

Diagnóstico psicoemocional y organizacional

¿PARA QUÉ?

Las integrantes se conozcan a sí mismas y a sus compañeras con las que compartirán sus procesos.

¿CÓMO?



¿CON QUÉ?

- Danzaterapia - biodanza.
- Reflexión individual y colectivas a partir de preguntas generadoras.
- Bio-decodificación.
- Enganche de Cook para equilibrar la respiración.
- Mándala integrado.

- Un espacio agradable que posibilite desconectarse de las actividades cotidianas.
- Plumones, hojas de colores, ropa cómoda, música, reproductor de música.
- Flores, copal, ofrendas individuales y colectivas.
- Música relajante.
- Fotos que nos identifiquen.

RECOMENDACIONES

- Que las actividades las facilite especialista en contención emocional.
- Si no es posible que las hijas y los hijos se queden casa, que una persona distinta al grupo apoye en su cuidado.
- Proponer música entre las integrantes.



Diagnóstico Integral

¿PARA QUÉ?

Conocer el estado de salud física, nutricional y emocional de las integrantes.

¿CÓMO?

- Un diagnóstico en cada área que incluye revisión médica y nutricional.
- Obtener la edad metabólica en comparación con la edad cronológica.
- Diagnóstico psicológico.
- Diagnóstico nutrimental.
- Plan de acción para fortalecer cada área.

¿CON QUÉ?

- Servicios de laboratorio
- Recursos financieros para solventar o convenios institucionales, se podrían gestionar recursos en especie o dinero para hacer posible cada diagnóstico.
- Disposición de cada integrante para iniciar con el diagnóstico y plan de acción

RECOMENDACIONES

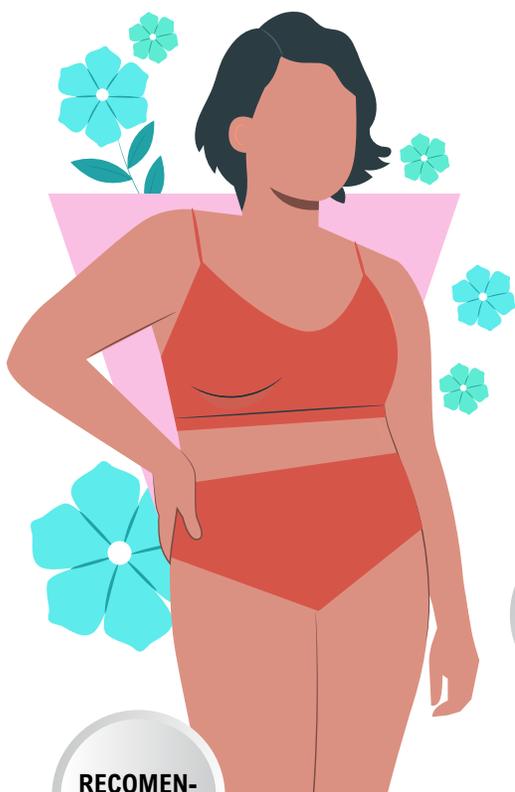
- Promover la toma de conciencia y responsabilidad de cada integrante para llevar a cabo tanto el diagnóstico como el plan de acción.
- Reconocer las debilidades de salud de cada compañera, acompañarla y respetar su proceso.



Mapa Corporal

¿PARA QUÉ?

Reconocer e identificar el estado de salud física y emocional en que nos encontramos.



¿CÓMO?

- Acostadas en un tapete o frazada, tomar una postura cómoda.
- Cerrar los ojos y realizar varias respiraciones que permitan relajarse.
- Una vez relajada hacer un escaneo por todo el cuerpo comenzando por los pies, tobillos, pantorrillas, rodillas, piernas, glúteos, vientre, estomago, espalda, hombros, cuello, garganta, ojos, boca, nariz, oreja, cuero cabelludo, nuca, etc.
- En una hoja tamaño carta con la imagen de una silueta, cada una identifica con color rojo dónde exista malestar y con color azul donde no lo haya.
- Compartir en plenaria los descubrimientos sobre su mapa corporal.
- Identificar y aceptar las propias debilidades propias para fluir.
- Escuchar a cada compañera, sus experiencias de vida y acompañarla para tener un cuerpo sano.

¿CON QUÉ?

- Tapete o frazada.
- Impresión de siluetas en hojas tamaño carta.
- Colores rojo y azul para cada una.
- Música relajante y para bailar.

RECOMENDACIONES

- Que el ejercicio sea a través de la escucha del audio *reconociendo nuestro cuerpo*.


Meditación
guiada



- Si alguien requiere acompañamiento psicológico invitarla y/o acompañarla a gestionarlo.

- Descargar el mapa corporal como una guía para hacer el ejercicio.


Imprime



Herramientas de autocuidado psicoemocional.

¿PARA QUÉ?

Disminuir la ansiedad.

Utilizarlas como medidas de prevención de autocuidado.



¿CÓMO?

A través de varios ejercicios que se hacen por separado, uno por sesión.

- **1. Ejercicios de respiración** para reducir el estrés.



- **2. Ritual:** hacer un círculo y colocar en el centro una veladora además un objeto significativo para cada una de las participantes.
- **3. Realizar ejercicios de relajación** para disminuir el estrés.



Sigue las instrucciones



- **4. Luz violeta:** imaginar una esfera de luz violeta a la altura del pecho y colocar en ella la situación que nos está generando la ansiedad, pidiéndole que se transforme y realizar respiraciones profundas y conscientes hasta lograr un equilibrio de bienestar.

¿CON QUÉ?

De acuerdo con los ejercicios se puede requerir:

- Música suave y relajante de fondo en cada ejercicio.
- Sillas y/o tapetes.
- Veladora.
- Flores aromáticas.
- Ropa cómoda.

RECOMENDACIONES

- Los ejercicios pueden ser aplicados por personas que atiendan a grupos en el tema de autocuidado, terapeutas o psicólogas.

Expresar enojo- desprogramar

¿PARA QUÉ?

Cada integrante identifique aquello que le genera enojo, frustración, incomodidad, etc.; que se convierte en una limitante o una coraza en su actuar.

¿CÓMO?

- A través de un ejercicio grupal, que permita identificar los enojo, expresarlo corporal y verbalmente, con libertad para gritar, llorar... en un ambiente seguro y de autocuidado, regalando frases como "ya basta", "ya no más", etc.
- Llevar el ejercicio a la reflexión individual, reflexión grupal y a la desprogramación
- Realizar un dibujo que represente los aprendizajes rescatados en este ejercicio y el compromiso para seguir cuidándose y fortaleciendo sus límites.

¿CON QUÉ?

- En un espacio que brinde seguridad y confianza para la que cada integrante se sienta con libertad de expresar sus sentimientos de enojo sin lastimarse ni lastimar a sus compañeras.

RECOMENDACIONES

- Generar un ambiente seguro, confiable sin juicios
- Libreta y pluma para anotar sus reflexiones y
- Disposición de las integrantes para compartir en plenaria su enojo y miedos.



Plan de autocuidado

¿PARA QUÉ?

Plasmar las acciones de autocuidado que requieren ser atendidas.

Ordenar con base a la prioridad de necesidades todas las acciones a realizar a lo largo de un tiempo determinado y después evaluar su desarrollo y resultado. Este plan de autocuidado puede derivar del mapa corporal (ver tarjeta de Mapa Corporal).

¿CÓMO?

Se lleva a cabo respondiendo a los siguientes parámetros:

- Necesidades físicas.
- Necesidades mentales/emocionales.
- Necesidades espirituales.
- Necesidades energéticas.
- Necesidades para la seguridad digital.

¿CON QUÉ?

- Mapa corporal.
- Diagnóstico integral.
- Agendar las acciones y tiempos para llevar a cabo las acciones. Propuesta de formato:


Descarga
formato
de agenda



RECOMENDACIONES

- Evaluar periódicamente.
- Tener la disponibilidad y asumir la responsabilidad para lograrlo.
- Renovarlo de manera frecuente.


Consulta
Plan de
autocuidado



Conocer y poner en práctica la nutrición feminista

¿PARA QUÉ?

Para aprender a mirar de manera compasiva y amorosa nuestra cuerpo con un equilibrio físico y emocional.

¿CÓMO?

- Cuestionándome el sistema patriarcal, capitalista y sus mandatos hacia nuestra cuerpo.
- Reconocer otra forma de alimentación saludable y consciente de manera intuitiva
- Ponemos en practica la nueva información y diseñamos menús saludables, ricos y fáciles.

¿CON QUÉ?

- Presentación expositiva PPT.
- Reflexión colectiva con preguntas detonadoras.
- Trabajos en equipos para la elaboración de menús.
- Hojas y plumones.
- Diario de alimentación intuitiva.

RECOMENDACIONES

- Asesoría de especialista en nutrición con enfoque feminista y/o compañeras que manejen el enfoque de género.



¿CÓMO?

Técnica de los espejos.

¿PARA QUÉ?

Fortalecer el concepto de empatía.

¿CON QUÉ?

RECOMENDACIONES

- Generar un ambiente de confianza.
 - Las integrantes del grupo caminan por todo el espacio.
 - Cada participante elige a una compañera para continuar el ejercicio en parejas.
 - La facilitadora indica transitar desde la niñez a la adultez, reconociendo en su compañera sus vivencias, emociones, pérdidas, gozo, a través de la frase. “Tu como yo... “
 - Se continua con el ejercicio haciendo un reconocimiento a la compañera y autoconocimiento de nuestra fuerza, capacidad, resiliencia y potencial.
 - Para finalizar hay que abrazar a su pareja y posteriormente un abrazo colectivo.
-
- Espacio amplio para caminar libremente.
 - Música suave de fondo.
 - Palabras poderosas y positivas.
 - Kit de primeros auxilios.
 - Cojines.
 - Agua.
 - Velas.
-
- Preferentemente que la actividad sea coordinada por una especialista que facilite la contención emocional.



Seguridad Digital.

¿PARA QUÉ?

Identificar los riesgos en materia de seguridad digital

Identificar la importancia sobre la alfabetización digital para identificar los riesgos y retos en la vida cotidiana del trabajo, hogar; en plataformas digitales, banca electrónica y aplicaciones para vínculos sociales.

¿CÓMO?

Mediante un manual de instrucciones básicas para:

- Redes sociales (etiquetado, publicaciones, etc.)
- Chats privados y colectivos
- Plataformas digitales como Zoom, Moodle, Meet.
- Banca electrónica
- Anti-Spyware
- Correo electrónico
- Sexting
- Anonimatic
- Contraseñas y/password
- Violencia digital
- Ley Olimpia

¿CON QUÉ?

- Documento impreso y digital.
- Caja de herramientas de seguridad digital.
- Dispositivo móvil (tableta, cel, etc.)
- Aplicaciones móviles con ejemplos de uso y buenas practicas.
- Videotutoriales cortos.
- Protocolo para identificar violencia digital de Ges Mujer.

RECOMENDACIONES

- Reconocer que la seguridad digital también es importante
- Ampliar información en la página de Ges Mujer.
- Compartir experiencias de buenas practicas.
- En caso de violencia digital, buscar apoyo con Ges Mujer o instituciones afines.

Kit de seguridad digital de GESMujer



Limpieza energética con hierbas

¿PARA QUÉ?

Limpiar el cuerpo, espíritu y el entorno de energías pesadas y bloqueos.

¿CÓMO?

- Formar un ramo de plantas curativas de la localidad (por ejemplo, albaca, romero, ruda, pericón, geranio, limón, moringa, mirto, etc.)
- Con el ramo se limpia cada una de las partes del cuerpo iniciando por la cabeza, prestar atención a la nuca, hombros y riñones.
- Una vez terminada la limpia envolver las hierbas en papel, puedes utilizarlas para composta o tirarlas.

¿CON QUÉ?

- Hierbas que tradicionalmente se identifican para limpiar la energía.

RECOMENDACIONES

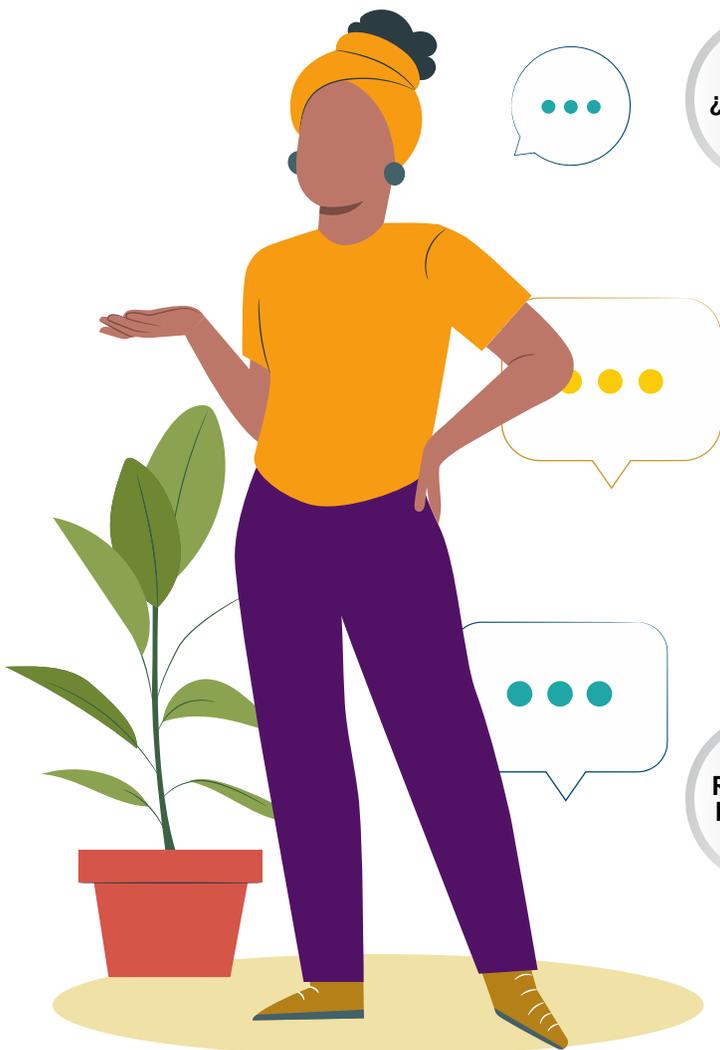
- Incluir en la limpia un masaje corporal (cabeza, ojos, oídos, etc.)



Comunicación Asertiva.

¿PARA QUÉ?

Favorecer la comunicación y la resolución de conflictos.



¿CÓMO?

Ejercicio por parejas. A y B y cada una expresa a la vez una situación.

Hablando en primera persona:

- Yo siento
- Yo necesito
- Propongo que...
- Y por mi lado me comprometo
- Agradecimiento individual y grupal.

¿CON QUÉ?

- Técnica de dialogo asertivo
- Un espacio de seguridad, confianza y sin juicios
- Música Relajante.
- Flores.

RECOMEN- DACIONES

- Disposición de las personas para llevar a cabo estos pasos...

Pasos para expresar lo que siento y necesito



Políticas institucionales de autocuidado

¿PARA QUÉ?

Incorporar de manera sistemática acciones que favorezcan el autocuidado colectivo y la salud organizacional.

¿CÓMO?

- Un documento que concentra las buenas prácticas realizadas en cada una de las claves que integran la labor en la organización.
- Integración, responsables, tiempos y movimientos para llevarlos a cabo y su proceso de evaluación y medición para reformular cada política establecida.
- Es un documento institucional, vivo, inacabado y en construcción colectiva.

¿CON QUÉ?

- La integración de todas las buenas practica que han funcionado en un documento que contempla la corresponsabilidad y la temporalidad.
- Documento impreso y digital para ser leído en colectivo, socializarse y al alcance de cada compañera del equipo.

RECOMENDACIONES

- Sumar mejoras colectivas
- Evaluación recurrente
- Integración de nuevas políticas
- Erogación de políticas obsoletas
- Socialización de los indicadores y sus avances.

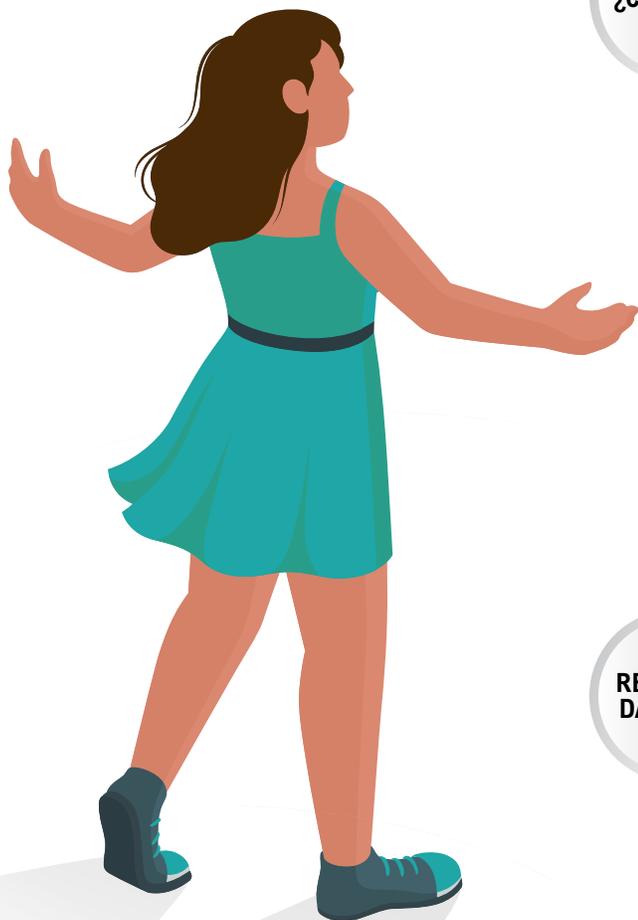
 Descarga
Formato



Políticas de autocuidado vs actividades

¿PARA QUÉ?

Identificar la importancia que tiene realizar actividades para el autocuidado como una política institucional establecida (ejemplo: Baile de las 12:00)



¿CÓMO?

- Una compañera de la institución coordina la actividad, se encarga de tocar el timbre para convocar a sus compañeras a las 12:00 del día, selecciona la música y reproduce la canción.
- Las compañeras acuden, escuchan la música, se desconectan por un momento de sus actividades y bailan.

¿CON QUÉ?

- Espacio amplio, seguro y confiable para promover el movimiento y la movilidad con libertad.

RECOMENDACIONES

- Ponderar la actividad de autocuidado para seguirla manteniendo como política institucional.