

las  
Vanders



# RECURSOS DE AUTO CUIDADO PARA EL VIAJE



## Qué es el autocuidado

Es el conjunto de acciones que tomas para cuidar de ti mismx. Implica buscar el bienestar de tu salud mental, física y emocional.

## Los aprendizajes del bambú

Cuidar de ti mismx implica ser como el bambú, que gestiona sus fortalezas para sobrevivir a la adversidad a través de las siguientes herramientas:

### **FORTALEZA**

¿Cuáles consideras que son tus fortalezas?  
¿Con qué habilidades cuentas para no rendirte?

### **RESISTENCIA**

¿Cómo fue que sobreviviste para llegar hasta este momento de tu vida? ¿Qué te dice esto de ti?

### **ESPERANZA**

¿Cuáles son tus sueños y deseos? ¿Te has planteado nuevas metas? ¿Qué te da esperanza? ¿Cómo te ves en 5 años? ¿Qué agradeces?

### **CONEXIÓN**

¿Cuáles vínculos son fundamentales para ti en el trayecto? ¿Cómo imaginas tus nuevos vínculos?

## La isla del bambú

Cierra los ojos un momento e imagina que estás en una isla repleta de bambús, en donde tendrás la oportunidad de construir un refugio para protegerte y una balsa para salir de ahí.

### EL REFUGIO

¿Qué otras historias conoces sobre personas que han migrado? ¿Conoces historias esperanzadoras que te inspiren para continuar en este viaje? ¿Qué recuerdos te dan fuerza para mantenerte de pie?

### LA BALSA

Escribe tu plan para este viaje, ¿cómo imaginas que será tu lugar de destino? Visualiza las oportunidades y permítete imaginar un mundo diferente.

## Mapas y rutas

Todo viaje requiere de herramientas que te permiten ubicarte en el plano y trazar las rutas que seguirás para llegar a tu destino. Los mapas van mucho más allá de líneas trazadas en papel, también se pueden construir a través de las historias que te inspiran y te impulsan.

## Brújula

Imagina una brújula. Asocia cada punto cardinal con un elemento de la naturaleza de la siguiente forma:

### NORTE -TIERRA

Visualiza tus raíces, todo lo que mantiene tus pies en la tierra, tu historia, tus ancestros o tu origen.

### ESTE-AIRE

Piensa en lo que te inspira, tu impulso para mantenerte con esperanza, tus sueños y metas.

### SUR-FUEGO

¿Cuál es tu luz o tu guía? ¿Conectas con la fe? ¿Piensas en las personas que has perdido? ¿Tienes alguna práctica espiritual?

### OESTE- AGUA

¿Qué te gustaría dejar atrás? ¿Qué necesitas soltar o decir? ¿Expresas tus emociones?



## Como un río que fluye

Para dejar fluir las emociones como un río es importante seguir los siguientes pasos:

**Aceptarlas:** Tratar de no negar la emoción, aceptar que se ha hecho presente.

**Nombrarla:** ¿Qué estás sintiendo? ¿Se parece a alguna emoción que hayas sentido antes? Ponle nombre.

**Preguntarte:** ¿Por qué estoy sintiendo esto? ¿Qué motiva a este sentimiento? ¿Es recurrente?

**Conviértelas en aliadas:** tus emociones dejan un mensaje importante y luego fluyen, se transforman o se desvanecen. Recuerda que cada emoción tiene un propósito.


## Esperanza



Para finalizar, te invitamos a recuperar tus reflexiones para que te acompañen en cada momento de este viaje. Puedes hacerlo de forma simbólica, construyendo tu propio amuleto, para ello:

1. Elige varios objetos pequeños y fáciles de transportar, que puedas colocar en una bolsa pequeña o tu cartera; puede ser una piedrita, un juguete, un llavero, una carta o fotografía importante, etc.
2. Mientras vas armando tu amuleto puedes pensar en tus raíces, recursos, recuerdos que te sostienen, esperanzas, fe, deseos, amor.
3. Cierra los ojos un momento y mientras respiras profundo, contacta con la profunda intención de lograr tu sueño.





El Autocuidado favorece el rescate de las memorias que resguardan tu historia, los relatos que conservan la potencia de las rebeldías del pasado y de tus batallas previas; con la finalidad de garantizar el respeto de los derechos humanos, la libertad y dignidad de las personas.

**Material elaborado por Las Vanders y Sorece.  
Asociación de psicólogas feministas**

**Ciudad de México, 2022**