

Caja de herramientas para cuidadoras: estrategias de autocuidado emocional

Por: Angélica Castillo y Laura Castrillon



Reloj del autocuidado

Ubica en el reloj, con distintos colores, el equivalente en horas que dedicas durante el día a:

- Dormir
- Comer
- Ocio
- Contactar con nuestra red de apoyo (familia, amigxs, etc)
- Trabajo
- Descansar
- Tareas de cuidado a otrxs
- Cuidar de mi

¿Son suficientes las horas del día?
¿Alguna dimensión de nuestra vida necesita más atención o tiempo?
¿Me siento cómoda con las horas de mi reloj?

El acompañamiento a mujeres víctimas y sobrevivientes de Violencias Basadas en Género nos implica:

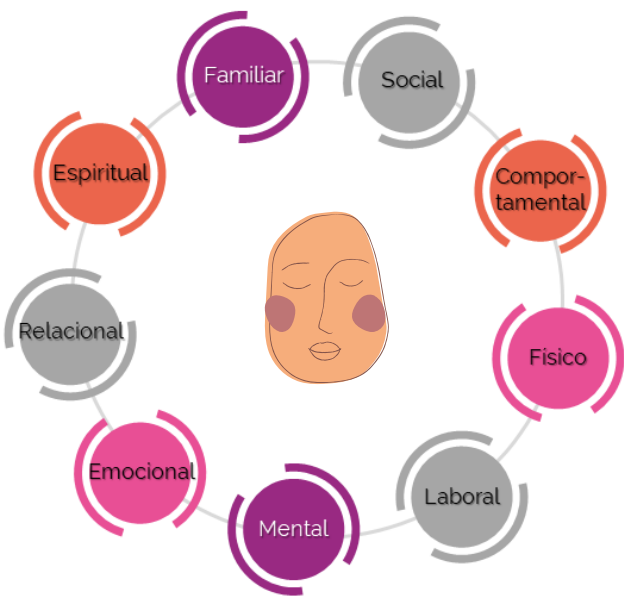
Es una labor que contribuye a la transformación de realidades machistas y violentas

- Crea hitos en la defensa de los derechos de las mujeres en el territorio.
- Promueve formas de cuidado por medio de los vínculos entre mujeres en el territorio y a nivel institucional.
- Acompañar es resistir.
- Genera un alto sentido de compromiso y responsabilidad con la transformación de la realidad.

Es una labor que requiere, además de nuestros conocimientos, muchísimo trabajo emocional. Para contener a las mujeres a quienes acompañamos, al equipo y a nosotras mismas. Lo cual nos hace más cercanas a tres escenarios:

- Movilización de nuestras propias experiencias personales en torno a la violencia
- Traumatización vicaria
- Burnout - desgaste emocional

LAS DIMENSIONES DE NUESTRA VIDA Y SU CUIDADO



- Física: descansar, dormir, alimentarse saludable. Chequear la relación de las emociones con el cuerpo.
- Emocional: Reconocer las emociones, expresarlas, darles un lugar "me hago la fuerte", ¿Cómo les damos un sentido en la vida?
- Mental: Ventana hacia el mundo (prejuicios, privilegios) ¿cómo influyen mis pensamientos en mis emociones? "que lo pienses no significa que sea verdad"...
- Espiritual: silencios, oraciones, meditación...
- Laboral: separar tiempos de trabajo, no asumir sobre cargas.
- Familiar: Cultivar los espacios con la familia, compartir, jugar..

"No te olvides de tus lugares de felicidad"

ANTE UNA SITUACIÓN ANORMAL ES NORMAL SENTIRTE COMO TE SIENTES



Te invitamos a que pienses en las actividades de cuidado que te han servido previamente. Puede funcionar traer al pensamiento memorias llenas de felicidad o bienestar.

Para conocer algunas de las herramientas visítanos en www.generoycovid.com/formaciones

Allí encontrarás un manual con algunas de las herramientas que construimos conjuntamente con las mujeres en los territorios que atienden a mujeres sobrevivientes de VBGS