



GESMujer

Programa de Bienestar de Autocuidado GESMujer
“EL MUNDO QUE SOÑAMOS”

Plan de Autocuidado Individual.



www.gesmujer.org
2023

Nombre: _____

Edad: _____

1.-Mantengo un cuerpo saludable:

Cuido mi salud física, sexual, reproductiva y una nutrición adecuada.

Para descansar elimino el estrés, duermo libre de tensiones y realizo rituales de sanación.

Necesidades a atender. <i>Físicas (recuerda tu mapa corporal)</i>	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para Concluir la acción.

2.-Conecto con mis emociones:

Libero mi voz y mi fuerza para sanarme, expreso asertivamente lo que pienso, siento y quiero.

Me permito ser resiliente, a través de la risa, el gozo, el placer sexual y erótico.

En armonía busco ayuda y me dejo ayudar.

Necesidades a atender. <i>Psicológicas-Emocionales</i> <i>(Relacionado con</i> <i>sentimientos y emociones</i> <i>- tristeza, alegría, enojo)</i>	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para Concluir la acción.

3.-Cuido y fortalezco mi salud mental:

incremento mis habilidades, conocimientos y capacidades, a través de nuevas conexiones neuronales, hábitos armoniosos de pensamiento y rutinas diarias enriquecedoras.

Necesidades a atender. <i>Mentales (pensamientos que te torturan o ideas que necesitas cambiar)</i>	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para Concluir la acción.

4.-Vivo mi espiritualidad:

Con agradecimiento hago contacto con la naturaleza, sus elementos y honro los saberes tradicionales de los diferentes contextos culturales de las comunidades de Oaxaca.

Necesidades a atender. <i>Espirituales (Fortaleciendo tu conexión con la vida, la naturaleza, etc.)</i>	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para Concluir la acción.

5.-Equilibrio mi activismo y vida personal:

Participo en redes basadas en la filosofía feminista, construyo y consolido mis redes de apoyo. Aplico el protocolo de seguridad individual y colectiva al realizar tareas de activismo en el ámbito público. Pongo límites a agendas y horarios laborales, respeto fines de semana, vacaciones y días festivos. Promuevo la desconexión digital como espacio de descanso.

Necesidades a atender. <i>Energéticas (Cómo regular o equilibrar tu energía)</i>	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para Concluir la acción.

6.-Cuido mi seguridad digital:

Hago uso estratégico de tecnología, plataformas digitales, redes sociales, conozco mis derechos digitales y de qué manera la ley me protege. Conecto con redes ciberfeministas, diseño protocolos de apoyo y desarrollo un maletín de primeros auxilios digitales.

Necesidades a atender.	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para Concluir la acción.