

## Sesión 6

# Mi plan estratégico de cuidado de sí como parte de mi desarrollo profesional directivo

Objetivo: Elaborar un plan estratégico personal de cuidado de sí que permita a las mujeres fortalecer su liderazgo desde el bienestar y la sostenibilidad.



# Bienvenida

Dinámica de integración  
grupal



# Conversatorio guiado

1. ¿Qué son los cuidados?
2. ¿Por qué es importante la corresponsabilidad en los cuidados?
3. ¿A qué se refiere el derecho a los cuidados?

Entonces ....

1. ¿Qué es el cuidado de sí y cuál es su importancia?

## El autocuidado como estrategia política

- El autocuidado es una herramienta política y subversiva frente a la imposición del rol de “cuidadoras del mundo” a las mujeres.
- No es una práctica individualista o superficial, sino una estrategia de sostenibilidad para la vida y los proyectos colectivos.
- Se relaciona con el derecho al goce, al placer, al descanso y a la salud mental-emocional.
- Se basa en dos pilares del feminismo: *lo personal es político* y el derecho al goce: “si no se puede bailar, tu revolución no me interesa”

*IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca*



# Tipos de autocuidado

La culpa por “cuidarse” está arraigada culturalmente, pero el autocuidado es clave para prevenir enfermedades y riesgos.

El autocuidado es una práctica cotidiana basada en la conciencia, la autoestima y el reconocimiento de necesidades propias (autoconocimiento).

Principios para el autocuidado:

- Revisar nuestras prácticas
- Rechazar el sacrificio
- Priorizar el bienestar
- Reconocer necesidades
- Promover un enfoque colectivo

Tipos de autocuidado: físico, emocional, mental o cognitivo, espiritual, relacional, profesional ...



# La autoestima y el autoconocimiento

- La autoestima de las mujeres está profundamente influenciada por las estructuras sociales que las colocan en una posición de subordinación.
- La solidaridad entre mujeres permite compartir experiencias, reconocer opresiones comunes y construir juntas nuevas formas de relacionarse y valorarse. Es importante contar/crear con espacios donde las mujeres puedan compartir sus experiencias, reflexionar sobre ellas y apoyarse mutuamente en el proceso de fortalecimiento de su autoestima.
- La autoestima de las mujeres desde el feminismo es reconocerse como sujetas de su propia vida, capaces de tomar decisiones y definir su camino. Implica un proceso de emancipación que desafía las estructuras sociales actuales.
- La formación y la conciencia feminista son herramientas clave para que las mujeres comprendan las raíces estructurales de su baja autoestima y trabajen en su transformación.

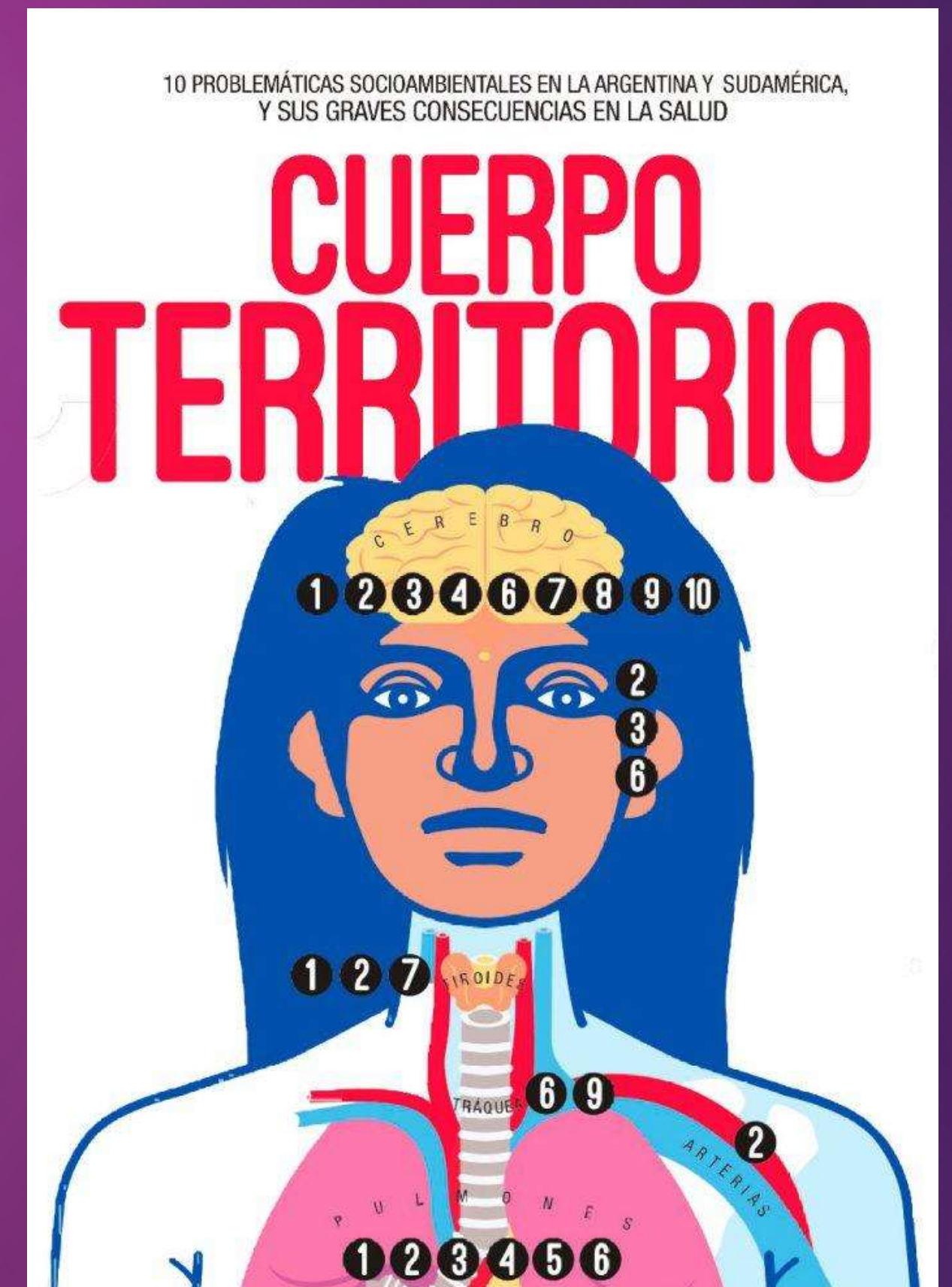


## La importancia de la consciencia corporal

El cuerpo es entendido como territorio político: cuidarlo es defenderlo frente a violencias e injusticias estructurales.

“El cuerpo es el primer territorio que habitamos, y sobre el cual también se libran luchas de poder. Así como se despoja a los pueblos de su tierra, también se despoja a las mujeres de su cuerpo” - Lorena Cabnal

<https://im-defensoras.org/2023/06/audio-abrazando-los-dedos-de-nuestras-manos/>



# Herramientas para cuidar de quien ejerce cuidados



El autocuidado requiere diálogo y confianza entre mujeres.

El autocuidado transforma no sólo a las personas sino también a las organizaciones/instituciones:

Es necesario crear políticas internas, ambientes laborales saludables y una cultura de respeto al tiempo y a los ritmos de cada quien.

Cuidarse es lo que permite seguir transformando el mundo sin destruirse en el intento.

CORRESPONSABILIDAD

## El cuidado colectivo: plan estratégico de sí

1. Para tí ¿qué es el cuidado de sí?
2. ¿Qué aspectos de los diferentes tipos de autocuidado, consideras que debes priorizar en tu vida de acuerdo a tus necesidades personales y contexto?  
(Físicas, mentales, emocionales, espirituales)



**3. En este apartado escribirás una breve reflexión acerca del autocuidado que puedes ejercer hacia tí misma en tu ámbito laboral. Puedes usar de base las siguientes preguntas:**

- **¿Cómo vives tu labor profesional en tu actual trabajo?**
- **¿Qué aspectos de las relaciones dentro de tu espacio laboral consideras que necesitas trabajar para promover tu bienestar y el de las otras personas?**
- **¿Qué aspectos debes cuidar de ti para no enfermarte o enfermar a otras personas tomando en cuenta tu papel en tu espacio laboral?**

**4. Realiza un listado de normas en común que consideres que puedan promover el cuidado colectivo en el espacio en que te desarrollas:**

# El caldero de los cuidados para liderazgos entrañables



Surgen desde lo más profundo del ser, y se fundamentan en la empatía, la solidaridad, el compromiso con la verdad, la justicia, igualdad y derechos humanos.

Buscan construir colectivamente y transformar lo personal y colectivo, donde las mujeres se reconocen como sujetas políticas capaces de generar cambios significativos en sus entornos.

- Marcela Lagarde



Dirección General de Derechos  
Humanos, Igualdad de Género  
y Asuntos Internacionales



Porque cuidar de nosotras también aporta  
a la construcción de una sociedad más  
paritaria

**¡Muchas gracias!**  
**¡Únete por la paridad!**



**¡Gracias!**  
**¡Únete por la paridad!**



Dirección General de Derechos  
Humanos, Igualdad de Género  
y Asuntos Internacionales

