltas preguntas, actividades o propuestas, vuelve cuando sea el momento. Cuando quieras o te sientas preparada; preparado; pero hazlas.
- ▼ Las preguntas que más te cueste responder son las que más necesitas responder y te convienen. Como decían las abuelas: si escuece, cura.
- ▼ Garabatea todo lo que quieras. Haz tachones, esquemas, gráficos. Usa colores. O no. No vas a entregarlo a nadie. Estás creando una fórmula. ¿Acaso crees que Madame Curie nunca hizo tachones en sus notas?
- ▼ No va a ser fácil, pero será muy gratificante. Ante todo y, sobre todo, disfruta del proceso.

## AVISO

**Muchos de los ejercicios y las preguntas que encontrarás te parecerán tontas. Sentirás pudor. O te sentirás directamente idiota. También pensarás que yo lo soy. Solo te pido que te des la oportunidad de hacerlos. Ya me contarás después si no habría sido una tontería mayor tener esta poderosísima herramienta en las manos y dejarla pasar sin, por lo menos, intentarlo.**



# AUTOCUIDADO EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

Manual de autoaplicación

## CUADERNILLO 1 Introducción

Los seres humanos no contamos con la capacidad biológica, psicológica y espiritual para afrontar la violencia interpersonal sin consecuencias. Cuando se trabaja con víctimas de violencia —de cualquier tipo de violencia— estas violencias acaban afectándonos. Somos víctimas colaterales y, como tantas veces vemos en el trabajo diario, las señales y consecuencias de esas violencias nos pasan inadvertidas con demasiada frecuencia.

La intensidad de la afectación depende de cada persona, de su historia, contexto y recursos para enfrentar la violencia. Tenemos que entendernos para entender. Saber para compartir. Cuidarnos para cuidar.

Hoy, como cada día que abras uno de los Cuadernillos de trabajo, voy a

preguntarte mil y una cosas. No es para que me las digas a mí, sino para que te las digas a ti.

Cada Cuadernillo está orientado a que te entiendas un poco mejor, sepas más de ti y puedas cuidarte un poco más —y un poco mejor— cada día; así que, empezamos.

Dime (bueno, di-te) una cosa:

*¿Te pasa que...*

El ejercicio de tu profesión te genera contradicciones personales?

A veces te sientes a solas en tu construcción personal?

Detectas que, en ocasiones, te castigas innecesariamente por no alcanzar determinados ideales de «perfección»?

No te permites o no consigues un espacio de autocuidado donde exponer tus miedos o inseguridades sin ser juzgada, o juzgado?

Imaginas otra forma de ser y estar en el mundo pero no tienes muy clara cuál ni si alguien la comparte y eso te genera inseguridad y miedo?

Te dispersas fácilmente sin darte cuenta y no acabas las tareas empezadas?

Tienes tal cantidad de trabajo o tareas acumuladas que los pequeños éxitos no consiguen alegrarte?

Sientes rechazo o te irritan personas a las que, por tu relación personal o profesional, en otro tiempo mirabas con empatía?

Te falta la claridad suficiente para establecer objetivos realistas y al mismo tiempo desafiantes que te

hagan crecer tanto personal como profesionalmente?

Sabes que necesitas ser más constante y perseverante para alcanzar tus metas pero no lo haces o no sabes cómo?

Te bloqueas a menudo o sientes inseguridad por no saber cómo avanzar?

Te cuesta tener la disciplina de incorporar nuevos hábitos en tu día a día?

No sabes cómo organizarte mejor para sacarle más partido al tiempo?

Te distraes fácilmente navegando por internet o buscándote excusas para no hacer lo que habías planeado?

Empiezas con muchas ganas y energía con nuevos propósitos y objetivos tanto personales como pro-

fesionales más desafiantes porque quieres mejorar tu vida y luego, al cabo de poco, la rutina diaria hace que vuelvas a lo de siempre?

### ***¿Te suenan esas situaciones?***

Al final acabas haciendo lo mismo de siempre y tienes la sensación de que no avanzas al ritmo que podrías. Te frustras, te enfadas contigo misma, te machacas, te dices —a ti misma— cosas terribles que nunca dirías a nadie y te autoexiges mucho pero no sirve para nada.

### ***¿Sabes de qué te hablo?***

En estas páginas vas a encontrar series de preguntas y sugerencias sobre qué explorar y desarrollar en tu vida para encontrar una ruta que haga que la tensión acumulada en los diferentes espacios de tu vida no se convierta en estrés crónico, en desánimo, en frustración permanente. Aprenderás a tra-

bajar contra la injusticia a diario, conviviendo con la violencia más brutal de forma cotidiana sin que la angustia, el cansancio y el desánimo se conviertan en crónicos.

Hay una primera parte general de exploración y planificación. Después, hay una serie de Cuadernillos de trabajo independientes para que puedas ocuparte antes de las áreas de tu vida en las que creas que tienes que poner más atención. O en las que obtengas más satisfacciones, para empoderarte y avanzar.

### ***De nuevo, tú decides.***

Esta es una muestra de todo lo que vendrá a continuación, yo no voy a decirte qué hacer ni cuándo. Voy a enfocar mi linterna a distintas zonas. La luz te ayudará si estás a oscuras en ellas. Si no, avanza.

Puede que ahora no quieras hacer todas, sino centrarte en una, o dos.

No hay reglas. No hay normas. No hay ninguna obligación que no sea contigo, con tu compromiso de cuidarte física y emocionalmente.

Tomar acción no es fácil pero, con decisión y perseverancia, los resultados de este programa de trabajo se ven con la rapidez suficiente para no querer parar. El primer paso te ha traído hasta aquí y, si te das permiso para empezar sin ponerte condiciones, avanzarás.

Estos Cuadernillos de trabajo no pretenden sugerirte que hagas todas y cada una de las acciones que aquí aparecen. Aunque todas son importantes, solo tú puedes decidir qué es prioritario, qué recursos debes dedicar a cada área y cómo. Si un ejercicio debe ir antes o después que otro. Tú vas a diseñar con estas preguntas tu propio «Manual de autoaplicación» y vas a decidir los pasos

que necesitas para llegar donde quieras estar.

Se sabe que alrededor de un 97 % de la población mundial ni se plantea qué quiere en la vida o cómo se siente al realizar las tareas cotidianas, laborales, familiares, personales; sino que viven a merced de las circunstancias. Es increíble, ¿verdad?

Si te pareces a ese más del 90 % de las personas que hay en las sociedades occidentales no te habrás parado a escribir qué quieres de tu vida, o cómo te gustaría vivirla. Habrás sorteado la vida y sus obstáculos conforme han ido llegando. Y es habitual, no pasa nada. O te has definido al contrario: esto no lo quiero, y esto tampoco. Y tu foco de atención habrá estado no en el lugar (físico y/o emocional) en el que querías estar sino en aquel al que no querías llegar.

Si es el caso, imagina ir a comprar un billete de avión y que te dijeran:

—Tenemos un vuelo que no va a Londres, no va a Lisboa, no va a Estambul, no va a Bamako ni a Lima.

—Ya, pero ¿a dónde va?

—¡Ah, es que nos parece muy importante que ustedes sepan a dónde no va!

No daremos ideas a las compañías aéreas.

No sé si has llegado a este punto porque crees que hay algo en tu vida (o mucho, o todo) que no acaba de funcionar, que no sabes dónde va. Igual crees que sabes exactamente qué es y de dónde procede. O quizás es solo una sensación que las preguntas de estos Cuadernillos te ayudarán a poner en claro.

Está demostrado que las personas que ponen sus objetivos por escrito acaban consiguiendo mucho más.

No te presiones. No hay que hacer todo ya ni cambiar en un día. Ser quien

quieres ser, cuidarte como te mereces, es una tarea para toda la vida.

Primero explora y decide quién quieres ser. Cuando empieces a vislumbrarlo ponte manos a la obra. Solo después llegarás donde deseas. No te engañaré diciéndote que tienes que desearlo fuerte. O pones acción o puedes dejar la tarea aquí. «Si quieres, puedes» es una frase engañosa. «Si quieres, haz por poder» se ajusta más a la realidad. Y da más frutos.

**Ser, hacer, tener.** Lo repetiré muchas veces a lo largo de este recorrido.

Responde las preguntas iniciales por escrito, pon negro (o azul, rojo, morado, verde...) sobre blanco cuáles son tus malestares. Porque no hay un *checklist* de cosas que tienes que hacer para sentirte mejor. Cuidarte pasa por saber cómo te ha afectado el descuido. Solo entonces podrás corregirlo.

*Esta semana  
me estiro*



**¡Estírate todos los días!**

*Elige al menos un momento del día para estirarte. Si son más ¡mucho mejor! Ponte un mínimo diario y ¡actívate despreciando cada músculo de tu cuerpo!*





## AUTOCUIDADO EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

Manual de autoaplicación

### CUADERNILLO 2 El patriarca interior

**E**stoy segura de que estás impaciente, así que voy a ir al grano. Voy a presentarte a un polizón que se ha colado en esta travesía. Es tu patriarca interior.

Como dice la feminista Audrey Lorde, vivimos en sistemas de poder que están diseñados para hacernos infelices, que están estratégicamente diseñados para borrar la felicidad y el bienestar de ciertos grupos de personas.

Por eso, trabajar para afirmar la libertad, la salud, el derecho a una vida libre de violencias o la felicidad de las mujeres —en una sociedad patriarcal— es en sí y por sí mismo un acto político. Y todos los actos políticos tienen repercusiones políticas, en el sentido de sociales. Afectan al sistema. Tu trabajo de cada mañana, de cada tarde, el informe

más rutinario o la memoria más aburrida afectan a la estructura del sistema, debilitándolo, y el sistema ya tiene la forma de protegerse. Puedes defenderte —mejor o peor, con más o menos ganas— de los ataques exteriores, de las consecuencias externas (crítica social, ataques de ciertos partidos políticos, incompreensión social...) porque tienes el entrenamiento necesario para detectarlas. La parte más complicada es cuidarte de los ataques que no percibes. Los de tu patriarca interior.

# TU PATRIARCA INTERIOR

## *¿Quién es y qué hace tu patriarca interior?*

Puede que nunca te hayas parado a pensarlo, pero lo conoces. El patriarca interior es esa voz íntima que siempre tiene un inconveniente que plantear, un problema que mostrarte, un motivo para hacerte sentir culpable o criticarte. Es la punzada de irritación al leer o responder a las preguntas de estos Cuadernillos. «Es vergonzoso, es una tontería, no sirve para nada...».

El patriarca interior es la unidad mínima patriarcal que queda en nuestro subconsciente tras el proceso de socialización y dificulta la liberación absolu-

ta de nuestros cautiverios patriarcales. Impide nuestra plenitud, nuestra paz, nuestra felicidad. Es la voz del sistema que nos hace cómplices de él y conscientes de que lo somos, con la consiguiente culpabilidad frustrante y desmotivadora.

El patriarca interior es un Pepito Grillo programado en ti por un sistema machista que genera un millón de expectativas externas e internas sobre cada persona solo por ser mujer u hombre. Es la insatisfacción permanente, el recuerdo de nuestra imperfección (a los ojos del sistema) y el consecuente juicio de valor.

Por eso, a veces te sientes fatal por decir no; o te sientes mala persona, compañera o compañero, amiga, hermano; pareja; o superficial si te depilas y mal si no te depilas porque te sientes desaseada y sabes que no debería de ser así, pero es; o que te hace no desear

a alguien porque su cuerpo no se ajusta a ciertos cánones; o débil porque no llegas a todo cuando, evidentemente, todo es demasiado para cualquiera.

Es la voz que te juzga y te critica y te dice cuando te equivocas «eres tonta, eres tonto» en lugar de «a la siguiente aciertas»; la que recién levantada al mirarse al espejo te dice «qué mierda de ojeras» y no «qué bien has debido de dormir». El que alguna vez te ha hecho evitar un encuentro sexual por no llevar la ropa interior adecuada o miedo a no tener una erección suficiente; o no disfrutarlo con más preocupación por tu barriga o por dar la talla que concentración en disfrutar de tu propio cuerpo y sus sensaciones. El que te hace tomar más trabajo del que puedes aunque no sea obligatorio porque «cómo vas a decir que no». El que no te deja disfrutar unas vacaciones. El que te vuelve una persona cínica, abrumada por momentos y cada vez más.

Tendrás mil y un ejemplos de ese diálogo perverso con tu voz interior. Esa que te falta el respeto y dice barbaridades que, si salieran de la boca de otra persona, te harían enfadar. ¿Crees que decírtelo tú no te enfada por dentro? Pues sí, lo hace. Por eso a veces sientes enfado y no sabes con quién. Y estás triste y no sabes por qué. Y algo te pasa y no sabes qué.

Mi estrategia es ponerle nombre al patriarca interior. Y hablarle de tú a tú. Y, cuando salta a través de la culpa o de la preocupación, decirle «sé que estás ahí, aprovecha que te queda poco». O lo que quieras.

De la misma forma que el feminismo ha expuesto el machismo de la sociedad y da estrategias para visibilizarlo y combatirlo, usa estos ejercicios, este tiempo, para sacar a la luz a esa forma personal del sistema. Anota ante qué



palabras o sugerencias sientes rechazo y resistencia. Pregúntate por qué.

El desempoderamiento de las mujeres es colectivo porque la sociedad lo genera. Cuando se trabaja sobre violencias específicas a mujeres concretas se interrumpe la lógica del sistema, que se defiende generando reacciones sociales y personales. Estas últimas tanto físicas como mentales y emocionales. Es el *burnout* (síndrome de desgaste profesional o síndrome de la trabajadora —o del trabajador— quemada) de la intervención social, muy similar al del activismo por los derechos humanos. Algunos de los síntomas son:

Sentir que existe incompreensión de tu tarea fuera del entorno laboral.

Frustración ante las críticas sociales o desconocimiento de la labor que se realiza.

Impotencia ante acusaciones, legales o sociales, en casos de intervención o violencia que saltan a la opinión pública.

Estrés derivado de la sobrecarga de trabajo.

Agotamiento emocional.

Sensación disminuida del logro personal.

Sentimientos prolongados de desesperanza y desolación.

Irritabilidad.

Pérdida de la memoria.

Negatividad.

Cansancio excesivo.

Desánimo.

Incapacidad para concentrarse.

Síntomas somáticos (p.ej. Dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales, dolores lumbares, cervicales, rigidez ósea...).

Problemas para dormir.

Sensación de omnipotencia (descuidar la propia seguridad y necesidades físicas, como si estuvieras por encima de la salud y la enfermedad).

Desconfianza hacia los equipos con los que trabajas (si no lo hago yo nadie lo hace, no puedo faltar ni un minuto, no me dejáis respirar...).

Consumo excesivo de cafeína, tabaco, alcohol, pastillas, redes sociales.

A mí, como María, nadie puede empoderarme ni obligarme a cuidarme, ni subir mi autoestima. Tampoco puedo empoderarte a ti, pero sí te ayudaré a hacer visible al patriarca interior, ese

virus desempoderador. El tuyo, que te acompaña a todas partes y el de otras personas que saltará sobre ellas —y sobre ti— cada vez que amenaces al sistema con tu trabajo, con tu actitud, con tu vida.

Ver cuánto hay de colectivo en lo que creemos que es personal, nos libera. No es que tú tengas algo que falla, es que tú no puedes ser quien quieres ser porque el sistema funciona mal.

***No eres tú, es el machismo.***

Tu malestar, tus malestares, no son sino el aviso de que seguir lo que el sistema te pide es malo para ti. Tu cuerpo, tu mente, tu espíritu se rebelan y tu patriarca interior los intenta acallar. «Sigue, sigue, tú puedes. No pares. ¿Has parado? ¡Qué vaguedad! ¿No has parado? ¡Se están aprovechando de ti, tendrías que haber parado!». Te pedirá cada vez una cosa y la contraria. Nunca se cansa ni se da por satisfecho.

No te avergüences, ponle nombre. Y habla con él. Cuando tengas la tentación de pensar que eres un desastre, que tu trabajo no sirve para nada, que boqueas como pez fuera del agua, párate y mira si el desastre no lo habrá hecho él.

*«El autocuidado confronta no solo el rol tradicional de cuidadoras de las mujeres, asignado históricamente por el patriarcado, sino las propias resistencias personales».*

*Alumna anónima*

Ahora, revisa los puntos en los que apuntaste que había resistencias. Pon atención en tu trabajo cotidiano y en tu vida diaria para detectar alguna de las situaciones en las que salta tu patriar-

ca interior y hazlas físicas. Por ejemplo, poniendo un granito de arroz en tu bolsillo, o un trocito de papel, un garbanzo, una gominola. Da igual. Lo que quieras. Y cuando llegues a casa cuenta granos, papelitos, gominolas. Cuanto más peso lleves en el bolsillo, menos llevarás en la cabeza. Ponerle nombre, darle forma, le hace visible. Ya no actúa en la sombra. Sabemos dónde está y pronto empezaremos a arreglar el desaguisado. Y cuando digo después es inmediatamente después. En el siguiente Cuadernillo de trabajo: el de análisis vital.

*¡Hasta la vista!*



**¡Me observo!**

*¿Qué cosas me digo a mí misma que me ofenderían profundamente si me las dijera otra persona?  
¿Qué palabras amorosas tengo para mí?*



## AUTOCUIDADO EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

Manual de autoaplicación

### CUADERNILLO 3 Análisis vital

Una persona sin una visión clara es como ese avión sin destino definido. Si no tienes una fórmula personal vas a vivir de acuerdo con la fórmula que la sociedad, o alguien, han preparado para ti. Y es muy probable que tengas una vida insatisfactoria. Tu trabajo interacciona con tu vida. No tener presentes nuestras intersecciones personales nos deja viajando sin rumbo.

**Ponte manos a la obra y pregúntate:**

¿Qué es lo que quiero realmente?

¿Hacia dónde voy?

¿Cuál es el siguiente paso en mi vida que me hará crecer?

En el fondo casi todas las personas sabemos lo que queremos. Sin embargo, es mucho más fácil autoengañarse

y creer que nos falta la claridad. Esa creencia es la gran saboteadora que impide pasar a la acción.

Muchas veces serán los condicionamientos de género asignados a ser mujer u hombre: buenas madres, buenas hijas, sacrificadas, abnegadas, que llegan a todo, que sonrían sin parar. Buenos hijos, esposos, proveedores, amantes, deportistas, fuertes, decididos, inagotables, exitosos.

Sí, sé que en frío sabemos que todo eso es imposible pero ¿lo sabe nuestro hacer diario en «piloto automático» o dejamos que nuestro patriarca interior se columpie en los altibajos de nuestra autoestima, pensando que algo personal falla?

Tengo que ser, en este punto, clara y dura. Cuando una persona dice que

no tiene clara su visión, que no sabe qué hacer con su vida, está renunciando a tomar las riendas. Porque por mala que sea nuestra situación, incluso en los peores casos, tenemos algo de control sobre ella. Como mínimo, tenemos el control sobre si vamos a hacer o no algo para salir de ella. Te sucede a diario en el trabajo. Mujeres y hombres que te dicen que no pueden hacer nada cuando ves muchas, pocas, alguna, una salida. Lo ves en terceras personas, pero raramente en ti.

No digo esto para hacerte sentir culpable, sino para que te quites de encima el traje de cebolla: una capa de «no sé», una capa de «ahora no es el momento», una capa de «eso no es para mí», una capa de «qué tontería»... Tenemos que ser capaces de quedarnos desnudas, como mínimo, ante nosotras mismas.

Sigue preguntándote y, por favor, reflexiona. No respondas a la ligera:

¿Cómo me veo y/o me gustaría verme en 1, 3 y 5 años?

¿Cuál es mi estilo de vida ideal?  
¿Cuál es mi trabajo ideal? ¿Y mi estado de ánimo ideal?

¿Qué haría? ¿Dónde viviría? ¿Cómo sería mi hogar? ¿Con quién me relacionaría? ¿Qué comería? Cualquier detalle que se te ocurra. Fantasea a lo grande, no seas una persona cica-tera soñando, por favor.

¿Qué es el éxito para mí? ¿Cómo cambiaría mi vida? ¿Qué habría que no hay ahora? ¿Qué desaparecería de ella?

Si tuviera eso que yo considero éxito garantizado, ¿qué haría? No pongas esa cara. Piénsalo y escribe. Permítete fantasear, ser alocada, o con ambición. Si todo fuera posible, ¿qué harías?

Si supiera que nada me detendría, ¿qué cambio, que dependa de mí, haría en mi vida ahora mismo?

¿Qué es lo que más me encalla actualmente?

Si algo me han enseñado la experiencia vital y profesional es que tomar acción requiere un precio. Empezar un plan de acción vital sin pensar en las consecuencias es hacer un castillo de naipes. El menor soplo hará que caigan.

Antes de empezar a planificar cualquier acción de los Cuadernillos siguientes, antes de pensar en Manual de autoaplicación alguno, pregúntate:

¿Qué estoy en disposición a cambiar de mí para enfocarme y conseguir mi visión? Cosas concretas. No digas «todo» o «todo lo que haga falta». Localiza algo y escríbelo. No es una sentencia firme, podrás cambiar después. ¡Date permiso!

¿Cuál es el coste para mí y para mi familia/amistades de hacer estos cambios? ¿Estoy dispuesta, o dispuesto, a asumirlo? ¿Querrán asumirlo?

¿Qué o quién me va a ayudar a perseverar cuando me falten fuerzas?

¿Qué o quién sé que opondrá resistencia? ¿Cuál? ¿Cómo podría afectarme? En ese caso, ¿qué es lo peor que podría pasarme?

### ***Prioriza lo importante***

El autocuidado es, entre otras cosas, el equilibrio entre nuestras necesidades y las de otros seres humanos con quienes convivimos y para quienes trabajamos. Para atender nuestras necesidades tenemos que conocerlas. No hay recetas para medir el equilibrio porque depende de cada persona de acuerdo a sus circunstancias. Sí hay patrones que se repiten y pueden servirnos de guía.

El día a día y la velocidad de estos tiempos nos imponen un ritmo desenfrenado que nos agotan mental y emocionalmente. La carga de género que existe para todo el mundo supone, además, una carga adicional para las mujeres. Las expectativas irrealmente altas en todas las esferas vitales las llevan con la lengua fuera y les imponen patrones de descuido añadidos. Se exigen esos descuidos y se las culpa una vez los cumplen. Aunque también las culpan si se los saltan. En empleos y profesiones donde las tasas de ocupación femenina superan el 50 % —como es habitual en la intervención social— tener en cuenta esas cargas añadidas es una tarea inexcusable. La realidad no es neutra respecto al género. Lo sabes cuando trabajas: ¿Lo recuerdas cuando acaba el horario laboral?

Apunta durante la jornada, o al reflexionar sobre ella al final del día, qué situaciones laborales, familia-

res, personales has vivido en las que tu propio mandato de género te ha hecho aceptar una carga suplementaria.

Esa carga suplementaria, ¿ha sido externa —exigida por terceras personas— o interna?

La mayoría tenemos mil frentes abiertos y por eso nos cuesta mantener nuestro foco y concentración. Hacemos mil cosas a la vez y como siempre hay algo pendiente nunca disfrutamos de la satisfacción del trabajo acabado.

¿Cuál es la solución? Tan fácil como priorizar por orden de importancia. A veces nos pasamos el día apagando fuegos creyendo que todo es urgente y nos olvidamos de nuestra intención.

*«Incluso ante el cansancio, el estrés, el hambre, el sueño, la falta de condiciones adecuadas y demás, seguimos trabajando. Tenemos tan interiorizado este mandato que incluso las más conscientes admiramos a las que dan su vida por «la causa» y criticamos (abierta o internamente) a aquellas que ponen límites».*

*Alumna anónima*

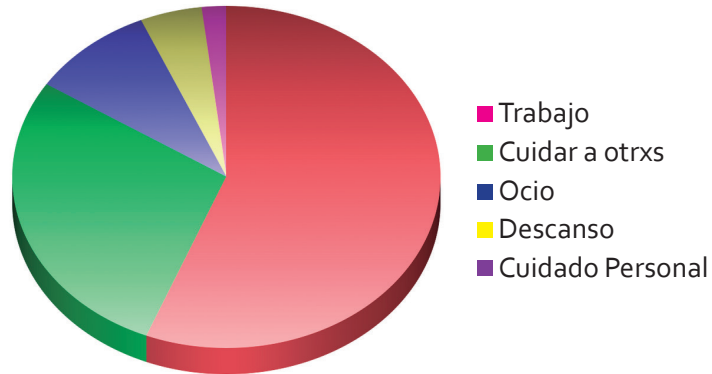
Es esencial que tengas claras tus prioridades en estos momentos de tu vida. Seamos realistas: no se puede tener todo, hay que elegir y tomar decisiones coherentes con el propósito de cuidarnos. Hay que poner límites.

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

Disponemos de 24 horas cada día y la forma en la que gestionas este tiempo depende 100 % de ti. Toma el control de tu agenda y pregúntate:

¿Qué es lo más importante para mí en esta etapa de mi vida?

## Reparto de tiempo diario



¿Cuáles son mis valores? No los de mi pareja, familia, sociedad, amigos, etc. Los míos. ¿Los conozco? ¿Los tengo presentes? ¿Los he olvidado? ¿Han pasado a un segundo plano?

¿En qué pongo más energía y tiempo? No respondas a la ligera. Obsérvate estas semanas. Haz un cuadrante de actividades, de ámbitos y cuenta horas. Empleo, activismo, relaciones familiares, trabajo no

remunerado, relaciones sociales (amistades, diversiones, ocio...), espacio personal (cuidado, descanso, meditación...). Exponlo gráficamente. Hacer un diagrama suele dejar en evidencia nuestros patrones de autocuidado. El anterior es el de una mujer en un curso previo, a modo de ejemplo.

¿Qué es lo que realmente me hace feliz? ¿Cuánta energía y tiempo le dedico?

¿Para qué quiero alcanzar mi fórmula? ¿Cuáles serán los beneficios de enfocarme en ella?

¿Qué es lo peor que puede pasar si dejo de hacer algo de lo que hago y no me satisface?

Sí, estamos en el Cuadernillo 3 y ya he preguntado dos veces qué es lo peor que puede pasar. Porque, muchas veces, eso peor no es —ni de lejos— tan malo como el agobio dentro de la propia vida.

Y, si es realmente tan malo, saber que está ahí nos permite tener herramientas preparadas si llegara el caso. Asusta menos lo que se conoce. El miedo a la realidad es peor que la peor de las realidades.

Escribe una lista con tus 5 valores prioritarios, defínelos con tus propias palabras y a continuación especifica qué más puedes hacer en tu vida para incorporarlos, mantenerlos. Te recomiendo que esta lista la tengas visible,

la incorpores a tu día a día y la revises cada cierto tiempo.

No pararé de recordarte que cada una de las indicaciones de estos Cuadernillos son para inspirarte, motivarte, darte ideas. No son mandamientos que tengas que cumplir. No pueden ser un plus de estrés o frustración en tu vida.

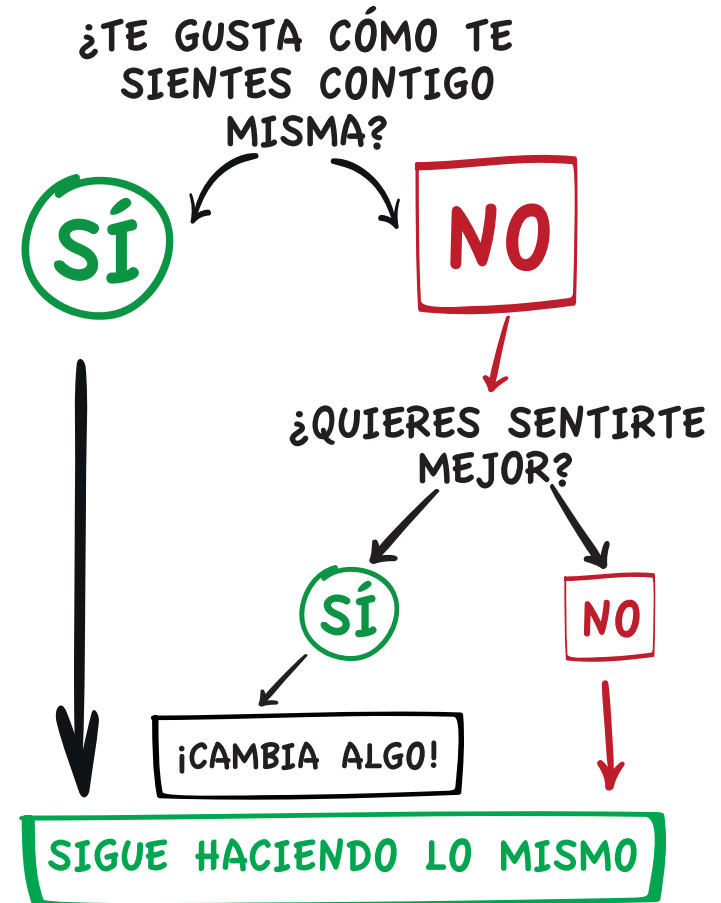
El autocuidado implica aquí la capacidad de comprometerse con el trabajo de defensa y promoción de los derechos humanos de las mujeres (y de colectivos vulnerables o en situación de vulnerabilidad) sin sacrificar otras partes importantes de la vida personal. La capacidad de mantener una actitud positiva frente al trabajo a pesar de los desafíos. También puede entenderse como el derecho que tienes —aunque trabajes a diario con personas que están mucho peor que tú en muchos espacios vitales— a ser una persona sana, plena, segura, satisfecha y en paz sin sentirte

egoísta por hacer lo necesario para encontrarte así.

Responde las preguntas. Si las indicaciones posteriores te ayudan, excelente. Si no te sirven hoy te garantizo que, conforme avances, encontrarás la forma de introducir en tu vida los cambios que necesitas.

Ya estás en marcha y ningún camino empieza sin los primeros pasos.

*¡Avanzamos!*





## AUTOCUIDADO EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

Manual de autoaplicación

### CUADERNILLO 4 Autoevaluación de las creencias de género

**S**i has decidido seguir, vamos a empezar mirando atrás. Saber de dónde venimos y dónde estamos es imprescindible para saber dónde vamos. Recuerda el avión: ¿De qué aeropuerto sale?, ¿a cuál va?

Este análisis vital se hace, como todo este programa, desde el enfoque de género. ¿Qué diferencia hay por hacerlo así?

La principal es que la realidad no está planteada ni analizada desde una supuesta neutralidad. El ser y estar en el mundo y nuestras experiencias personales, nuestra identidad, están marcadas por el sexo que se nos asignó al nacer porque en base a él el sistema hace una socialización diferente. En ella, que te identifiques o no con esas expectativas es indiferente. Variará la sanción

por adscribirse o no, identificarse o no. No la exigencia ni el intento de orientar tu vida en una determinada dirección. Calles de un solo sentido. O eso necesita el sistema, al menos.

Por lo tanto, veremos dónde se sitúan mujeres y hombres en esa realidad y por qué no la vivimos, como género, de la misma manera. Por supuesto no somos todas iguales, ni todos son iguales, pero sí se nos carga con una serie de expectativas comunes.

Como profesionales, intervenimos las realidades para mejorar la vida de otras personas. Como personas, vamos a cambiar(nos) como forma de cambiar nuestra realidad. No es solo un fin personal, aunque ya sería suficiente si lo fuera. Nuestra transformación —y muchas de las presiones a las que se nos



somete a diario— es fruto de estar en el mundo viéndonos no como seres neutros o asexuados, sino como mujeres y hombres.

Por ese motivo, empezaremos analizando las creencias de género que hemos heredado de nuestra familia, de nuestra cultura, de nuestro aprendizaje. Detectar para entender por qué lo que nos pasa no nos pasa a solas ni viene de la nada.

Seguiremos haciéndonos una serie de preguntas que se corresponden con áreas que trabajaremos en Cuadernillos siguientes. Así, cuando acabes de trabajar tu análisis y planificación vital y tengas todo el material, podrás empezar por las áreas en las que hayas encontrado mayores resistencias, o un mayor número de habilidades que potenciar.

Recuerda que no vas a responder para agobiarte con lo que puede que

quede por hacer. Respondes para conocerte, para saber dónde se hace fuerte tu patriarca interior, para entenderte en el mundo y en tu vida. Y no puedes entender por qué sin saber qué.

## AUTOEVALUACIÓN DE LAS CREENCIAS DE GÉNERO

No te limites a buscar respuestas obvias. En cada una de las preguntas repasa todos los valores, habilidades y espacios vitales del autocuidado. Por ejemplo, en el ejercicio 1, bloque 1, pregunta 1, responde en diferentes niveles:

### 1. *¿Qué significaba ser mujer? (Responde también si eres un hombre)*

En el reconocimiento de autonomía, potencialidades y capacidades. ¿Se reconocía el trabajo no remune-

rado? ¿Se creía que era por no saber/poder hacer otra cosa?

En lo referente al cuidado físico y emocional. ¿Había un espacio personal propio respetado para las mujeres y hombres? ¿Cómo era la alimentación, se hacía ejercicio, quién proporcionaba soporte emocional...?

¿Cómo se cuidaban tu/s padre/s, madre/s, abuelos y/o abuelas? ¿Se cuidaban para sentirse bien o para estar disponibles para cumplir sus tareas?

En las relaciones sociales y familiares. ¿Quién mantenía la cohesión familiar, limaba asperezas o disputas? ¿Las relaciones eran con amistades comunes, propias, de la pareja...? ¿Quién proporcionaba los cuidados?

En el amor o la sexualidad. ¿Se manifestaba con normalidad, había tabúes, eran normales o habituales las muestras de cariño, se daban y recibían por igual?

En el manejo de las finanzas individuales y familiares. ¿Quién controlaba el dinero? ¿Cómo se decidían los grandes gastos? ¿Qué energía generaba el dinero? ¿Promovía conflictos?

En el entorno profesional. ¿Había una profesión propia, se mantuvo tras el nacimiento de hijas e hijos? ¿Cómo se manejaba el tiempo, había tareas definidas, días de descanso? ¿Y en vacaciones, eran para todo el mundo por igual...?

Por supuesto no son preguntas cerradas sino una guía para que vayas siempre un paso más allá.

**¡Empezamos!**

## EJERCICIO 1

### Análisis de expectativas

#### Bloque 1. La familia

En mis referencias familiares, analizando las creencias de mi/s madre/s y/o mi/s padre/s:

1. ¿Qué significaba ser mujer?
2. ¿Y ser hombre?
3. ¿Qué valor tenía asignado el vivir en pareja?
4. ¿Qué papel creía/n tener mi/s madre/s en la sociedad?
5. ¿Qué papel creía/n tener mi/s padre/s en la sociedad?
6. ¿Estas creencias influían en la relación entre ell@s?

7. En el caso de parejas heterosexuales: ¿Cómo trataba mi padre a mi madre? ¿Cómo trataba mi madre a mi padre?
8. En el caso de parejas homosexuales u otro tipo de familias: ¿Cómo se trataban entre sí mis madres/padres/otras personas?
9. ¿Cuál es el modelo de vida que entendías que se proyectaba como ideal para ti?

#### Bloque 2. Mi yo ideal

1. Mi modelo ideal de mujer es...
2. Mi modelo de hombre es...
3. Mi modelo ideal de relación es...
4. Mi modelo ideal de vida es...

#### Bloque 3. Mi yo real

1. Yo soy...
2. Mi relación amorosa es (si hay varias, son...)...
3. ¿Veo alguna correspondencia entre la actitud de mi madre y mi padre —o madres/padres— respecto a las diferencias de los sexos y la mía propia?
4. ¿Qué similitudes y diferencias hay con la relación entre mis ma-pas (padre/madre/padres/madres) y la que yo establezco con mi/s pareja/s?
5. Mi modelo de vida real es...

## EJERCICIO 2

### Análisis de la situación

1. Diferencias entre el modelo de mujer/hombre ideal y el real.
2. Diferencias entre el modelo familiar y el real.  
  
¿Cuáles son mis objetivos/valores a nivel personal?  
  
¿Dónde me dirijo profesionalmente? ¿Dónde quiero llegar?  
  
¿Cuáles son mis objetivos y valores familiares?  
  
¿Hay reparto equilibrado entre espacios personal, familiar y laboral?  
  
¿A qué áreas dedico más y menos tiempo?  
  
¿Algún espacio no existe o es mínimo?
3. Diferencias entre el modelo de vida ideal y el real.

## CONCLUSIONES

1. ¿Cómo influyen hoy en mí mis creencias de género respecto de los modelos ideales de hombre, mujer, relaciones, vida?
2. En mi ámbito personal. ¿Qué barreras puedo encontrar al tener interiorizados esos modelos? ¿Cuáles puedo romper? ¿Cuáles querría romper y cuáles mantener? ¿Por qué?
3. En mi ámbito profesional. ¿Qué barreras puedo encontrar al tener interiorizados esos modelos? ¿Cuáles puedo romper? ¿Cuáles querría romper y cuáles mantener? ¿Por qué?
4. En mi modelo de vida. ¿Qué barreras puedo encontrar al tener interiorizados esos modelos? ¿Cuáles puedo romper? ¿Cuáles querría romper y cuáles mantener? ¿Por qué?

Una vez has llegado a tus propias conclusiones sobre las creencias de género posiblemente hayas detectado un rastro de miga de pan de tu patriarca interior. Sabes por dónde puede andar escondido y que no ha llegado ahí por casualidad.

En el trabajo de intervención social el autocuidado es estratégico y forma parte del empoderamiento, fortalece la seguridad y la sostenibilidad de nuestros empleos individuales y colectivos, los movimientos en que se insertan y multiplica el efecto positivo y la eficiencia de las intervenciones. Incluso cuando, aparentemente, no hemos conseguido los objetivos marcados por los organismos o instituciones para los que trabajamos —o los que nos exigimos de forma personal—, hacerlo sin infligirnos autoviolencias es productivo para quienes nos ven y para quienes se relacionan con una nueva forma de tratarse.

Por ese motivo vamos a seguir el análisis haciendo unas preguntas básicas para el autoconocimiento. Será en el siguiente Cuadernillo.



**¡Alto!**

*Puede ser a tus hijxs, a tu pareja, en el trabajo, a ti misma. Detecta los espacios donde crees que se abusa de tu buena disposición y empieza poco a poco ¡Verás que fantástica sensación!*

*«Muchas veces confundimos ser lo que somos con ser lo que hacemos. Cuando esto pasa, terminamos por hacer lo que no queremos para seguir siendo lo que creemos ser».*



## AUTOCUIDADO EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

Manual de autoaplicación

### CUADERNILLO 5 Preguntas básicas para el autoconocimiento

Las preguntas y mensajes internos que nos hacemos continuamente a lo largo del día se acumulan en distintos niveles de conciencia. Muchas de esas preguntas y mensajes son profundamente desempoderantes: «Con lo torpe que soy», «Hablar no es lo mío», «Me van a mirar mal», «Y yo qué voy a decir entre gente que sabe tanto», «Total, alguien va a decidir que no hay presupuesto», «Para el caso que hacen», «¿Y si no lo hago bien?», «¿Y si fallo?», «¿Y si me miran?», «¿Y si no me miran?». Y si, y si, y si.

Estas preguntas y mensajes son, normalmente, una manifestación de nuestras creencias de todo tipo: morales, religiosas, políticas, de género... Hay, sin embargo, preguntas que raras veces nos hacemos en piloto automático, son las preguntas incómodas para

nuestro sistema de creencias. Esas son las que buscaremos y contestaremos en este Cuadernillo.

Habrás preguntas que te resulten fáciles de responder, otras difíciles o muy difíciles. Anota junto a cada una el grado de dificultad que has encontrado de 1 a 10 (siendo 1 absolutamente fácil y 10 absolutamente difícil). Reflexiona sobre el porqué de esa dificultad, si la hubo, y suma el resultado de esa reflexión a la respuesta.

Las preguntas y mensajes interiores, nuestro sistema de creencias, pueden estar facilitando o entorpeciendo nuestro crecimiento vital. Hacer aflorar esos mensajes al consciente nos permitirá reforzar los que nos ayudan y desactivar los que nos perjudican.

O, en otras palabras, los que sirven para protegernos y los que nos infligen autoviolencias.

Para empezar, contesta estas preguntas tan breve o extensamente como desees. No lo pienses en exceso, puedes responder ahora con tu percepción inicial del tema y retomarlas después, una vez meditadas, para comparar.

Antes de cada respuesta anota la fecha y grado de dificultad de 1 a 10.

¿Quién soy?

¿Qué soy?

¿Qué quiero?

¿Qué «debo de»?

¿Qué puedo?

¿Dónde estoy?

¿Hacia dónde voy?

Tras todas las preguntas anteriores, continúa con estas. Del mismo modo

que en las anteriores, anota fechas y grado de dificultad de 1 a 10.

¿Qué no me gusta de mi vida?

¿Qué estoy dispuesto, o dispuesta, a cambiar en mi vida?

¿Qué pactos quiero hacer conmigo para cambiarlo?

**Una sugerencia:** escribe con lápiz y papel algunas respuestas y otras directamente desde el ordenador. Comprueba si tu reacción emocional es la misma. Después, elige un método —a mano o a máquina, como en los anuncios antiguos de detergentes— y reflexiona sobre por qué ha sido ese el elegido.

Después, continúa.

### 1. ¿A partir de qué elementos construí en las respuestas anteriores la descripción de mí misma/o?

A partir de lo que soy.

A partir de lo que no soy.

A partir de destacar mis cualidades.

A partir de lo que no me gusta de mí.

A partir de las cosas que me hacen destacar.

A partir de las cosas que me hacen pasar inadvertido/a.

A partir de desvalorizar mis cualidades.

A partir de las cosas que he logrado.

A partir de compararme con quien fui en otro momento.

A partir de las relaciones que tengo con otras personas o de cosas externas a mí misma.

A partir de lo que hago, he hecho, o el trabajo que desempeño.

A partir de lo que no he conseguido, no hago ahora o no he hecho.

### 2. ¿Cuáles son mis tres principales cualidades?

¿Por qué creo que estas son mis principales cualidades?

¿Quién más en mi entorno opina que esas son mis cualidades?

¿Qué otros aspectos de mí creo buenos aun cuando gente importante para mí no lo considere así?

### 3. ¿Cuáles son mis tres principales defectos?

¿Por qué creo que esos son mis principales defectos?

¿Quién más en mi entorno opina que esos son mis defectos?

¿Obstaculizan de alguna manera mi vida o mi desarrollo?

¿Dejo de hacer algo por ellos?

¿Qué puedo hacer para transformarlos?

#### 4. ¿Cuáles son mis tres principales habilidades?

¿Por qué creo que son mis principales habilidades?

¿Qué otras habilidades desearías desarrollar?

¿Cuáles son los principales obstáculos para desarrollarlas?

¿Qué necesito para lograrlo?

¿Quién puede ayudarme?

#### 5. ¿Cuáles son mis tres principales miedos?

¿Por qué creo que esos son mis principales miedos?

¿De qué forma obstaculizan mi vida o mi desarrollo?

¿Dejo de hacer algo por ellos?

¿Los he enfrentado? ¿Cómo?

¿Qué puedo hacer para enfrentarlos y qué necesito para hacerlo que no tengo en este momento?

#### 6. ¿Cuáles son mis principales deseos?

¿Qué estoy haciendo para lograrlos?

¿Qué impide que los vuelva realidad?

¿Quién puede ayudarme o me ayuda para lograrlos?

## SIGNOS DE AUTOESTIMA

La autoestima es el conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma. Está directamente relacionada con el empoderamiento y pasa, inevitablemente, por el cuidado. Da igual que creas que tu autoestima está en un nivel óptimo, si te autodescuidas sistemáticamente en todas o alguna de las parcelas de tu vida, necesitas repensarte.

En la dimensión subjetiva intelectual, la autoestima está conformada por los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de sí, pero también por las interpretaciones que elaboramos sobre lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda.

Es una conciencia del Yo en el mundo y, por ende, es también una visión del mundo y de la vida. Y en la dimensión subjetiva afectiva, la autoestima contiene las emociones, los afectos y los deseos fundamentales sentidos sobre una misma sobre la propia historia, los acontecimientos que nos marcan, las experiencias vividas y también las fantaseadas, imaginadas y soñadas.

*«En cuanto a las reflexiones sobre las propias experiencias, me hace pararme un rato a pensar, y pensar en el tiempo que le dedico a mis experiencias, a mis emociones, y el siguiente paso, en si me permito o no compartirlas con alguien».*

*Alumna anónima*

Te acompaño con estas preguntas en este paseo por tu conciencia de ti en el mundo. No sé cuánto puedes tardar. La primera vez que me planteé estas preguntas las respondí de forma tan alocada y superficial, tenía tanto miedo que no llegué a tardar 2 minutos.

La segunda vez, tardé varios meses en responder con honestidad.

Mi recomendación es que no leas todas para responder después. Lee cada pregunta despacio. Cierra los ojos y deja que la respuesta fluya en ti. No te fuerces, puede llegar o no. Si llega, responde. Si no llega, avanza.

**Tómate tu tiempo.** Cierra los ojos. Responde profundamente. ¡A por ellas!

1. ¿Qué contribuye a elevar mi autoestima y qué a rebajarla?

2. ¿Qué cosas valoran las y los demás de mi persona y qué cosas señalan como defectos?

3. ¿Qué cosas valoro de mi persona y qué cosas me parecen defectos?

4. ¿Cuáles son mis fortalezas? Si no sabes cuáles son o pueden ser tus fortalezas, en el anexo «Fortalezas vitales» podrás encontrar un resumen de ellas.

### **Reflexiona sobre ellas:**

¿Qué ventajas suponen esas fortalezas en mi vida?

¿Cómo me siento siendo fuerte?

¿Cómo me ven las y los demás en relación con mis fortalezas?

¿Hay congruencia con la imagen que proyecto?

¿Cuáles son las debilidades de tus fortalezas?

En este último apartado, por ejemplo, la modestia es una fortaleza pero en exceso podría hacer que otras personas se aprovecharan de tus éxitos.

5. ¿Cuáles son tus debilidades?

Reflexionando sobre mis debilidades:

¿Cómo me siento siendo débil?

¿Proyecto esa imagen frente a las y los demás?

¿Cuáles son las fortalezas de mis debilidades?

Una vez conseguidas las respuestas anteriores, podrás continuar con las que llegan a continuación. No es un ejercicio obligatorio, ni hay que contestar todo. No hay una respuesta correcta o alguna incorrecta. Responder estas preguntas

puede ser un proceso de toda la vida, pero es importante, si no llegamos a una respuesta, no olvidar nunca la pregunta. Quizás las anteriores te resultaron fáciles, o no; las contestaste rápido, o no. Una vez las tengas pregúntate:

¿Qué puedo aprender de esas respuestas?

¿Me proporcionan alguna información que hasta ahora no tenía?

¿Cómo me he beneficiado hasta ahora de la situación de desempleo?

¿Quién más se ha beneficiado de eso?

¿Qué cambios permite esta situación?

Y luego:

¿Estoy preparada/o para una situación diferente?

¿Qué es lo que quiero poner en mi vida?

¿Qué puedo hacer para cambiar esto?

Preguntas como estas son mucho más estimulantes y alentadoras que «¿Quién me hizo esto o aquello?», o «¿Cómo he llegado a este punto?» o «¿Por qué sucedió esto?».

Por supuesto, hay ocasiones en que debemos hacer y contestar preguntas como esas, pero tienden a culpar en lugar de empoderar. Es útil distinguir entre preguntas que nos conducen al empoderamiento y al desempoderamiento. Que nos cuidan y nos descuidan.

La pregunta desempoderadora por excelencia es: «¿Qué hice mal?».

Incluso si hiciste algo mal y encuentras la respuesta o si no hiciste nada mal

y esa es tu conclusión, ¿en qué te empodera? El conjunto de preguntas para empoderarnos está basado en el *Modelo de Transformación de Marshall*.

¿Dónde está tu (o la) atención respecto al tema? ¿Es ese el mejor lugar para su atención?

¿Cómo es tu (o la) energía? ¿Es así como quieres que la energía sea?

¿Cuáles son tus (o las) dudas? ¿Estás obligado/a por ellas?

Las preguntas son una buena fuente de información para tu conocimiento personal, pero no la única. La expresión artística (teatro, escritura, pintura, música...), la imaginación guiada, el deporte en la naturaleza, el diario, el yoga, la meditación o incluso bailar pueden serlo también.

El método elegido puede ser una práctica regular de crecimiento espiri-

tual o personal, o puede ser desconocida para ti hasta ahora.

Del mismo modo que puedes esforzarte en conocer mejor a otra persona y mejorar o potenciar una relación con el otro o la otra, puedes hacer que mejore tu relación contigo. Conocer y reconocer tus mensajes interiores es el requisito para poder, más adelante, autoevaluar tu autoestima y potenciar tu autocuidado.

Conocernos es el primer paso para cuidarnos. Cuidarnos es el paso anterior a querernos. Querernos es el paso previo al empoderamiento y la autoestima.

*«[...] El miedo al poder que tenemos las mujeres. Muchas de nosotras no queremos entrar en esa batalla, sin embargo, ¿existe un mismo poder o hay diferen-*

*tes caras de poder? Dependiendo de lo que entendamos por ello. Nos tendemos a autocuestionar, a infravalorarnos, a estar continuamente justificándonos incluso a nosotras mismas (tengo que estar continuamente formándome, para considerarme buena profesional...) y sin duda el empoderamiento tiene que ver con la mirada de la/del otra/o. Y destacar que estoy totalmente de acuerdo con que los modelos patriarcales nos hieren profundamente a las mujeres, por tanto es fundamental escucharnos, compartir experiencias y caminar de la mano».*

*Alumna anónima*



## ANALIZA TU RELACIÓN CONTIGO

Reposa las respuestas anteriores, date algo de tiempo para madurarlas y continúa con las siguientes.

¿Qué me enoja o entristece de mí?

¿Qué me enternece y conmueve?

¿Qué me moviliza para dar apoyo a otras personas o a alguna causa?

¿Hasta qué punto conozco mis necesidades más urgentes y cómo reacciono ante ellas?

¿Pospongo lo que necesito? ¿Qué motivo me doy para hacerlo o no hacerlo?

¿Dónde radica para mí el goce de ser?

¿Qué me hace sentir vulnerable?

¿En qué reducto de mí anidan el desánimo, el abandono y el desaliento?

¿En qué signos deposito mi confianza?

De manera puntual la autoestima significa la estima del Yo.

¿En qué grado y de qué manera experimento esta estima de mí?

¿Prevalecen en mí afanes de autocuidado por ser yo o me cuido para estar disponible, con salud, fuerte y disponible para otras personas?

¿Tengo ganas de hacer cosas para mí, pensamientos apegados a una visión profunda y concienzuda sobre mi vida, actitudes y comportamientos afines? ¿La mayor parte de lo que hago lo hago con la finalidad

de mejorar la vida de otras personas antes que la mía?

¿Están mis explicaciones complejas de la vida basadas en mi saber y en mi autoridad?

¿Qué entramado afectivo de amores, odios, envidias y gratitudes tengo hacia mí?

¿Qué espero de mí y qué de las otras y los otros para mi propia realización?

¿Del lado de quién estoy en las tensiones por la vida que me incumben? ¿Del mío? ¿Siempre? ¿Nunca? ¿A veces?

¿Soy justa/o conmigo? ¿Siempre? ¿Nunca? ¿A veces?

Esa mirada hacia dentro que acabas de hacer y la mirada hacia afuera que propongo a continuación, te darán una idea ajustada de por qué a veces te sien-

tes una persona rota, hastiada, sola y, al minuto, fuerte, invencible y única.

Ponte en contexto. Intenta una mirada objetiva de tu propia vida.

## ANALIZA TU ESTAR EN EL MUNDO

Tras responder la batería de preguntas que vienen haz, para terminar, un resumen de la situación. Concreta. Pon nombres, números, cantidades, fechas. No digas «mucho sexo», di veces a la semana, al mes. No digas «un trabajo que me haga realizarme», imagina qué trabajo es, dónde será.

¿Qué es lo mejor de ti hoy?

¿Qué es lo que más esperanza te da?

¿Qué es lo que más te encalla?

¿Cuáles son tus mejores relaciones?

¿Y las peores?

¿Estás en el trabajo que deseas?

¿Sabes cuál es el trabajo que deseas?

¿Quiénes aportan amor a tu vida?

¿Tienes el sexo que quieres y con quien quieres tenerlo?

¿Ganas el dinero que quieres?

¿Cuánto dinero quieres ganar?

¿Sabes qué valores presiden tu vida?

¿Qué te desasosiega?

¿Qué te da paz?

¿Qué te hace perder el tiempo?

¿Qué te hace sentir que tu tiempo está bien aprovechado?

¿Qué haces sin querer porque crees que es lo que tienes que hacer?

¿Cuándo te sentiste desdichada/o por última vez? ¿Y feliz?

¿Cuántas veces te ríes en un día? ¿Y en un mes? ¿Y en los últimos 12 meses?

¿Vives el presente o te instalas con frecuencia en el pasado (culpa) o el futuro (preocupación)?

¿Te sientes afortunado/a? ¿Por qué?

Si has respondido con honestidad, quien hay ahí eres tú.

Y si hay algún problema ahí, el problema no eres tú. El problema son las expectativas. Todos esos anhelos irrealizables y aprendidos que sabemos imposibles con los que se atosiga a hombres y mujeres desde la tele, las redes, las pelis, los anuncios, las canciones, los mitos del amor romántico. Ideales que nues-

tro patriarca interior se encarga de tener como muestra con la que compararnos permanentemente y que colisionan con la realidad, mucho más ¿modesta?, ¿imperfecta? Mucho más real.

Eso no quiere decir que no puedas mejorar ciertos aspectos si de verdad quieres. Podrías practicar tu forma de hablar o de moverte, podrías ir a clases de oratoria, al gimnasio, podrías hacer un montón de cosas, pero ¿quieres hacerlas porque lo deseas o quieres hacerlas para ser quien te han hecho creer que quieres —que tienes que— ser?

¿Qué problema habría con aceptar quién eres y punto? Y ¿qué problema habría con querer todo eso si no pusiera sobre tus hombros el peso de la expectativa de la perfección?

**Piensa:**

¿Alguna vez has dejado de hacer algo que querías hacer por vergüenza?

¿Qué sería lo peor que podría pasar si fueras quien deseas ser?

Y aquí las cargas de género se hacen especialmente pesadas.

Porque, a veces, las mujeres van por la vida pidiendo perdón por estar ahí y ser tan «imperfectas». Viendo el mundo en modo error, detectando nuestros fallos y avisando de ellos con bombo y platillo antes de que nadie siquiera los mencione. Extremando la exigencia sobre nosotras y las otras. Ahogándonos en nuestro síndrome de la impostora. «No soy tan buena como creen, cuando lo descubran será un desastre». Y lo hacen en piloto automático. ¿O me vas a decir que nunca has mirado una foto de grupo en la que estabas tú y te has ido automáticamente a lo mal que tienes el pelo, la sonrisa torcida, la boca entrecerrada o los ojos cerrados?

*Si la respuesta es que nunca te ha pasado, quizás no necesites esta guía.*

Y esas mismas veces, u otras, los hombres van por la vida haciéndose los fuertes, compitiendo, dando explicaciones, llevando las bolsas más pesadas de la compra, arreglando enchufes y tomando la iniciativa. Y lo hacen en piloto automático. ¿O me vas a decir que nunca has dicho «dame que lo llevo yo» sin ganas, te has reído de un chiste machista que no te hacía gracia o has conducido tú aunque habrías preferido ir dando cabezaditas en el asiento del copiloto?

*Si la respuesta es que nunca te ha pasado, quizás tampoco necesites la guía.*

En general, no nos vemos personas dignas por el simple hecho de existir. No nos queremos por ser como somos. Nos queremos personas diferentes, mejoradas, perfectas. Nos queremos por lo que hacemos si lo hacemos con idéntica y supuestamente necesaria perfección. Con todo el peso de la palabra: sin fallos. Ni en ti, ni en tu vida. No puede ha-

ber fallos. No pueden verse. Los fallos traen vergüenza y hay que esconderlos.

Aunque la falta de perfección de nuestras parejas, familias, hijas, hijos, amistades no nos importen ni la mitad que la nuestra. Aunque a ellas, a ellos, los queramos como son, o por ser como son: personas reales, auténticas.

Porque esa vida perfecta de criatura perfecta no es una vida. Eso es un selfi. Y pocas veces los selfis salen a la primera, ni naturales, ni son verdad. No hay trampa mayor en tu autocuidado que compararte con un yo irreal. No saber verte tal y como eres, sin hundirte o sin vanagloriarte, porque tanto lo uno como lo otro te aleja de la realidad.

Así eres tú, ¿no puedes sostenerlo ahora? Lo harás. Estás haciéndolo ya.

***¡Hasta el próximo Cuadernillo!***

***Este mes  
destierro un  
mal hábito***



**¡Sin excusas!**

*Elige un hábito que no te guste y sustitúyelo por otro. 21 días son suficientes para que el nuevo hábito se convierta en rutina.*

*¡Vamos!*



## AUTOCUIDADO EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

Manual de autoaplicación

### CUADERNILLO 6 Autodescuidos

## AUTOVIOLENCIA

*«Explicar con palabras de este mundo que partió de mí un barco llevándome».*

*Alejandra Pizarnik*

El autocuidado es una forma de autodefensa porque el descuido hacia sí es una forma de violencia. De autoviolencia. Una violencia sistemática de la que no solemos ser conscientes y que tenemos que aprender a detectar y detener.

A veces no sabemos detectar la autoviolencia, pero sí sus efectos. Suelen ser, entre otros:

Un fuerte sentimiento de impotencia porque desde que te levantas el cansancio está presente y tienes que sobre esforzarte para todo.

*«La falta de autocuidado nos hace violentar, en nosotras mismas, derechos que reclamamos para otras, generando un desgaste físico y emocional que limita el alcance y la fortaleza de nuestros movimientos. De igual manera, refleja una forma de entender y vivir el activismo social que aumenta y muchas veces justifica y valora el riesgo, el sacrificio y la falta de límites, incrementando nuestra vulnerabilidad ante la violencia y el desgaste físico y emocional».*

*Defensora mexicana de los Derechos Humanos*

El trabajo (con o sin remuneración) dentro y fuera de casa no tiene fin y, a pesar de que haces todo para cumplir con tus diversos compromisos, siempre hay algo pendiente.

Lo que antes era motivo de alegría ahora no lo es. Hablar con tus amistades o tu pareja, salir a pasear, al gimnasio, ir a tomar sol o caminar por un parque, al cine o a cenar ya no son motivo de placer, sino fuente de culpabilidad. Sientes que has perdido la capacidad de disfrutar. Yo lo llamo «el displacer» y tu patriarca interior es su portavoz más entusiasta.

Tienes una especie de inquietud omnipresente que te acompaña a donde vayas y se queda contigo, hagas lo que hagas.

Sientes que algo no va bien, aunque no lo puedes identificar. Es un esta-

do de desasosiego que te priva de calma. Todo —o casi— te irrita.

Te sientes estresada/o incluso cuando tienes tiempo libre o estás de vacaciones. A veces, hasta es peor cuando se supone que tienes que descansar.

Dejas de dormir o duermes muy mal. No puedes desconectar de tus pensamientos.

Otras personas te dicen que estás muy sensible, que «saltas» o te muestras irritable sin motivo, que te ves «depre».

La insatisfacción es tu estado de ánimo más habitual o permanente.

Afortunadamente en muy pocos casos aparecen todos a la vez, pero es habitual que se acumulen varios de ellos y dejemos de notarlos. Nos vamos acostumbrando a ciertos grados de au-

toviencia y cada vez tendrá que ser el descuido más fuerte o sus efectos más notorios para percibirla. La historia de la rana en agua caliente que tantas veces usaste en tus formaciones es, en tu vida, un caldero hirviendo del que apenas notas los vapores.

En un Cuadernillo anterior analizabas tu relación contigo. Algunas de las preguntas que vienen a continuación ya te las has planteado. Si las respondiste en su momento búscalas y enfócalas desde esta nueva perspectiva: ¿En qué te violenta la situación que plasmaste? Si no las has respondido aún, es un momento extraordinario para hacerlo.

Ten a mano la escala emocional que encontrarás en el anexo y valora en qué punto de la balanza te sitúan. Es abrumador al principio. Si los resultados te sitúan muy abajo en la escala emocional ¡ni se te ocurra culparte! Es una oportunidad de oro para poner una fle-

chita fluorescente sobre tu patriarca interior y saber siempre dónde está. Tus emociones lo van a detectar —lo estaban detectando— antes de que tú lo supieras.

Cuando tu conversación interior haga bajar en esa escala ¡ahí lo tienes! No falla.

## ¿ME ESCUCHO?

Presta atención a los pensamientos que te rondan en la cabeza. Comienza a pronunciar esos pensamientos, intenta decirlos en voz alta, como si estuvieras hablando con alguien.

1. ¿Cómo es tu voz, fuerte o débil, clara o confusa, severa o dulce, enjuiciadora, quejosa, enojada o suplicante, etc.?
2. ¿Suena esta voz como la de alguien a quien conoces?

3. Imagina que le dices estas mismas palabras a otra persona. ¿Cómo se las dirías? ¿Sonarían igual? ¿Cómo te sientes cuando le hablas a esa persona? ¿Contesta esa persona a lo que tú le dices? Por un momento, vive esta experiencia.

## ¿RECONOZCO Y EXPRESO MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS?

### Mi expresión afectiva

Piensa en alguna experiencia reciente donde experimentarás una emoción muy fuerte. Evoca la situación y contesta con palabras, esta es la expresión de mis sentimientos.

¿Cómo lo expresó mi cuerpo?

¿Cómo interpreto mis sentimientos frente a esa situación.

¿Cuál fue mi diálogo interior?

¿Pude expresar con palabras lo que sentía? ¿Cómo lo hice?

Si no pude expresar lo que sentía, ¿por qué creo que es así?

¿Cómo habría sido la situación si hubiera podido comunicar mis sentimientos?

¿Con qué frecuencia no puedo expresar mis sentimientos?

¿Qué me hubiera gustado comunicar y no pude?

¿En qué medida los espacios en los que me desenvuelvo me permiten expresar libremente mis sentimientos?

¿Hay apoyo para expresar mis sentimientos en mi espacio laboral o de

participación social? Cuando lo he hecho, ¿cuál ha sido la respuesta de mis compañerxs?

Acuerda, si es posible, con las compañeras y compañeros de trabajo o asociación una propuesta colectiva para mejorar la comunicación libre de sentimientos y necesidades.

## AUTODESCUIDO: LA OTRA CARA DE LA AUTOVIOLENCIA

El **autodescuido** está tan interiorizado para las mujeres que no ser siempre quien ocupa el último lugar en la lista de prioridades supone un esfuerzo añadido a todos los demás. Tienen actitudes, cada una consigo misma, que jamás permitirían que otras personas tuvieran

con ellas. ¿O acaso tú, si eres mujer, exiges a alguien tanto como te exiges a ti?

El **autodescuido** está tan interiorizado para los hombres que no ser siempre quien ocupa el primer lugar en la lista de prioridades de otras personas supone un esfuerzo añadido a todos los demás. Tienen actitudes, cada uno consigo mismo, que intentarían evitar por todos los medios en las personas con las que intervienen. ¿O acaso tú, si eres hombre, aconsejas a alguien que se olvide de ciertas parcelas de su vida como tú lo haces?

El resultado es que vivimos en un tobogán emocional que nos hace sentir invencibles cuando estamos arriba y detestables cuando estamos abajo. Y no de vez en cuando. Varias veces al día. O a la hora.

Nos descuidamos física, mental, espiritual y emocionalmente. En mayor o menor grado de una u otra manera. En

uno u otro aspecto, pero lo hacemos. Y tenemos que parar de hacerlo porque nos va la vida en ello.

Ahora, vamos a hablar solo de mujeres. Porque su carga cultural hacia el cuidado de otras personas es extrema. Las activistas acuñamos la frase «Nos queremos vivas» (y es cierto). Pero tenemos que decirnos cada una a sí y todas a las demás: nos queremos sanas. Y ponernos en acción. Tenemos que hablar de ello allá donde nos juntemos dos mujeres. Y hacer un pacto personal con el autocuidado. Porque un movimiento con activistas exhaustas es un movimiento tocado y posiblemente hundido.

Para cuidarse, aunque parezca una obviedad, hay que quererse. Y aquí está la trampa. A las mujeres nos han enseñado a querernos poco y mal.

Es evidente que hay una exigencia del cuidado que no aporta bienestar.

Y no es ese —creo que no hay que aclararlo— al que me refiero.

No hablo del cuidado que impone mandatos y obligaciones respecto de nuestro físico: estar delgadas, estar depiladas, estar suaves, estar jóvenes eternamente. La industria de la belleza nos impone unos cánones de belleza irreales que muy pocas mujeres logran cumplir (aproximadamente solo unas ocho mil mujeres en todo el planeta, según Naomi Klein, periodista e investigadora canadiense).

A lo largo de la vida invertimos tiempo, energía y recursos en luchar contra el paso del tiempo y la fuerza de la gravedad.

En España, a embellecerse para una ocasión especial se le llama «arreglarse» como si fuéramos un automóvil estropeado que va al taller. Las cremas más efectivas contra el envejecimiento

se llaman «reparadoras». No seguiré, valga como muestra un botón.

Lo perverso de esta tiranía es que se nos juzga tanto si nos sometemos a ella como si no. Desde fuera y desde dentro. Piensa, si no, en algo tan «tonto» como la depilación femenina que genera debates interminables tanto fuera como dentro del feminismo. O nuestros propios dilemas personales frente a la misma. Cada parcela de decisión vital de las mujeres está ocupada por el sistema. Y tiene un flamante embajador dentro de ti: tu patriarca interior.

En esta guerra que se libra en nuestro interior, tendemos a castigarnos en lugar de dedicar nuestras energías a buscar el placer y el bienestar propio. Y es porque vivimos en una cultura que sublima el sufrimiento y el sacrificio femenino en la que nos convencen de que para estar bella hay que sufrir, y que cuanto mayor es el sacrificio, mayor es

la recompensa. Y el amor es sacrificio y cuanto más dolor más amas y te aman (y la violencia machista se convierte en una pandemia).

El trabajo de los hombres no es menor, pero es diferente. Asumir la responsabilidad del propio cuidado exige inexcusablemente detectar todos y cada uno de los privilegios aceptados como naturales. Y rechazarlos. Los autodescuidos masculinos no son tanto por mandato del sistema como por la comodidad de que el cuidado ha sido siempre hecho por otra persona. Hay que detectarlo.

¿En qué momento depositas tu cuidado físico en manos ajenas? ¿Qué puedes hacer para evitarlo? ¿Qué formas de descuido dependen exclusivamente de tu responsabilidad? ¿Por qué se producen?

Acaba con un repaso de tus últimos 12 meses. Qué hiciste y qué no de lo que te propusiste o deseabas, y los motivos.



Nada de generalidades, mes a mes. Qué te gustó y por qué. Qué no te gustó y por qué no te gustó. Qué hiciste bien y cuántas veces lo has recordado después para gratificarte con (que no vanagloriarte por) ello. Qué hiciste mal y cuántas veces volvió a tu cabeza para hacer-te sentir mal. Qué harás para cuidarte, para quererte más, o para estar mejor, en cada uno de los próximos 12 meses.

No podemos querer ser trabajadoras o trabajadores desechables, que se acaban y revientan en pocos años, sino personas satisfechas con su trabajo y con su vida en sentido integral. Y eso no significa personas en óptimas condiciones de producción ni en óptimas condiciones para hacer lo que se nos exige como mandato patriarcal. En óptimas condiciones para sentirse lo mejor posible consigo mismas. Y da igual que tu intervención sea atendiendo a quien llega a un mostrador, educando en prevención, asistiendo de forma directa,

coordinando un equipo o representando a las víctimas (y/o sus hijas e hijos) ante un tribunal de justicia. Necesitas cuidarte si quieres cuidar. Proteger-te si quieres proteger. Ser el referente que, quizás, no tuviste. Necesitas saber quién eres para cuidarte como te mereces. Reconocer que el autodescuido es una forma de violencia machista tan sutil como efectiva.







## AUTOCUIDADO EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

Manual de autoaplicación

### CUADERNILLO 7 Autocuidado

**E**l autocuidado es revolucionario siempre.

Para las mujeres porque socaba el pilar fundamental del patriarcado: la identidad de las mujeres como seres para otr@s y no para sí mismas.

*«Las mujeres aun ante el cansancio, el estrés, el hambre, el sueño... seguimos trabajando. Tenemos tan interiorizado el mandato de ser para otrxs que incluso las feministas más convencidas admiramos a las defensoras que dan su vida por «la causa» y criticamos, implícita o*

*explícitamente, a aquellas que ponen límites».*

*Alumna anónima*

Para los hombres, porque rompe la lógica patriarcal de ser el centro de atención de las mujeres y del de desentenderse de sus emociones y su posición jerárquica en el mundo.

*«Las hombres que nos cuidamos somos vistos por otros hombres y por muchas mujeres como anómalos. Cuando no queremos ser cuidados se nos mira con sospecha. ¿Qué buscarán? Cuidarnos*

*no nos hace sentirnos poderosos, sino abandonados».*

*Alumno anónimo*

En este contexto, cada mínimo acto de autocuidado es un acto de disidencia contra el sistema y tiene efecto multiplicador.

Eso sí, tendremos que aprender a lidiar con la culpabilidad o la vergüenza que nuestro patriarca interior intentará hacernos sentir. Para ello, tendremos que hacernos un poco más conscientes de nuestras emociones. De cuáles nos permitimos y cuáles no y cómo afectan a nuestra autoestima y nuestro empoderamiento.

Porque —querida mía, querido mío— el patriarcado es un mecanismo tan bien engranado que no deja nada al azar. Cada parte de nuestras vidas, de nuestras sociedades están hechas para

que la máquina permanezca en perpetuo movimiento, alimentándose a sí misma. Cada pieza moviendo infinitas otras ruedas dentadas.

La buena noticia es que cuando uno de los engranajes se detiene o cambia de velocidad no hay uno solo que permanezca incólume.

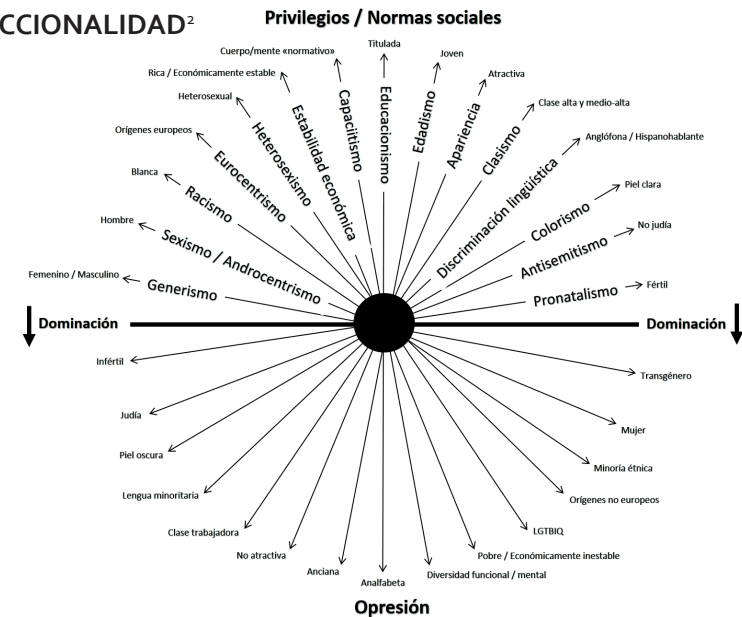
Cuando nos cuidamos, cuando nos negamos a asumir la carga del mundo sobre nuestros hombros si somos mujeres o a cargarla sobre hombros de mujeres si somos hombres; cuando decimos no, cuando ponemos límites, cuando dejamos de tener conversaciones tóxicas, cuando paramos sin culpabilidad, cuando reímos... estamos frenando el engranaje.

En algún momento no podrá continuar el movimiento porque su inercia habrá quedado rota.

Este Cuadernillo es el resultado de un proceso que empezó hace siglos y a ti y a mí tal vez nos dure la vida entera: el proceso de luchar contra la opresión a la que hemos sido sometidas si eres mujer; el círculo de privilegios asignados a tu sexo si eres hombre; de revisar

privilegios que tenemos frente a otras personas, por pertenecer a grupos reconocidos como normativos por las culturas en las que vivimos; de ser capaces de construir el mundo que queremos. Y, tú, de saber quién y cómo quieres ser —y estar— dentro de él.

## LA INTERSECCIONALIDAD<sup>2</sup>



<sup>2</sup>

Opresiones y privilegios según Patricia Hill Collins. Race, Class and Gender: An Anthology, ISBN 0-534-52879-1, co-edited by Patricia Hill Collins and Margaret Andersen, 1992, 1995, 1998, 2001, 2004, 2007.

## EL AUTOCUIDADO COMO FORMA DE AUTODEFENSA

En los trabajos que tienen como núcleo la defensa de los derechos humanos de las personas, a ojos del exterior y, en demasiadas ocasiones, a nuestros propios ojos los límites en la actuación se perciben como una forma de egoísmo. Y el egoísmo se asocia inmediatamente con el egocentrismo. La entrega no admite medias tintas: es todo o nada.

Por eso, para quienes trabajan cotidianamente en la intervención de violencias de todo tipo, el autocuidado tiene dos dimensiones de riesgos (o de daños) a prevenir: la enfermedad y el riesgo.

La primera, la enfermedad, tiene que ver con lo que sucede en el interior de tu cuerpo por el exceso de trabajo. El autocuidado reclama un espacio de poder por tu parte para aprender a decir «no» ante la carga de trabajo. Requiere tener el poder de reconocer, aceptar y hacer valer los límites del cuerpo, la mente y el espíritu.

La segunda, el riesgo, tiene que ver con los ataques —físicos o emocionales— de los que puedes ser objeto.

Aquí, el trabajo implementando nuevos hábitos será una herramienta extraordinaria. Si no lo hiciste aún posiblemente sea el momento de empezar.

Si al mandato patriarcal de autodescuido unimos:

La detección de múltiples violencias externas para con colectivos vulnerables, en riesgo de exclusión y,

sobre todo, con mujeres en general que es fruto del enfoque de género imprescindible para desarrollar adecuadamente el desempeño laboral.

Las controversias a las que se nos arrastra involuntariamente desde determinadas posiciones políticas e ideológicas.

El estrés añadido que supone trabajar con personas, muy a menudo, desempoderadas, acostumbradas a que tomen decisiones por ellas, sin control sobre sus propias vidas, en espera de soluciones mágicas o inmediatas que no tienes.

¿Cuál es el resultado? Situaciones extremas de descuido que minan nuestra salud física y emocional. Agotamiento, depresión, cansancio, estrés, tristeza, enfermedades de todo tipo y muy especialmente: dolores articulares y contracciones musculares, dolores abdominales y molestias gástricas, jaquecas...

Nuestro cuerpo y nuestra mente tienen múltiples formas de manifestar el maltrato al que las sometemos. Son señales de alarma.

Por lo tanto, no solo repasaremos nuestras emociones y cómo las manifestamos o no. Repasaremos en qué espacios físicos pueden manifestarse para atender a las señales de humo antes de que se conviertan en hogueras o fuegos que nos consuman cuerpo y mente.

## AUTOCUIDADO COMO MUJER U HOMBRE: CUIDO Y... ¿ME CUIDO?

Piensa en lo que necesitas, en lo que te alimenta, en lo que te genera placer y bienestar, para ser feliz y revitalizar tus

acciones con mayor alegría y amor. No como mandato, sino como deseo.

Pensar en ti se vuelve peligroso y profundamente transgresor del patriarcado, pues rompe con la lógica del «martirologio» en las mujeres y del «ombliguismo» en los hombres.

No hay una manera de cuidarse, ni una fácil manera de encontrar el equilibrio entre tu vida profesional, familiar, de pareja y tu derecho al ocio y la soledad. No todas las personas necesitamos la misma cantidad de horas de sueño o de descanso, ni tampoco todas reaccionamos de la misma manera ante las distintas violencias patriarcales. Por eso, como en tantas otras esferas, lo importante es conocerse, saber qué es lo que cada cuerpo necesita.

Hay distintas parcelas para empezar la revisión de nuestro autocuidado, relacionadas todas. Empezar con una te hará seguir con otras. Haré junto a

ti un repaso por ellas, con diferentes propuestas y ejercicios para cavar en el «meollo» de la cuestión: el autocuidado físico y emocional y cómo empezar a cuidarte desde hoy mismo.

## PROPUESTAS

**Bienestar físico.** Escucho mi cuerpo y atiendo sus malestares y dolores. ¿Puedo detectar las señales de agotamiento físico?

**Bienestar mental.** ¿Cuál sería el objetivo? Equilibrio entre la corporalidad, la subjetividad y la relación con el entorno físico y social.

Conócete.

Mide el peso del pensamiento negativo.

Enumera tus logros.

¿Cómo ves y te explicas el mundo?

Sé consciente de tu diálogo interior.

Ten pasatiempos.

Escucha música.

Cuando estás a solas, ¿sonrías? ¿Frunces el ceño? ¿Aprietas la mandíbula? ¿Estás en posturas relajadas?

### **Equilibrio emocional.**

Prevengo y atendiendo señales de agotamiento emocional, poniendo límites.

Pido ayuda y comparto sentimientos.

**La sexualidad y el placer.** ¿Es para mí una prioridad? ¿Qué posición ocupa en mis necesidades? ¿Las cubro?

**Disfrute.** Con la familia, amistades y seres queridos.

**Alimentación.** Qué, cuándo y cómo me alimento.

**Espiritualidad.** Mis creencias, mis valores, rituales, entre otros.

Estas preguntas iniciales servirán para arrancar: elabora una lista de las decisiones que te gustaría tomar para beneficiar tu autocuidado físico.

Ejemplos: «hacerme una revisión ginecológica, urológica, dental, oftalmológica, hacerme un masaje relajante, descansar las piernas para que no se me hinchen, no esperar para ir al baño, tener siempre agua a mano...»

Elabora una lista de las decisiones que te gustaría tomar para beneficiar tu autocuidado emocional.

Ejemplos: tener tiempo para mí todos los días, tener un espacio en el hogar solo para mí, estar en con-

tacto con la naturaleza de forma regular, salir a solas, salir con compañía...

## AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO: ¿CÓMO TRABAJAR CON SITUACIONES DE VIOLENCIA SIN SOBRECAGAR MI VIDA?

Como personas en primera línea de trabajo en defensa de derechos humanos básicos (a la vida, a la libertad, a la tranquilidad, a la salud) nos vemos sobreexpuestas a situaciones de violencia propias y ajenas. No solo por la gravedad de los casos que atendemos sino

porque, en muchas ocasiones, quedan impunes o nos reflejan algo de nuestra propia historia de vida que no estaba previamente asimilado.

*«Los contextos de violencia con los que nos relacionamos de forma cotidiana y la sensación de que lo que hacemos nunca es suficiente genera en muchas ocasiones frustración, impotencia y rabia, lo que provoca que gran cantidad de compañeras vivan con inmensa presión, trasladando el malestar a sus vidas personales y familiares».*

*Alumna anónima*

El autocuidado en este ámbito lleva no solo a poner límites, sino a ser conscientes de que no somos omnipotentes ni como trabajadoras o trabajadores, ni como representantes de determinadas instituciones. Todas las desigualdades que queremos transformar se pueden y se deben abordar colectivamente. No tenemos la obligación de hacer todo, ni durante todo el tiempo del que disponemos. Ni hasta el límite de nuestras fuerzas.

Aunado a lo anterior, el autocuidado nos permite estar alertas ante las amenazas del exterior, por lo que también se relaciona con la seguridad y protección que podemos generarnos —individual y colectivamente— para evitar o aminorar el impacto de las agresiones en nuestra contra.

## PROPUESTAS

### Horarios

¿Cuántas horas trabajas cada día? Haz la cuenta: empleo, hogar, activismo.

Marca una rutina horaria máxima de ocho horas que incluya tu trabajo tanto remunerado como no remunerado.

Si vas a excederte un día en esas ocho horas pregúntate para qué. ¿Te acerca a tus objetivos vitales o es algo que podría hacerse en otro momento o por otra persona sin mayores consecuencias?

No sumes jornadas sin un plazo preestablecido. Puedes hacer excepciones siempre que sean eso, excepciones.

## Condiciones políticas de empleo

Salario u otras compensaciones, prestaciones y seguridad social, entre otras. ¿Contempla el colectivo las condiciones de quienes trabajan para él jornadas completas y medias jornadas? ¿Se contemplan las horas extras si se hacen? ¿Pueden compensarse con horas de descanso o solo se contemplan las remuneraciones monetarias?

## Espacio y ambiente de trabajo

Agradable, aireado, con espacio para descanso, con luz natural, con mobiliario acorde a las necesidades.

## Relaciones entre el equipo

¿Se promueve la cooperación, la solidaridad?

¿Hay mecanismos para el manejo positivo de conflictos internos?

¿Existen medidas de apoyo y contención emocional del equipo?

¿Se plantea el autocuidado y los espacios emocionalmente seguros como parte de las políticas internas?

## Recursos

Recursos económicos destinados para el autocuidado.

Elabora una lista de las decisiones que te gustaría tomar para beneficiar tu autocuidado.

Ejemplos. Decidir actividad a actividad en cuál participo, poner límites a las tareas que se me asignan en un colectivo sin consultarme (por costumbre o por decisiones ajenas).

Elabora una lista de las decisiones de autocuidado grupal que te gustaría que se tomaran en los espacios laborales en los que participas.

Ejemplos. Que haya un espacio específico de autocuidado, un día a la semana para hablar sin rencores de los conflictos internos, un día al mes/trimestre/año cuidado físico grupal como masajes, risoterapia...

*«El sentido político del autocuidado solo puede ser posible en la dimensión colectiva, en la reflexión y acción que nos permite aprender a sentirnos acompañadas entre nosotras, en resistir y transformar desde la pertenencia a algo más que yo misma».*

# AUTOCUIDADO PERSONAL

## Autocuidado personal

«Todo es urgente», «En esta casa, trabajo, oficina despacho no hay descanso», «Si no lo hago yo, no se hace», «Puedo con esto y con más», «Yo hago más que el resto», «Nadie me lo reconoce»... ¿Te suenan?

Posiblemente sí. Todas estas son frases que se han dicho más de 10 veces cada una en el cuestionario «¿Y a ti que te desempodera?».

De pensamiento: ¿Cuál es tu diálogo interior? ¿Te escuchas a ti misma?

Palabra: ¿Cómo te cuentas?

Obra: ¿Cómo te cuidas?

Omisión: ¿Cómo dejas de cuidarte? Es decir, ¿cómo te descuidas?

### *Respira profundo y responde:*

¿Tienes claras cuáles son tus necesidades o llevas tanto tiempo pensando en necesidades de otras personas o grupos que se te han olvidado?

¿Alguna vez das prioridad a algo que tú deseas solo porque sí?

¿Cuánto tiempo tienes a la semana solo para ti?

¿Practicas algún deporte o pasas algún tiempo al aire libre?

¿Hay algo que te encante hacer y hagas? ¿Qué haces que te alegre el día?

¿Alguna vez puedes descansar sin sentirte culpable?

***Qué no es el autocuidado personal:*** 3.

Cuidado puramente estético. 4.

Apariencia física. 5.

Que nos vean bien. 6.

***Qué sí es el autocuidado personal:*** 7.

Cuidado del cuerpo físico (tengo fuerzas). Me quiero. 8.

Cuidar el cuerpo mental (tengo ganas). Me pienso. 9.

Cuidar el cuerpo emocional (me siento bien). Me siento. 10.

Ahora, escribe —sin pensar— lo que amas en tu vida. 1.

2.

### ¿En qué lugar has escrito tu nombre?

Atiende de forma consciente tu dimensión conductual-comportamental.

¿Cómo actúas?

¿Eres amable, flexible, inflexible, sabes decir no, haces al día una cosa que te guste?

Entiende cuáles de tus «yo soy así» son aprendidos, acéptalos sin culparte, trabaja en los que no te gusten o te perjudiquen.

¿A qué actividades sientes que podría dedicar horas y horas sin aburrirte?

¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo?

¿Cómo te sientes realizando una actividad que no te gusta?

¿Dónde lo sientes? (Parte del cuerpo).

¿Qué actividades te hacen sentir paz y relajación?

¿Qué actividades sientes que están controladas por tu parte?

En cuanto a tus competencias, ¿crees que son suficientes para la realización de actividades profesionales y personales?

¿En qué actividades consigues mantener mejor tu enfoque y atención?

## AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Recuerda si cuidando a un o una bebé, ¿no has «sentido» que pasaba algo, aunque aún no hablara? No sabes si son gases o un diente a punto de salir, pero algo pasa. ¡Lo que daríamos

porque hablaran! Sin embargo, tú y yo hablamos y no nos decimos qué sucede con demasiada frecuencia.

¿Te haces algún caso cuando te sientes mal, triste, cuando de pronto tienes una temporada en la que no consigues levantar el ánimo? ¿Te haces caso? ¿Mucho, poco, ninguno, demasiado? ¿Te dices cosas que si te las dijera otra persona te dolerían en el alma? Si la respuesta es sí, ¿qué te hace pensar que si te las dices tú no duelen ni dejan heridas?

### ¿Expreso mis emociones?

1. ¿Qué emociones te resultan más difíciles de expresar?
2. ¿Qué emociones te resultan más fáciles de expresar?
3. ¿Cuáles son tus maneras de demostrar emociones, de afrontar conflic-

tos, de intervenir para expresar tus opiniones, de hacer avanzar tus decisiones, de discutir, de convencer, de convocar, etc.? ¿Llanto, ira, silencio, nerviosismo, hablar sin pausa?

4. ¿Cómo tomas tus decisiones?
5. ¿Te cuesta tomar decisiones? ¿Por qué?
6. Cuando estás ante la situación de tomar una decisión, ¿qué haces? Lo consultas con alguna persona de confianza, lo piensas y luego decides, actúas y luego buscas justificaciones frente a tercer@s; lo piensas, lo piensas, lo vuelves a pensar y cuando quieres actuar pasó el momento...
7. Una vez que tomas la decisión:  
¿Cómo te sientes?  
¿Te siguen inquietando las opciones que no tomaste?



## ¿A QUÉ TIENES MIEDO?

Dedica unos minutos a hacer una lista de aquellas cosas que no haces por miedo. Identifica aquellos miedos que te impiden actuar y reflexiona sobre ellos.

1. ¿Tus miedos impiden que se cumplan algunos de tus deseos? ¿Tus temores te impiden obtener algún beneficio?

## Los errores

1. ¿Qué significa para ti cometer errores?
2. Cuando cometes un error, ¿cómo lo vives?, ¿dónde lo sientes?, ¿cómo lo expresas?
3. ¿Aprendes de él o simplemente te repriminas?

## Decir no

Reflexiona sobre alguna ocasión en que dijiste «sí» queriendo decir «no». Revive aquella situación. Trata de situarte en aquella experiencia y de reconstruir el diálogo que se produjo. Responde ahora:

1. ¿Por qué lo hiciste?
2. ¿Qué habrías ganado si hubieses dicho «sí»?
3. ¿Qué ganaste diciendo «no»?

## Aceptar el no

Reflexiona sobre alguna ocasión en que te han dicho «no» ante una propuesta tuya en la que esperabas un «sí». Revive aquella situación. Trata de situarte en aquella experiencia y de reconstruir el diálogo que se produjo. Responde ahora:

1. ¿En qué circunstancias te han dicho o te dicen «no»?
2. ¿Cómo te sientes cuando te responden «no»?
3. ¿Cómo manejas un «no»?
4. ¿Preferirías un «sí» por compromiso u obligación?

## La culpabilidad

La culpabilidad es un sentimiento que te aleja del momento presente. Te lleva al pasado, que no podrás modificar. Hace que pierdas el momento de actuar de otra forma que siempre es ahora. La culpabilidad es una forma de inacción y tu patriarca interior la usará cuando tomes decisiones que te ponen por delante de otras personas a la hora de cuidar, si eres mujer. Cuando te ponen en la tesitura de no delegar la

responsabilidad de tu cuidado, si eres hombre.

### **Reflexiona y responde:**

1. ¿Qué te hace sentir culpable?
2. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste culpable? ¿Frente a quién/ quiénes fue?
3. ¿A qué atribuyes ese sentimiento de culpa?
4. ¿Existe para ti alguna diferencia entre «sentirte culpable» y «sentirte responsable»?

Es importante que te pongas en contexto. Tú eres tú y el mundo está ahí fuera. El mundo es inmenso, las personas muchas, los intereses variados, no puedes hacer que te quieran siempre, ni querer siempre a todo el mundo.

**Y no pasa nada.**

Hemos de tomar conciencia también de que la promoción del autocuidado en el ámbito de la intervención social no es responsabilidad exclusiva de una persona. Es importante que las organizaciones no adopten un enfoque limitado sobre «contener» las crisis, sino que activamente inviertan en el «desarrollo» del equipo. Las organizaciones tienen que asumir que el autocuidado es una prioridad política de la organización que favorece su continuidad y fortaleza y minimiza el riesgo de quienes las componen.

El autocuidado no puede ser un curso de vez en cuando ni una línea o dos en un protocolo oficial. Ha de ser transversal porque las violencias son transversales también en las organizaciones. Tu autocuidado depende de ti porque nadie te cuidará si no te cuidas. El cuidado de las plantillas es responsabilidad colectiva. Urge generar a nivel personal y organizativo prácticas que contribu-

yan a la sostenibilidad del bienestar humano.

*Tu ejemplo será un referente.*



### ¡Adiós a la multitarea!

*Las mil cosas que tienes que hacer no acabarán antes por hacerlas de 3 en 3. Al contrario, no fijas tu atención en ninguna. Prioriza y verás qué alivio.*

# AUTOCUIDADO

## EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

Manual de autoaplicación



## ANEXO

### Fortalezas vitales

## RESUMEN

### 24 FORTALEZAS

#### I. Sabiduría y conocimiento

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. Creatividad [originalidad, ingenio]. Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
2. Curiosidad [interés, amante de la novedad, predisposición a nuevas experiencias]. Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
3. Apertura de mente [juicio, pensamiento crítico]. Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesta a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.
4. Deseo de aprender [amor por el conocimiento]. Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.
5. Perspectiva [sabiduría]. Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a l@s demás, encontrando caminos no solo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a otras personas.

## II. Coraje

Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. Valentía [valor]. No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que una cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de l@s demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticada. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.
7. Persistencia [perseverancia, labioriosidad]. Terminar lo que se empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. Integridad [autenticidad, honestidad]. Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretenciosa y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. Vitalidad [pasión, entusiasmo, vigor, energía]. Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de una misma. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose viva y activa.

## III. Humanidad

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a quienes nos rodean.

10. Amor [capacidad de amar y ser amada]. Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que

el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercana y apegada a otras personas.

11. Amabilidad [generosidad, apoyo, cuidado, compasión, amor altruista, bondad]. Hacer favores y buenas acciones para las y los demás, ayudar y cuidar a otras personas.
12. Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal]. Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de una misma como de terceras personas, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

## IV. Justicia

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]. Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.
14. Justicia [equidad]. Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre el resto, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.
15. Liderazgo. Animar a el grupo, del que una es parte, para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

## V. Moderación

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. Perdón y compasión [capacidad de perdonar, misericordia]. Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativa ni rencorosa.
17. Humildad/Modestia. Dejar que sean las y los demás los que hablen de una misma, no buscar ser el centro de atención y no creerse especial.
18. Prudencia [discreción, cautela]. Ser cautelosa a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después una se pueda arrepentir.

19. Autorregulación [autocontrol]. Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

## VI. Trascendencia

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

20. Aprecio de la belleza y la excelencia [asombro, admiración, fascinación]. Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...
21. Gratitud. Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a una le pasan. Saber dar las gracias.
22. Esperanza [optimismo, visión de futuro, orientación al futuro]. Esperar lo mejor para el futuro y trabajar

para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor [diversión]. Gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otras personas, ver el lado positivo de la vida.
24. Espiritualidad [religiosidad, fe, propósito]. Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma y determina nuestra conducta y nos protege.

### Tus cinco fortalezas características

Cada persona posee cinco fortalezas características. A veces las tenemos muy claras, otras veces son más fáciles de apreciar por las personas que nos

quieren. Es decir, la mayoría de ellas las sentimos como propias, pero es posible que una o dos no nos resulten demasiado reales o afines. ¿Por qué? Normalmente porque, a veces, no somos conscientes de que «valemos» para algo y suele ser normal que las personas a nuestro alrededor sí se den cuenta.

Ahora hay que ponerlas en práctica, optimizarlas y usarlas en cualquier ámbito de la vida diaria: trabajo, familia, amistades, ocio... ¿Por qué? La respuesta es muy sencilla: para poder cuidarte, para obtener paz y alegría de ello, para ser un poco más feliz. Si pones tus habilidades en el centro de «cómo» afrontar los problemas y en el a «qué» dedicar tu tiempo, disfrutarás más de cada momento de la vida y las situaciones adversas no se convertirán de forma automática en *autoviencias*.



## AUTOCUIDADO

### EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL

Manual de autoaplicación

## ANEXO

### Escala emocional

## ESCALA EMOCIONAL

Te ofrecemos una lista de emociones básicas que reúne las manifestaciones emocionales más comunes.

1. Alegría / Conocimiento / Poder Personal / Libertad / Amor / Apreciación.
2. Pasión.
3. Entusiasmo / Ilusión / Felicidad.
4. Expectativas Positivas / Creencia.
5. Optimismo.
6. Esperanza.
7. Satisfacción.
8. Aburrimiento.
9. Pesimismo.
10. Frustración / Irritación / Impaciencia.
11. Agobio.
12. Decepción.
13. Dudas.
14. Inquietud.
15. Culpabilidad.
16. Desánimo.
17. Ira.
18. Venganza.
19. Odio / Rabia.
20. Celos.
21. Inseguridad / Remordimiento / Falta de autoestima.

22. Temor / Desconsuelo / Depresión / Desesperación / Impotencia.

Del 1 al 22 están las emociones que nos permiten ser personas plenas más altas (con el número 1) y las que impiden o nos alejan de la plenitud las más profundas en la lista (22). Del 1 al 22, las emociones más negativas serían las del 22 y el 1 el estado óptimo para sentirte bien contigo misma/o y con el resto de las personas.

En ocasiones, pretendemos pasar del 22 al 1 sin darnos cuenta de que si me siento impotente hoy y mañana sin autoestima, he mejorado. Tener en cuenta cómo nos hacen sentir determinados comportamientos propios y ajenos nos da una visión de conjunto de por qué nuestro ánimo oscila a lo largo del día o de la vida.



# BUENAS PRÁCTICAS

Estas propuestas han sido extraídas del trabajo del alumnado en el curso semipresencial «Autocuidado para mujeres y hombres que intervienen de forma directa con víctimas de violencia de género» impartido en Santa Cruz de Tenerife y Las Palmas de Gran Canaria en noviembre de 2019.

## De cara al autocuidado individual

Espacios de autocuidado y descarga emocional, tanto en el hogar como en el espacio laboral.

Atención psicológica y /o terapéutica periódica personalizada para las trabajadoras/es.

Retiros terapéuticos de equipos.

Que los turnos profesionales contemplen tiempos para la comida y descanso dentro del turno, cuando ello sea posible.

Risoterapia.

## De cara al ambiente de equipo

Espacios para conocer a compañeras de la red y compartir experiencias personales y profesionales.

Espacios para poder compartir autocuidados en grupo, por ejemplo, al acabar o empezar turnos.

Tiempo para el cuidado de los equipos y el autocuidado grupal.

Respeto y escucha a las compañeras.



Apoyo profesional, externo al equipo, en situaciones difíciles.

Refuerzos positivos desde la coordinación, sobre el ejercicio de trabajo.

## De cara a Instalaciones y equipamiento

Un lugar de trabajo acogedor, que inspire confianza a las usuarias, sin ruidos, con ventilación (o aire acondicionado de ser necesario), luz natural...

Espacios fijos de atención, insonorizados y protegidos para reuniones confidenciales, especialmente, en el caso de atención a menores y casos delicados, que faciliten la intimidad.

Mobiliario acorde con las necesidades y adecuado al puesto.

Fomentar el autocuidado grupal con espacios adecuados para des-

canso, comidas, ejercicios de relajación, estiramientos...





