

Guía de herramientas para el autocuidado y cuidado colectivo de las mujeres



UNHCR
ACNUR
La Agencia de la ONU
para los Refugiados



Contenido:

Objetivo de la guía de salud mental	3
¿Cómo hacemos posible el autocuidado y cuido colectivo?	4
¿Malestares físicos y emocionales?	5
Importancia del autocuidado y cuido colectivo	7
Ideas para mejorar nuestra salud	8
¿Cómo identificar mis límites?.....	9
Ejercicio de atención plena	10
Ejercicio de meditación y visualización.....	11
Ejercicio de respiración usando los dedos como guía	12
Técnica de respiración en 4, 3 y 7	13
Ejercicio expresiones creativas.....	14
Actividades al aire libre y actividades en movimiento	15
Meditaciones activas.....	16
Redes de apoyo para momentos de crisis.....	17

Esta guía brinda herramientas para el autocuidado y el apoyo colectivo entre mujeres que forman parte de nuestras comunidades. Estos recursos nos ayudarán a atender nuestra salud mental y prevenir distintas formas de violencia.

¿Qué es salud mental?

La **salud mental** se asocia a un estado de bienestar para realizar actividades, desarrollar capacidades y contribuir con las comunidades.



“El bienestar no es una carga o un lujo, es una necesidad individual y colectiva.”
Jessica Horn.

¿Cómo hacemos posible el autocuidado y el cuido colectivo?

- **Autocuidado:** prácticas que nos hacen sentir bien y realizamos por deseo.
- **Cuido colectivo:** Al relacionarnos con otras personas se genera un impacto en nuestras vidas a nivel social y comunitario cuando se realizan acciones en colectivo que nos generan bienestar.

Por ejemplo: si yo me cuido realizando una actividad que me hace sentir bien, como caminar en un espacio público, estoy liberando estrés y al regresar a casa puedo tener más energía para atender pendientes. Cuidándome yo, puedo cuidar mejor a otras personas que lo puedan necesitar.



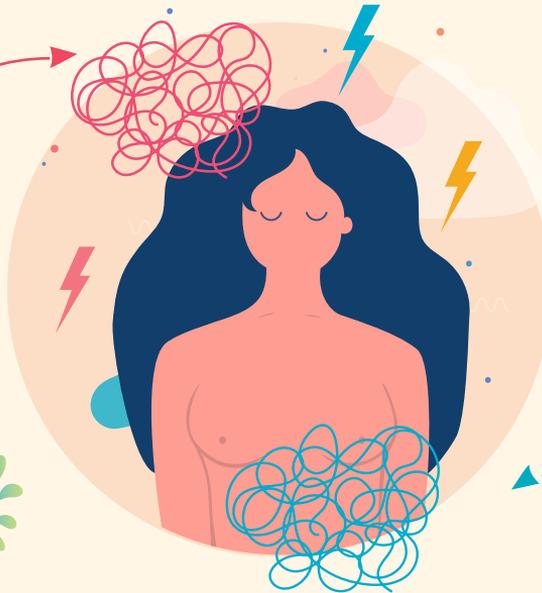
¿Malestares físicos y emocionales?

Con las prácticas de autocuidado podemos prevenir malestares e identificar cómo nos sentimos y lo que necesitamos hacer para sentirnos mejor.

¿Cómo identificamos estos malestares?

Algunos ejemplos:

Quando estamos
estresadas nos
duele la cabeza.



Nos sentimos
tristes y nos
duele el
estómago.

¡Nota!

Los malestares físicos deben ser evaluados por un médico para descartar enfermedades.

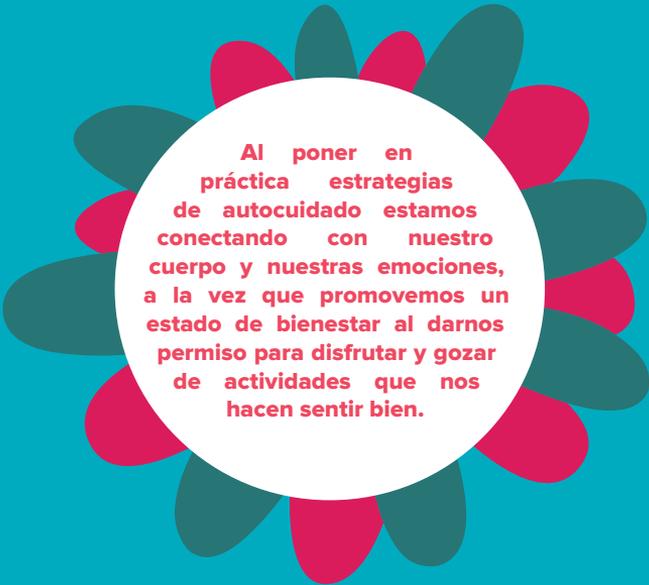
Debemos estar atentas a las señales del cuerpo y atender lo que emocionalmente estamos sintiendo.



Importancia del autocuidado y cuidados colectivos

1 Es importante saber reconocer y manejar nuestras emociones, cuando esto ocurre se liberan tensiones que se acumulan en el día a día como, por ejemplo: problemas familiares, económicos, situación migratoria, entre otros.

2 ¡Busca escucharte! No negar ni ocultar la emoción, ya que estas nos permiten reconocer lo que sucede.



Al poner en práctica estrategias de autocuidado estamos conectando con nuestro cuerpo y nuestras emociones, a la vez que promovemos un estado de bienestar al darnos permiso para disfrutar y gozar de actividades que nos hacen sentir bien.

En las siguientes páginas encontraremos algunas técnicas que nos ayudaran a cuidar nuestra salud mental y a manejar mejor las emociones.

Ideas para mejorar nuestra salud

- Organización del tiempo para evitar el estrés
- Sostener rutinas durante el día
- Dormir la cantidad de horas necesarias para sentirse bien
- Alimentarse saludablemente
- Mover el cuerpo (puede ser haciendo ejercicio, caminando, limpiando, bailando...)
- Disponer de pequeños momentos al día para relajarse
- Hacer algo que nos guste
- Tener espacios personales para una misma
- Mantener relaciones saludables con personas y espacios que me hagan sentir bien
- Hablar de cómo nos sentimos con gente de nuestra confianza
- Promover la distribución de tareas domésticas en las casas, brindando tareas a cada miembro del hogar acorde a su edad y capacidades.
- Distribuir labores de cuidado de las personas dependientes (personas menores de edad, adultas mayores, personas con discapacidad).
- Pensar en opciones realistas para cada persona, pensemos en qué puedo hacer según mis posibilidades: por ejemplo, hacer un ejercicio corto de respiración al momento de bañarse.
- Cambiar pequeñas acciones para hacerlo de manera sostenida: por ejemplo, hacer una actividad todas las noches antes de acostarse a dormir.
- Hacer pausas en el día a día para conectar con una misma, algunos ejemplos pueden ser: caminar descalza en una zona verde durante unos 5 minutos o escuchar una canción que te guste sin interrupciones.



¿Cómo identificar mis límites?

Cuando estamos estresadas se nos hace difícil identificar cómo nos sentimos; para reconectar con nosotras mismas e identificar nuestros límites, intentemos lo siguiente:



- 1 Toma una hoja de papel y un lápiz.
- 2 Realiza una silueta de tu cuerpo que represente cómo eres, con tus características, tus formas, tus tensiones.
- 3 Con toda la conciencia de ti misma, ubica en qué lugares se centran las emociones, tensiones, malestares y sensaciones agradables. Pueden surgir emociones como la ira, miedo, dolor, tristeza, alegría, fuerza, entre otras.
- 4 Pregúntate por qué surgieron, ¿por el trabajo o la falta de este? ¿discriminación? ¿la sociedad? ¿tu familia o pareja? También pregúntate si estas son señales de que estamos sobrepasando nuestros límites.

Ejercicio de Atención plena

Esta práctica nos permite estar presentes y conectar con cómo nos sentimos para manejar mejor nuestras emociones y atender nuestros malestares. Para esto debes:

A

Detente: haz una pausa en lo que estás haciendo o pensando.

B

Respira: toma 5 respiraciones profundas, enfocándote en ti y el momento presente.

C

Observa tu cuerpo: presta atención a tus sensaciones, usa tus sentidos.

D

Procede: continúa con lo que interrumpiste ahora tratando de hacer un esfuerzo consciente por incorporar lo que recién observaste.

Ejercicio de Meditación y visualización

Esta práctica nos permite estar presentes y sentirnos seguras. La podemos utilizar en cualquier momento para sentirnos tranquilas. Si se practica de manera constante puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad.

1

Cierra los ojos y piensa en un lugar seguro, un espacio donde te sientas segura, tranquila.

2

Puedes poner sonidos que asemejen el entorno del lugar, por ejemplo, sonidos de mar o bosque.

3

En tu mente, repite o que ves a tu alrededor, los colores, los objetos, personas, olores, sensaciones. Observa y permite sentirte como te sentirías en ese lugar.

4

Quédate en ese lugar seguro por unos minutos, cuando te sientas con más tranquilidad abre los ojos e intenta dormir.



Ejercicio de respiración usando los dedos como guía

- ✓ Abre la palma de tu mano izquierda y los dedos frente a tu cara.
- ✓ Alista tu dedo índice de la mano derecha para guiar la respiración
- ✓ Desliza el dedo de la mano contraria lentamente alrededor de tus dedos de la mano izquierda que está abierta, de la siguiente forma:

- Inhala despacio mientras recorres tu dedo pulgar de la mano izquierda por el borde externo, tal como está en la imagen.
- Al llegar a la parte superior, donde acaba la uña haz una pequeña pausa.
- Exhalas lentamente mientras recorres la parte interna del dedo, tal como está en la imagen.

- ✓ Repites los pasos en cada dedo hasta acabar de recorrer la mano izquierda.



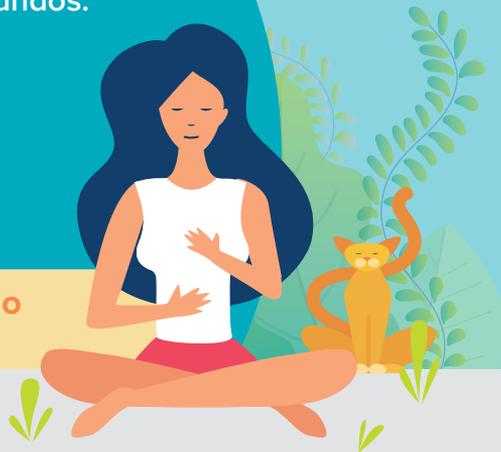
Esta práctica nos permite calmarnos, estar presentes y desestresarnos. Puede ayudar a manejar la ansiedad.

Técnica de respiración en 4, 3 y 7

- Coloca tu mano izquierda en el pecho y tu mano derecha en el estómago para sentir tu respiración.
- Inhala lentamente contando 4 segundos.
- Después intenta retener la respiración durante 3 segundos.
- Exhala por la boca contando 7 segundos.

¡Ahora repite un mínimo de 3 veces!

¡Recuerda que poner en práctica ejercicios de respiración de manera diaria puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad!



Ejercicio expresiones creativas

- Tomar un lápiz y un papel y escribe cómo te sientes, sin pensarlo en exceso, solo escribe y deja que salgan las emociones.
- Si prefieres puedes pintar con colores en una hoja, asignando un color a cada emoción (por ejemplo: rojo para el enojo, gris para la tristeza, amarillo para la felicidad, azul para la confusión, morado para la incertidumbre... ¡elige tus propios colores!)

Esta práctica nos permite identificar las emociones, poner en orden ideas y liberar las tensiones acumuladas como el enojo, la tristeza, la ansiedad.



Actividades al aire libre

Se ha comprobado que tener contacto con la naturaleza nos ayuda a sentirnos mejor por lo que es importante acercarnos a espacios públicos donde podamos tener ambientes al aire libre, como por ejemplo los parques cercanos a nuestra casa.

Estas actividades pueden generar distracción y ser pausas activas en la cotidianidad.



Actividades en movimiento

Caminar, correr, hacer ejercicio, deporte y cualquier actividad que implique movimiento nos ayuda a manejar el estrés y la sobrecarga, al liberar tensiones.



Meditaciones activas

Las meditaciones no son espacios únicamente para estar en silencio y tratar de tener la “cabeza vacía”, también existen meditaciones activas.

¿Qué son las meditaciones activas?

Son actividades donde podemos crear y enfocarnos en tareas que nos generan placer y disfrute. Pueden ser tareas manuales como carpintería, tejer, jardinería, cocinar de manera intencionada para relajarse...

También pueden ser actividades de baile, canto, ¡y cualquier otra actividad que implique atención y diversión!

Con estos espacios se busca reducir el estrés y mejorar el bienestar.



Redes de apoyo para momentos de crisis

- Emergencias: 9-1-1

Apoyo para personas refugiadas, solicitantes de refugio, apátridas o en riesgo de apatridia

- ACNUR: 800-REFUGIO (800-7338446) - ayuda.acnur.org/costarica
- CENDEROS: 800-738-4685 (atención psicológica individual y grupal, servicios especializados para sobrevivientes de violencia).

Situaciones de violencia contra la mujer

- Delegación de la Mujer: 2255-1368 o 2233-7895
delegacion@inamu.go.cr. Horario: 8:00a.m. a 4:00p.m.
- Instituto Nacional de las Mujeres: 800-4626827 o 2527-8401
- Oficina de la Mujer: Busca los servicios en la Municipalidad de tu comunidad.

Atención psicológica y atenciones de emergencia en salud mental

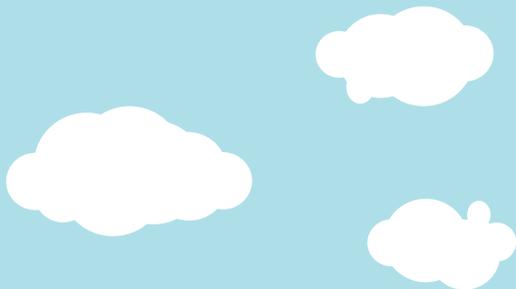
- Línea para atención riesgo suicida: 2272-3774
- Fundación Ser y Crecer: 2283-2983/2280-6427 (Abuso sexual).
- Línea atención para Personas Menores de Edad: 1147 o 8989-1147
- Fundación Rescatando Vidas: 2273-0381
- Fundación AMY, Alas abiertas: 8428-5211
- Atención psicológica para madres adolescentes 800-226-2626
- AMATEA: Grupo de personas con TEA y sus familiares 6168-0437
- APROSAM: Apoyo comunitario para personas con discapacidad y promoción de la salud mental 2453-5261
aprosam2001@gmail.com
- ASCADA: Capacitación y ayuda de familiares y cuidadores de pacientes con Alzheimer: 8309-0910 ascada.de@gmail.com

Derecho a la justicia

- Oficina de Atención a la persona víctima de delitos: 2253-2935 o 2253-2944
- Defensoría de los Habitantes: 4000-8693 o 4000-8694

Acceso a derechos laborales

- Ministerio de Trabajo: 800-872-2256 o 2542-0007



*"He aprendido a desahogar
y esto para mí no tiene
precio ni palabra, siento que
no soy la única y esto me
ayuda a seguir adelante."*

Daniela

*Usuaria de los servicios
del ACNUR en el 2023*



Derecho al disfrute

Pese a los retos que la vida nos presenta, las mujeres tenemos derecho a disfrutar y vivir una vida plena.

Como personas adultas muchas veces olvidamos lo bien que nos hace disfrutar, hacer pausas para hacer actividades que nos hagan sentir bien. ¡Nunca es tarde para recordarlo!

**¡Recuerda compartir esta información,
aplicarla y cuidarte mucho!**

Línea gratuita: **800-REFUGIO (800 733 8446)**



(+506) 4002-3796



helpcostarica@unhcr.org



ayuda.acnur.org/costarica

Elaborado por la Oficina del Alto Comisionado
de las Naciones Unidas para los Refugiados
Autoría: Psic. Lic. Priscilla Alvarado Herrera