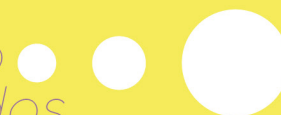


Seguridad física

*Del cuerpo
y los sentidos*





Implementar espacios de diálogo para y desde las mujeres sobre prioridades de seguridad en Colombia

Autoría

Corporación de Investigación Social y Económica (CIASE)

Equipo operativo del proyecto

Juliana Suescún Gómez, Coordinación.

Diana Gunneivia García Salamanca, Consultora- experta en género, interseccionalidad, seguridad y pedagogía.

Wayra Guerra, Profesional de apoyo.

Rosa Emilia Salamanca, Asesoría en incidencia

Camille Cartal, Pasante-

Clara Elena Gómez Velásquez,

Tallerista, experta en procesos con mujeres rurales.

Luisa Fernanda González,

Tallerista, experta en construcción de paz y fe.

Deris Paz, Tallerista,

experta en procesos con mujeres indígenas.

Equipo administrativo del proyecto

Rosa María Duque y Marco del Valle

DCAF - Centro de Ginebra para la Gobernanza del Sector de la Seguridad

Equipo del proyecto

Cristina Hoyos, Cedric, Bolli Enric Gonyalons y Juan Mena Tobías Fontecilla

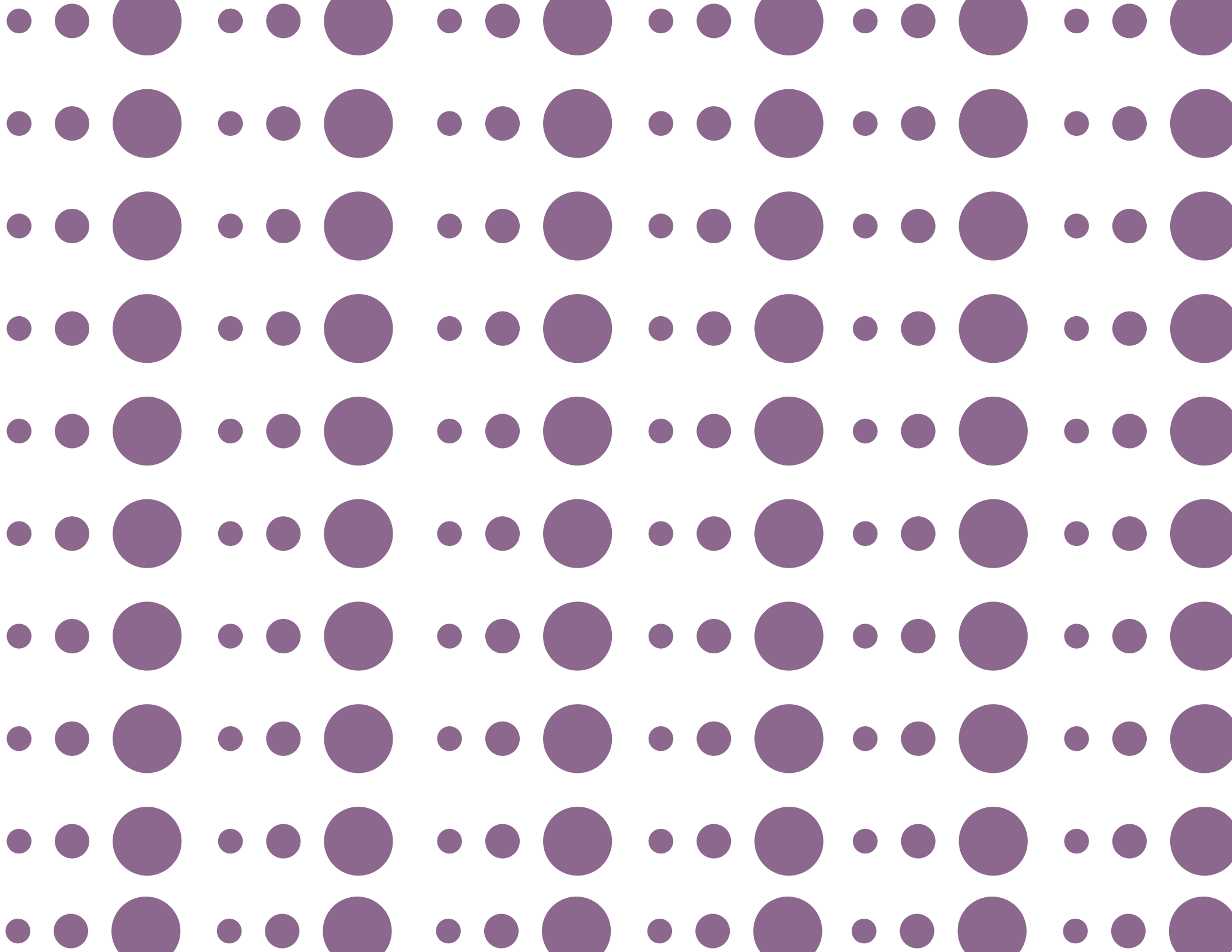
Agradecimientos

Este proceso no sería posible sin todos los aprendizajes compartidos con las mujeres y sus diez organizaciones de las diez regiones en las que hemos trabajado. Nos han recibido con confianza y hemos construido saber y sentir desde la unión, el intercambio y la búsqueda de transformaciones. Va para ellas nuestro agradecimiento y reconocimiento.

Diseño y diagramación

Diana García Salanca

Bogotá. 2020- 2021-2022



índice

1... La seguridad física

2... Pausas y relajación

3... Relajación Muscular Progresiva

4... Flexibilidad en movimiento

5... Recetario para el bienestar

6... Automonitoreo de la seguridad física

Nos alegra mucho que estes aquí

Bienvenid*, en este cuadernillo encontrarás herramientas y ejercicios para reflexionar y crear procesos, desde la seguridad feminista, sobre la dimensión física de la seguridad.

Al leer este cuadernillo te vas encontrar con *asterisco, los usamos para darle espacio a todas las identidades de género para ser parte del lenguaje.

Recueda tener un cuaderno o papel, o el block de notas de tu computador o teléfono a la mano para ir anotando lo aprendido, y en algunas casos, experimentando las actividades propuestas.

Sigamos el camino.



**“Para sentirnos “bien”
necesitamos sentirnos segur*s.
Y para sentirnos segur*s
necesitamos sentirnos
estables y con los pies
en la tierra”. (Pransky, 2017)**

Las afirmaciones en este documento no reflejan la posición del Gobierno de Noruega, son responsabilidad de las organizaciones implementadoras y aliadas en el proyecto.

1

La seguridad física

Esta seguridad está relacionada con nuestros cuerpos, nuestros bienes materiales y el entorno vivo que nos rodea.

La seguridad física se relaciona con las situaciones de vida o muerte, siendo fundamental tener en cuenta que estas están presentes de manera exacerbada

Las reflexiones y herramientas que encontrarás a continuación buscan potenciar una mirada desde la autonomía de la relación con el entorno y el propio cuerpo. No incluimos herramientas para la acción ante amenazas inminentes de muerte, ya que consideramos que existen muy buenas herramientas ya en el contexto nacional e internacional. En caso de tener un caso de alerta inminente te recomendamos explorar lo creado por Somos Defensores.



Componentes de la seguridad física

Algunos de sus componentes son:

Estar vivas y tener buenas condiciones de salud, no normalizar el dolor y el malestar, y buscar caminos para encontrar qué está sucediendo en el cuerpo.

Yo decido sobre mis bienes materiales. Esto implica estar cubierta con relación a robos y poner límites a los miembros de la familia, pues muchas veces se creen con derecho a tomar nuestras pertenencias o dinero sin nuestro permiso.

Tener la garantía de la seguridad física por parte del Estado. Esto significa que, si me enfermo, tengo derecho y puedo ejercerlo teniendo acceso a una atención con dignidad en un hospital o en el servicio médico, al igual que poder acceder a formas tradicionales de medicina que hacen parte de mi cultura.

Tener una alimentación suficiente y balanceada, tener el alimento en la cantidad suficiente y la información necesaria sobre la calidad y balance nutricional de la comida, saber si algo de lo que estoy comiendo me puede hacer daño.

Tener un lugar físico en el que me sienta con seguridad, donde pueda descansar de manera segura; tener la posibilidad de encontrar —o construir— este lugar, y buscar uno nuevo en caso de riesgo físico o emocional.

Tener los bienes materiales que he adquirido y poder mantenerlos el tiempo y la forma que quiera.

Sentirme protegida, lo que tiene que ver con la confianza que me pueda generar el sector seguridad —que incluye a la policía, el ejército—, de manera que yo me sienta segura y pueda contar con la protección cuando así lo demande o necesite.

Tener información sobre las situaciones de riesgo y degradación del entorno vital que habito.

2. Pausas y relajación



A continuación encontrarás actividades o hábitos que puedes usar en el trabajo con otr*s para generar dinámicas de cuidado y de bien-estar físico, que contribuyan a la seguridad.

Hacer **conciencia de nuestro cuerpo y sus necesidades**, este es el primer paso para desarrollar conductas que favorecen la salud física, mental y emocional.

Cuidar de sí mism*s no es un acto egoísta o de vanidad sino una necesidad. Recuerda que lo que encontrarás a continuación complementa las visitas periódicas al/a médic*, no las reemplaza.

Baño con sal

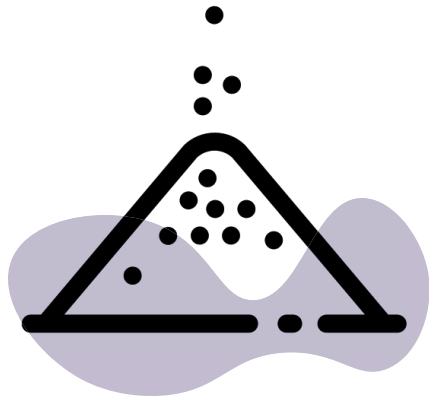
Después de un **día agotador**, de sentir nuestras emociones al límite o de un conflicto en el que la gestión ha sido difícil podemos darnos un baño con sal. Este baño nos permitirá desionizar nuestras células, es decir, descargará nuestro cuerpo de la energía que ha producido en los momentos de tensión; esto nos ayudará a descansar y a gestionar lo que nos ha cargado.

¿Cómo hacerlo?

Toma **sal marina o sal de cocina**, un puñado en la mano, usalo como jabón en todo el cuerpo, especialmente en los hombros, cuello, pies y manos (no lo uses en la cara, pero sí en la coronilla). Mientras masajeas tu cuerpo con la sal **respira profundo**, al exhalar deja que las emociones que traes del día salgan, sé consciente de ellas, de las dificultades y deja que la intensidad emocional se quede en la sal y aflore el cansancio.

No trates de resolver en ese momento lo que quedó pendiente.

Termina el baño con agua, limpiando toda la sal y descansa. Al siguiente día tendrás otra energía y otra perspectiva para gestionar las dificultades y los pendientes.



Auriculoterapia

La auriculoterapia, muy parecida a la terapia china de la acupuntura, es empleada desde hace siglos y su uso se ha incrementado notablemente en los últimos años. Esta terapia permite aliviar muchas afecciones (como jaquecas, lumbago ciática, todas las dolencias artríticas, depresión, melancolía y tristeza profunda, falta de apetito, insomnio, problemas hepáticos y digestivos, impotencia entre otros) con sólo estimular ciertos puntos de la oreja.

¿Cómo hacerlo?

Esta estimulación o **micromasaje** auricular se realiza de tres modos diferentes: haciendo presión con el dedo completo, con la yema o con la punta de la uña. También se puede usar un fosforo y semillas pequeñas para presionar.

En cada caso, la presión que se ejerce sobre la región a ser tratada debe aumentar progresivamente.



- Las **áreas en la oreja** utilizadas en esta terapia son las
- más sensibles para recibir los estímulos sensoriales como
- el calor, la luz, el sonido, las sensaciones electromagnéticas y la presión y sus estímulos producen reacciones en
- ciertos órganos como se evidencia en la imagen anterior.

Al finalizar el masaje, respira en solitario o en grupo y luego preguntate y pregunta a tr*s:

¿Cómo te sentiste hacerlo?



Mascarilla de arcilla

Desde que descubrieron la **arcilla blanca** en China, ha sido usada para el cuidado de la piel por sus diferentes propiedades: limpia las impurezas y ayuda a eliminar las células muertas, esta limpieza contribuye a la regeneración de células, suaviza, calma en caso de dermatitis o reacciones alérgicas, ayuda a mejorar el acné, hidrata, da firmeza y relaja.

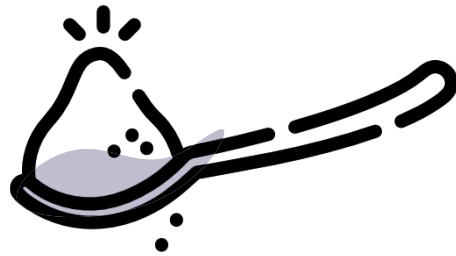
Podemos usar mascarilla de esta arcilla en **todo el cuerpo**, especialmente en la cara, en los pies y las manos; esto nos ayudará a disminuir el impacto que nos produce el trabajo, la exposición a la contaminación y el estrés.

Ingredientes

Un recipiente que no sea metálico (el metal puede hacer que la arcilla pierda sus propiedades).

5 cucharadas de arcilla blanca en polvo y agua.

* Puedes agregar aceite para aumentar la hidratación, una cucharadita para esta medida.



¿Cómo hacerlo?

Mezcla la arcilla blanca en un recipiente plástico con agua para obtener una pasta, puede ir agregand el agua lentamente para lograr la textura deseada: suave y ligera.

Aplica la pasta en tu rostro, espanciéndola para que quede una capa fina que cubra toda la piel, excepto los párpados y labios. Deja actuar de 15 a 20 minutos. Retírala con agua

Al finalizar el masaje, **respira** en solitario o en grupo y luego preguntate y pregunta a tr*s:

¿Cómo te sentiste hacerlo?

Masaje en los pies

El masaje se define como “la manipulación de los tejidos blandos de todo el cuerpo para conseguir mejoras generales de la salud, tales como la relajación o la mejoría del sueño, o beneficios físicos, como la relajación muscular o la disminución del dolor” (Rulleau, Rivette y Toussain, 2017. p1)

El **auto-masaje** de pies, que les mostraremos a continuación, hace parte de las técnicas de reflexología podal y podremos hacerla por nosotr*s mism*s

La reflexología podal es un masaje de pies en el que se hace **presión** sobre unos determinados puntos para relajar todo el cuerpo y se estiran los músculos y tendones de los pies que suelen sostenernos todo el día, mientras caminamos, saltamos o simplemente estamos de pie.

Beneficios de masajear los pies

En nuestros pies hay muchas terminaciones nerviosas que conectan con todo el cuerpo, y por ello, masajearlos nos ayuda a:

Relajar el cuerpo y la mente;

Liberar tensión acumulada;

Darnos tiempo y espacio para gestionar emociones intensas y/o acumuladas;

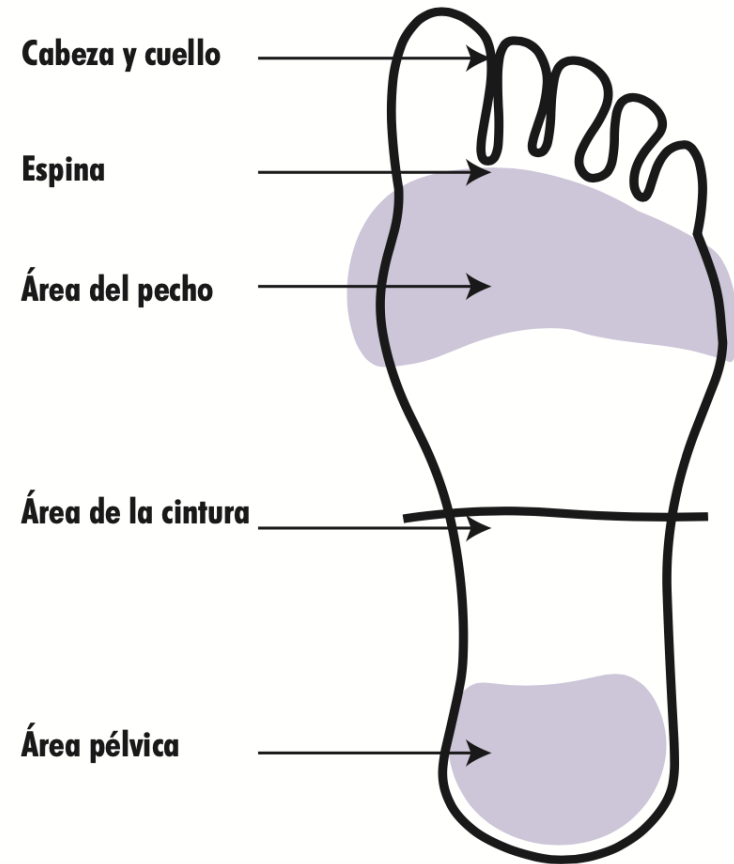
Mejorar la circulación de la sangre;

Reducir dolores y la fatiga;

Estimular la creatividad;

Aumentar tu flexibilidad.

Zonas básicas reflexología podal



Paso a paso para un auto-masaje de pies.

Ten listo tu aceite
y limpios
los pies y manos.



Échate aceite en un
pie, asegurándote que
quede muy humectado.



Estira cada dedo en
círculos, recuerda
estirar todos los
dedos. Uno por uno.



Estira todos los dedos
hacia atrás.



Estira todos los dedos
hacia adelante , respira.



Presiona con los
dedos de la mano.
los huequitos
detrás de dedos.



Exprímelo como
un trapero,
hacia un lado y
hacia el otro.



Con el nudillo
masajea la parte
posterior de tu pie.



Con el nudillo masajea
la planta del pie.



Con el dedo corazón
presiona el
centro de la
planta del pie.



Sacude el pie
con las dos manos



Sujeta el pie por el
tobillo , relájalo
y sacúdelo con intensidad.



Toma tu pies con la
mano y estira
la rodilla, sin soltar el pie.



Ahora tienes un pie más
largo que el otro, uno está
relajado y el otro no. Haz lo
mismos pasos con el otro.



Recuerda:
si el dolor es
muy intenso,
respira profundo,
concentrándote en
la parte baja de tu
panza y recuerda
comentarlo con
tu médico/a.

Aromaterapia

Es una técnica que utiliza los compuestos vegetales y los aceites esenciales extraídos de las plantas aromáticas, como la caléndula, la lavanda o la manzanilla, para mejorar la salud y el estado de ánimo.

Los aceites esenciales son los componentes básicos de la aromaterapia. Pueden ayudar a *incrementar nuestro bien-estar físico, mental y emocional*, al desencadenar y fortalecer procesos naturales propios de nuestro cuerpo. No olvides que los olores naturales también funcionan.

Algunos usos de los aceites esenciales

Lavanda: Efecto calmante, facilita el sueño, relaja músculos y es excelente en estados de ansiedad y estrés.

Menta: Ayuda a reducir dolores y reducir la inflamación, propicio para tratar dolores de cabeza.

Romero: Favorece la memoria y la concentración. Combate la somnolencia debido a su efecto estimulante.

Verbena: Es antiinflamatorio y analgésico. Reduce la ansiedad y los estados depresivos.



Roll-on de aceites esenciales, paso a paso

Echar el número de gotas indicado según la edad:: Bebés: 2 a 5 gotas; Niñ*s: 5 a 10 gotas; Adolescentes: 8 a 15 gotas; Adultos: 10 a 30 gotas; Adultos mayores: 5 a 10 gotas. (En

caso de mezclar varios aceites recuerda que este es el número total de gotas, no por aceite)

Después de poner las gotas de aceite esencial en el recipiente, llenar con el aceite vegetal base (almendra, coco, de bebé) usando una jeringa de 10 ml.



Mezclas de aceites esenciales para el bienestar

- Si estás un poco *triste*, renueva el aroma de tu casa con
- aceite de salvia echando tres gotas en un algodón, y co-
- lócalo en un sitio central de tu vivienda.

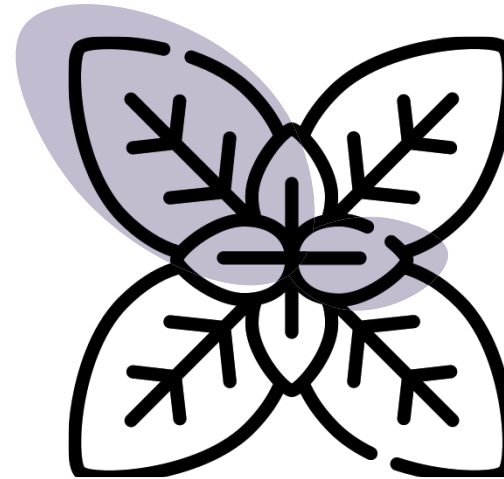
Reafirmante natural. Mezcla un cuarto de litro de aceite de almendras con siete gotas de aceite o infusión de romero. Luego masajéate vigorosamente.

Pies cansados. Hacer un baño de pies con agua caliente, más seis gotas de aceite esencial de ciprés. Déjalos reposando mientras el agua continúe caliente.

Rostro hermoso. Reanima la piel. Usa cinco gotas de aceite de almendras en cuello, mejillas, barbilla y cuello.

Dormir mejor. Lavanda y naranja. 3 gotas de cada aceite en una gasa cerca a la almohada.

Un *baño de vapor relajante*. En una olla grande pon a hervir abundante agua con romero, menta y salvia. Acerca tu rostro a la olla, cúbrete con una toalla y recibe ese vapor gratificante hasta que te sientas cómoda.



3.

Relajación muscular progresiva

Este es un método de relajación que puede utilizar al iniciar finalizar actividades en el proceso.

sirve para:

Bajar el estado de alerta biológica sin perder la conciencia.

Facilitar el descanso.

Hacer conciencia de sensaciones y reacciones corporales.

Baja la intensidad de las ondas cerebrales.

Al equilibrio de los neurotransmisores presentes en el sistema nervioso central.

Monitorear las necesidades y emociones.

Aumentar la concentración.

Este método fue creado en 1929 por Edmund Jacobson. Este método relaja el cuerpo y el sistema nervioso a partir de la tensión y relajación de los músculos que están divididos en:

Grupo I: Mano, antebrazo y bíceps.

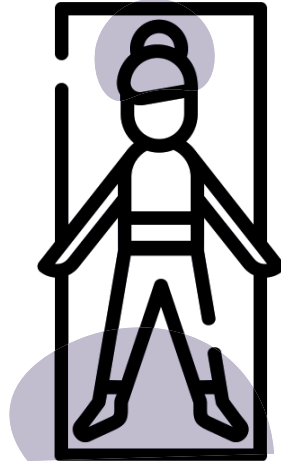
Grupo II: Cabeza, cara y cuello. Frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua.

Grupo III: Tórax, estómago y región lumbar.

Grupo IV: Muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

La relajación completa se logra cuando se han tensionado y relajado todos los grupos musculares. A continuación presentaremos el paso a paso de este método, para lograr la relajación se debe hacer secuencial y progresiva,

Paso a paso



si intentas hacer la relajación en todo el cuerpo al tiempo no cumplirás el objetivo.

Quítate los zapatos, sueltate el cinturón y lo que pueda estar apretando el cuerpo.

Ponente en una posición que te permita descargar el cuerpo sobre la silla o sobre el piso.

Una regla fundamental: no te puedes dormir, debes mantener la conciencia.

En este proceso vas a apretar un músculo durante 10 segundos y luego a soltarlo, usando la respiración y la conciencia. Recuerda, debes contraer y relajar un músculo a la vez.

Ahora si, **empecemos...**

Cierra los ojos para concentrarte en la experiencia, si estás con otras personas mantente en silencio

Respira profundo llevando el aire al estómago.

Sostén el aire por 10 segundos.

Exhala lentamente.

Haz dos o tres respiraciones antes de iniciar con la relajación.

Ahora vamos por a relajar los grupos musculares.

Empezamos por el grupo IV y después el grupo I, la relajación se debe hacer de las extremidades hacia adentro

Los pies: Aprieta los pies como un puño. Inhala despacio mientras aprietas los pies, sostén el aire dentro de tu cuerpo por 10 segundos sin perder la tensión, suelta el aire despacio, y al mismo tiempo, ve soltando los pies. Hazlo al menos 2 veces. Si tienes más tiempo puedes tensionar un pie a la vez.

La pantorrilla y los pies: Estira los pies hacia la cara, sostén el aire manteniendo la tensión por 10 segundos, suelta el aire lentamente lentamente al tiempo que vas soltando la tensión. Hazlo al menos 2 veces. Si tienes más tiempo puedes tensionar una pantorrilla a la vez.

Los muslos: Ahora tensiona la parte de arriba de las piernas. Sube las piernas a medida que tomas aire, sostén el aire manteniendo la tensión (por 10 segundos). Hazlo al

menos 2 veces. Si tienes más tiempo puedes tensionar un muslo a la vez.

Las piernas: Aprieta todos los músculos de las piernas. Pon los pies mirando hacia la cara, mantén las piernas levantadas. Pon toda la conciencia durante 10 segundos y relaja soltando el aire lentamente. Hazlo al menos 2 veces.

La Cadera y las nalgas: Aprieta las nalgas al tiempo que inhalas. Sostén la tensión (y el aire) por lo menos 10 segundos. Suelta el aire y relaja. Hazlo al menos 2 veces.

Las manos: Respira profundo, inhala, exhala. Aprieta las manos como si tuvieras algo que no puedes soltar. Aprieta los músculos de los dedos. Los brazos pueden descansar pero los puños deben estar apretados. Sostén la tensión hasta que, al liberarlas, sientas cosquilleo en las manos. Hazlo al menos 2 veces.

Los brazos: empuña las manos, dobla los brazos con la mano empuñada hacia arriba tensando todos los músculos del brazo y la mano. Sientan lo que ocurre cuando sueltan los brazos.



- Dejen caer las manos y los brazos sobre sus piernas o sobre el piso y dejen de cargar el peso de las manos y los brazos. Recuerda inhalar cuando tensiones, sostener al menos 10 minutos y exhalar lentamente. Hazlo al menos 2 veces.

En este momento pueden sentir la **mayor parte de su cuerpo relajado**. Sientan cómo están los brazos y piernas relajad*s, sus manos relajadas... y sigan respirando.

Ahora vamos a relajar el **centro del cuerpo**

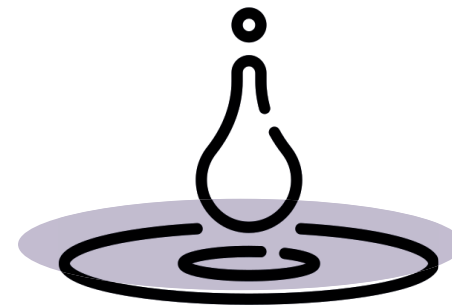
El abdomen: Ahora vas a tensionar el abdomen, empuja la panza hacia la columna. Tensiona a medida que inhalas, retén el aire y la tensión por 10 segundos, relaja soltando el aire. Hazlo al menos 2 veces.

El pecho: Ahora vamos a tensionar y relajar el pecho. Pon los hombros y brazos hacia atrás para tensionar el pecho y la espalda. Recuerda inhalar a medida que tensionas, sostén 10 segundos y exhala a medida que relajas. Hazlo al menos 2 veces.

Ahora abre el pecho, inhala y tensiona (retén el aire) y relaja (exhala), despacio. Hazlo al menos 2 veces.

Tronco: Sube los hombros a las orejas (recuerda inhalar). Sostén aunque haya dolor. Suelta exhalando, sacando toda la tensión. Hazlo varias veces.

La Cara: vamos a relajar la cara. Inhala y tensiona todos los músculos de la cara. Sostén por 10 minutos. Respirar y suelta, exhalando lentamente. Recuerda que una cara relajada no muestra ninguna emoción. Hazlo al menos 2 veces.



Respirar profundo y sé consciente de tu cuerpo relajado.

Vas a **observar** atentamente, en este estado de relajación, cuales han sido las **emociones** que han prevalecido en ti. Pueden ser varias o una sola.

Si son varias tes vas a concentrar en una, la que más te llama la atención, la que más se relaciona a una necesidad urgente.

Mira la emoción en tu cuerpo cuando ha estado activada la emoción, *dónde la has sentido*.

Qué te dice esa emoción, *qué necesitas*. Pueden ser varias cosas que necesites.

No juzgues nada de lo que venga a tu cabeza.

Observa las emociones como si fueran un paisaje.

Mientras esto sucede mantén el **cuerpo relajado y la respiración lenta**, inhala y exhala con suavidad.

Contempla un rato más tu emociones concentrándose en las imágenes claras.

Abre los ojos, mantén el silencio, tómate el tiempo necesario para retornar a los estímulos del exterior.



Relajación

muscular
progresiva



Suená

en alianza

DCAF

Centro de Ginebra
la Gobernanza del
Sector de Seguridad

con el apoyo



Norwegian Ministry of
Foreign Affairs

Escanea los spotify code y encontrarás las instrucciones para la relajación progresiva con tensión por 5 segundos, 10 segundos y 20 segundos.

Compartelos y úsalos como parte del proceso presencial y en línea.

5 segundos



10 segundos



20 segundos



4 Flexibilidad en movimiento

A continuación encontrarás una rutina de estiramientos que puedes utilizar en espacios grupales durante el proceso.

Recuerda: lo que encontrarás a continuación es una guía, si tienes problemas graves de salud o dudas, consulta con tu medic*. Además, debes tener un saber base para realizarlos con facilitador/a

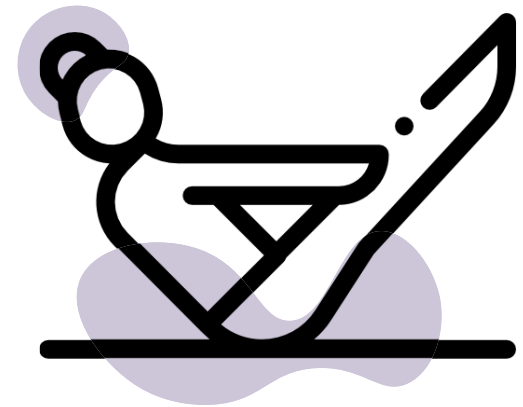
Una **rutina diaria de estiramiento** contribuye a:

Mejorar la *flexibilidad, resistencia y fuerza muscular.*

Reducir las molestias y dolores musculares.

Una *buena movilidad* muscular y articular.

Prevenir dolores y desgastes musculares.



Gestionar la *ansiedad y el estrés.*

A mejorar el *alineamiento* corporal y la postura.

A darnos espacios para la *pausa y la calma.*

Haz algunos estiramientos **cada día**. Exígele a tu cuerpo, *un poquito más cada vez*, sin forzarlo.



Empezemos por la postura: espalda recta, hombros relajados.

Las rodillas ligeramente dobladas, asegurándonos que los pies y las rodillas vayan en la misma dirección



Toma la cabeza con las dos manos y has un suave movimiento como si la estuvieras desatornillandola. Repite hacia el otro lado.

Pon las dos manos en la barbiila, ejerce suavemente presión hacia atrás. Respira.



Toma la cabeza con las dos manos y has un suave movimiento como si la estuvieras desatornillandola. Repite hacia el otro lado.

Pon las dos manos en la barbiila, ejerce suavemente presión hacia atrás. Respira.



Sube los hombros hasta las orejas. Sube, sube, lo más arriba que puedas. Inhala.

Suelta en un solo movimiento los hombros, dejando caer todo el peso. Repite dos veces despacio y tres rápido.



Estira el brazo hacia el lado contrario. Dobla el otro brazo sobre el codo y pon la mano sobre la oreja. Respira.

Toma ambas manos detrás de la espalda, abre el pecho. Inhala, exhala.



Mantene las dos manos y brazos estirados hacia atrás. No olvides que las rodillas deben estar dobladas. Exhala...

Pona las manos sobre las lumbares, acerca lo que más puedas los codos, estira la cabeza hacia atrás. Respira.



Entrelaza las manos. LLeva el centro y la cola hacia atrás. Estira los brazos, manos y cabeza hacia adelante.

Respira.



Dobla las rodillas, asegurate que estén apuntando en la misma direccón que los dedos gordos de los pies.

Pon las manos sobre las rodillas.

Inhala, exhala.



Estira los brazos, inhala y voltea la cabeza mirando hacia atrás - lo que más puedas.

No sueltes las manos de las rodillas.

Exhala.

Cambia de lado.



Pon los codos dentro de las rodillas ligeramente dobladas, junta ambas manos.

Respira



Estira las piernas y lleva las manos hasta el suelo.

Relaja la cabeza.

Respira, lleva tu cuerpo hasta donde puedas.

Para un momento, siente tu cuerpo.

Respira 5 veces, despacio. Asegúrate que el aire llegue hasta la parte más baja de los pulmones- esto se logra imaginando que llevamos el aire hasta los hombros.



Manten los dedos en la misma posición. Aprieta y baja suavemente los codos. Respira



Toma todos los dedos con la otra mano. Estira la cabeza desde la coronilla. Estira todo el brazo. Respira



Sube el codo, suelta la mano y tomala con la otra como si te esuvieras saludando.

Haz que tu mano haga un movimiento en espiral, como un tornillo. Repite todos los ejercicios con ambas manos.



Pon las manos y los pies sobre el suelo. Haz que tu cuerpo sea una sola línea, como una tabla.

Asegúrate que la cola este alineada.

Respira y mantén por 10 segundos.



Pon el abdomen sobre el suelo.

Toma tus pies con tus manos por detrás.

Respira.

Si no llegas estira, imagina que lo logras.



Lleva las manos y los pies al suelo, haciendo un triángulo con tu cuerpo y el suelo. Mete la cabeza entre los brazos y empújala hacia las rodillas.

Respira, intenta que los talones toquen el piso.



Siéntate en el suelo, estira las piernas. Ahora toma los pies con las manos. Respira. Si no llegas a los pies toma la parte de las piernas donde sientes estiramiento sin doblar las rodillas.

Pon las nalgas en el suelo. Abraza las piernas y sube los pies. Concéntrate en mantenerte en equilibrio.



Para cerrar, hazte una bolita en el suelo.

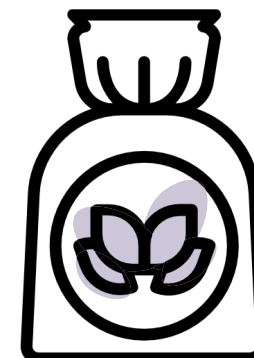
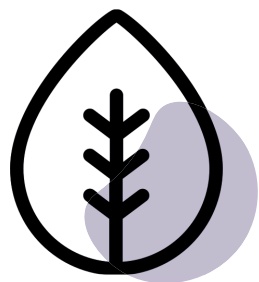
Abraza tus piernas con tus brazos. Respira lentamente y siente los cambios en tu cuerpo.

30

5. Recetario para el bienestar

Creado en conjunto con las mujeres que participaron en el proceso en Fonseca este recetario es una invitación al cuidado, y a la vez, a que sea un elemento metodológico central el recoger el saber de todas.

Puedes crear tu propio recetario del bienestar con las personas que hacen parte del proceso que estás facilitando y comparte este que nostras hemos creado.



Para la gripa

“En temas de plantas para la salud, se toman tres ramas de yarumo y una de eucalipto para las flemas de las gripas; se deja en la noche en el cuarto de las personas, al día siguiente la persona se baña con esa agua.”

“Yo, desde que conocí a Cristo ese es mi remedio.” Yaneth Vega

“La verdolaga (bastante, media libra), eucalipto (bastante, cuatro onzas), anís estrellado (una estre-lla). Se le echa

un cogollo de mango (siete cogollos de mango) y miel de abeja. Eso se cocina en medio litro de agua.

Se pone en la nevera y se da de a co- pitas en las mañanas. Pero bueno sí es, ese me lo inventé yo.”

Desparasitación

Yo soy fanática a las plantas, yo me desparasito con las plantas, las semillas de la papaya al sol y al sere- no, por no sé cuántos días, y eso funciona.”

Aclarar y mejorar la piel

“Norca, Hato nuevo, mi remedio es para aclarar la piel, aceite de almendra (a un litro de crema le echamos 10 cm), vaselina blanca en crema (una cu- charadita de postre), tres gotas de glicerina y góti- cas de las fragancias que queramos.”

“Cocinar las conchas de quina (conchas de un ár- bol). Se cocina en la noche y se aplica en la maña- na (también sirve para limpiar la sangre). Son dos o tres hojitas de boldo cocinadas en agua y cuando termine de hervir se le echa un casquito de limón. Solamente se puede hacer

hasta un séptimo día, después de eso se debe descansar dos semanas.”

Expulsar cálculos

“Masticar semillas de moringa todos los días sirve para ex- pulsar los cálculos.”

Colesterol y azúcar

“El cogollo de guanábana, de marañón y de mango sirven para el colesterol y el azúcar.”

Inflamación

“La sábila con la naranja sirve para la inflamación.”

Óvulos caseros

“Tomas una penca de sábila, le quitas la corteza y lo sirves para hacer óvulos o como supositorio, se meten en el congelador y se van sacando de a uno y se aplican. Se envuelven en papel aluminio y luego se les quita, cuando se vayan a usar.”

6

Automonitorio de la seguridad física

¿Qué es monitorear?

Es observar lo que ocurre en una circunstancia o situación determinada. Por ejemplo: si monitoreamos el crecimiento de una planta durante un mes, todos los días de ese mes a la misma hora mediremos la planta con un metro y anotaremos en un cuaderno la fecha, la hora y el tamaño de la planta; con estos datos podremos saber cuánto creció durante el mes y cuánto creció cada día, y comparar estos datos con otros, como: los días de riego de la planta o los días de fertilizar la tierra; estos datos nos permitirán tomar decisiones para mejorar el proceso de cuidado de planta.

¿Cómo automonitoreamos la seguridad

Esta herramienta tiene una finalidad inicial de individualizar la vivencia de la seguridad, reconociendo lo que nos alerta, lo que produce miedo, pero a la vez lo que generar cuidado y protección,

¿Qué vamos a monitorear?

El ejercicio a continuación nos ayudará a monitorear factores de riesgo, de cuidado y de protección.

Factores de riesgo

Son aquellos fenómenos que imposibilitan las libertades en el marco de un Estado de derecho y el sentirnos seguros, tranquilos, serenos y con confianza en nuestros entornos próximos y lejanos. Los hemos diferenciado como: inminentes, de corto plazo, de mediano plazos y de largo plazos.

Factores de protección

Son aquellas acciones que generan una barrera antes los riesgos inminentes y de corto plazos.

Cuando el factor de protección es a largo plazo es que se normaliza el riesgo. Un factor de protección no reemplaza los factores de cuidado de largo plazo.

Factores de cuidado

Son aquellas acciones y estrategias que posibilitan que la vivencia cotidiana responda a dinámicas establece que favorecen la libertad, la tranquilidad y la confianza en nuestros entornos en el presente y el futuro

Esto lo podrás mapear en el mapa de automonitoreo que hemos creado (Página 25).

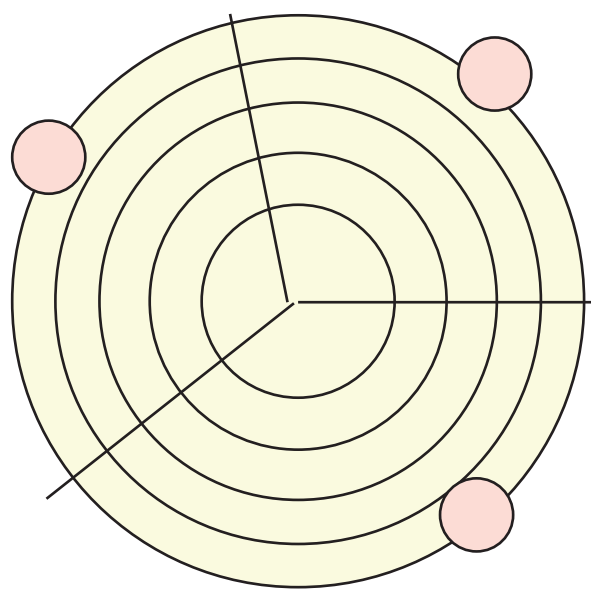
A continuación encontrás un enlace y un spotify code que podrás usar para escuchar el audioclip para el automonitoreo

No dejes de usarlos como un elemento central de facilitación. Lo podrás compartir con otr*s, como tu equipo o las mujeres que participan en el proceso para que puedan hacerlo a distancia o hacerlo junto a otr*s que hacen parte de su proceso.

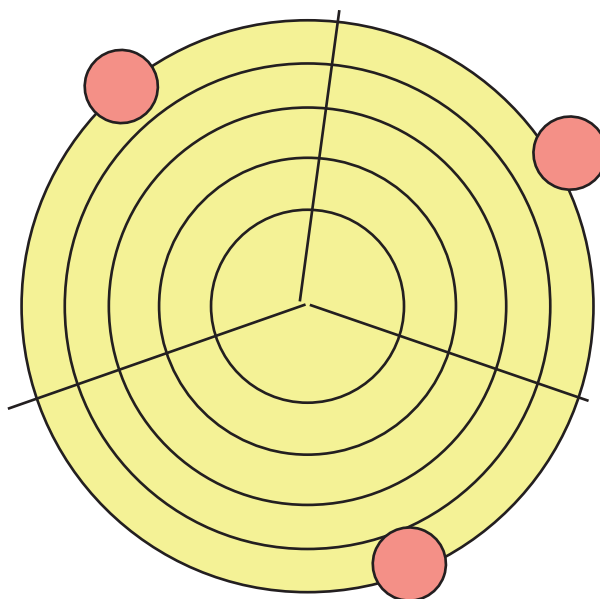




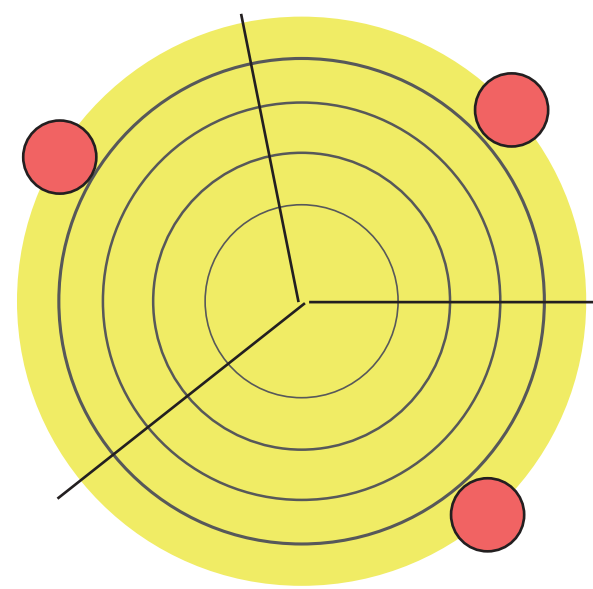
Automonitorrear Mi Seguridad física



Factores
de riesgo



Factores
de riesgo



Factores
de riesgo

¿Cómo usar la herramienta de mapeo?

En cada uno de los círculos invita a cada persona, individualmente, escribirá 3 factores de riesgo, luego los relacionará con tres factores de protección (que existen en su vida o que quiere tener en su vida) y con tres factores de cuidado (que existen en su vida o que quiere tener en su vida).

Es importante tener en cuenta que la numeración será jerárquica, siendo 1 el riesgo que más importancia le da la persona.

Además, ten en cuenta que debes incluir, en el espacio de formación o reflexión que estas llevando, tiempo para gestionar las emociones que el automonitoreo pueda haber movido y para generar un plan breve de seguridad en casos en que los riesgos sean inminentes o de alto impacto.

Recuerda, que en los cuadernillos Acortemos camino, encontremos, encontrarás otros diagramas y explicaciones para fortalecer el proceso de automonitoreo de la seguridad.



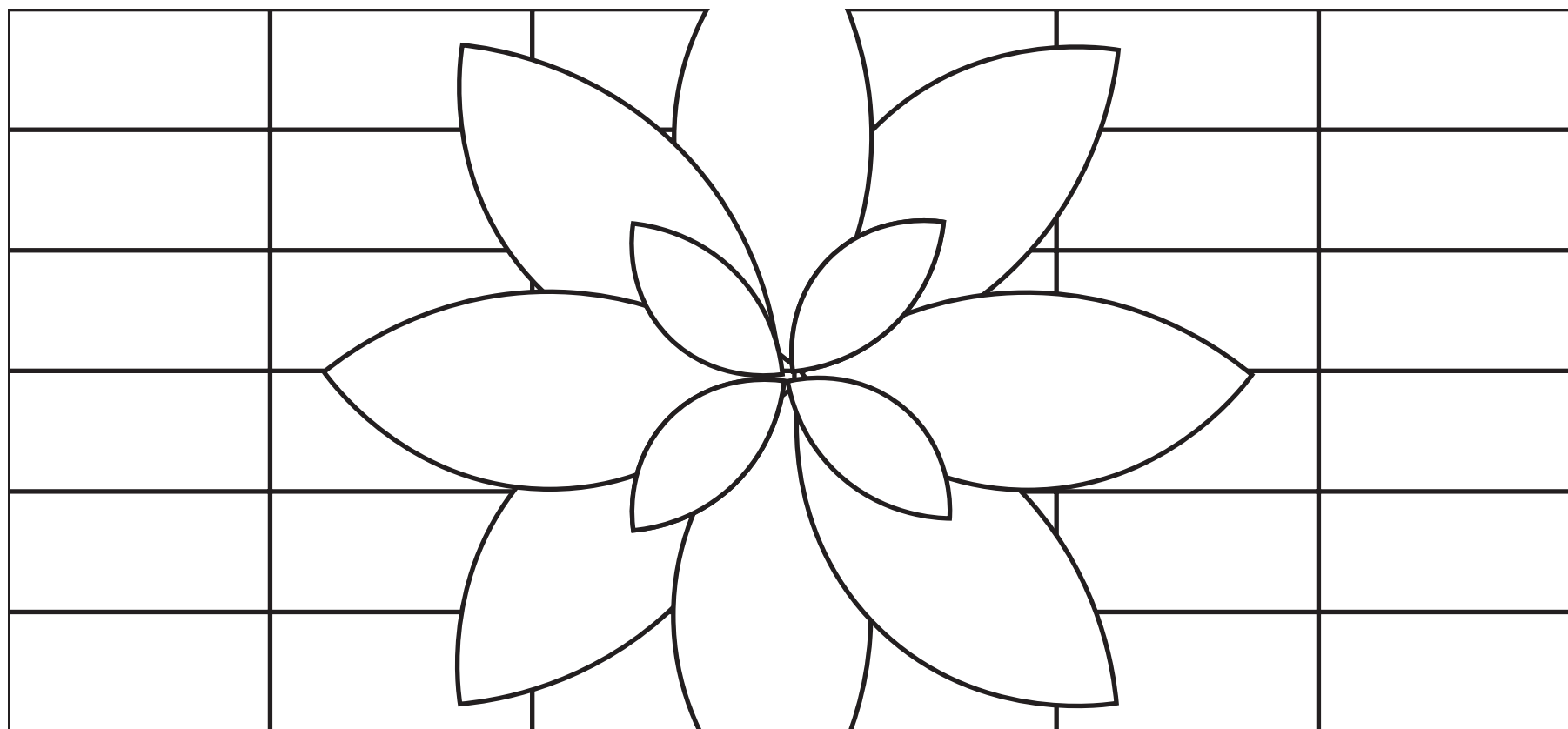


Relajación gráfica

- Muchas gracias por haberte aventurado a aprender sobre
- el automonitoreo. Pensar sobre nuestra realidad es bene-
- ficioso pero nos puede cargar.

Nos cansa y puede mover emociones como el dolor o la tristeza o incluso excesiva euforia.

Por eso, te invitamos a hacer esta última relajación gráfica. Respira, tómate tu tiempo e imagina que una parte de lo que sientes se va en cada trazo.



Hasta pronto, ¡seguimos en contacto!

Esperamos que hayas disfrutado este andar por el camino.

Sin duda, habrán muchos elementos más que querrás explorar sobre la seguridad física, sin embargo, te aconsejamos ir poco a poco fortaleciendo tu saber y creando procesos con otr*s.

Continuá leyendo los cuadernillos que hacen parte de esta Caja de herramienta y date tiempo para digerir lo aprendido. Usa las herramientas de cuidado también para ti y tus entornos sociales cercanos.



Referencias

Corporación Ciase/Conciliation Resouces (2014). Mujeres Construyendo Paz en lo Glocal. Documentación de propuestas existentes sobre Mujeres, Paz y Seguridad en el ámbito internacional. Bogotá.

Corporación Ciase (2017). Cuadernos de seguridad, una mirada desde las mujeres. FOS. Bogotá.

Corporación Ciase (2017). Entre Arroyos, Ríos y Mares. Batería de Indicadores de Seguridad para las Mujeres en Colombia. FOS. Bogotá.

Corporación Ciase (2017). En el Viaje. Cuadernillo 3. Un Viaje hacia el encuentro compartido - Un Caja de Herramientas. FOS. Bogotá.

Herrero Concha. (s.f.). Masaje reflexología podal. Info- libros. <https://infolibros.org/pdfview/4810-masaje-reflexologia-podal-concha-herrero-matas/>.

[Ear icons created by Roundicons - Flaticon](https://www.flaticon.com/free-icons/ear "ear icons")

[Té iconos creados por Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.es/iconos-gratis/te "té iconos")

[Acostado iconos creados por Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.es/iconos-gratis/acostado "acostado iconos")

Jillian Pransky(2017). Deep Listening

The Body: Social Process And Cultural Theory Aging Bodies: Images And Everyday Experience. By Christopher A. Faircloth

Embodiment And Experience: The Existential Ground Of Culture And Self By Thomas J. Csordas

For A Sociology Of The Body: An Analytic Reviser (Frank)

Walking And Other Choreographic Tactics: Danced Inventions Of Theatricality And Performativity Author(S): Susan Leigh Foster Source: Substance, Vol. 31, No. 2/3, Issue 98/99: Special Issue: Theatricality (2002), Pp. 125- 146 Published By: University Of Wisconsin Press Stable Url: [Http://Www.Jstor.Org/Stable/3685482](http://www.jstor.org/stable/3685482) Accessed: 11-09-2015 00:57 Utc

Bodies On The Line: Contact Improvisation And Techniques Of Nonviolent Protest Author(S): Danielle Goldman Source: Dance Research Journal, Vol. 39, No. 1 (Summer, 2007), Pp. 60-74 Published By: Congress On Research In Dance Stable Url: [Http://Www.Jstor.Org/Stable/20444684](http://www.jstor.org/stable/20444684) Accessed: 11-09-2015 00:56 Utc

Albright, Ann Cooper. 2001. "Open Bodies: (X)Changes Of Identity In Capoeira And Contact Improvisation." In Cord 2001: Transmigratory Moves: Dance In Global Circulation. New York New York University Press.

Contact Improvisation Author(S): Steve Paxton Source: The Drama Review: Tdr, Vol. 19, No. 1, Post-Modern Dance Issue (Mar., 1975), Pp. 40-42 Published By: The Mit Press

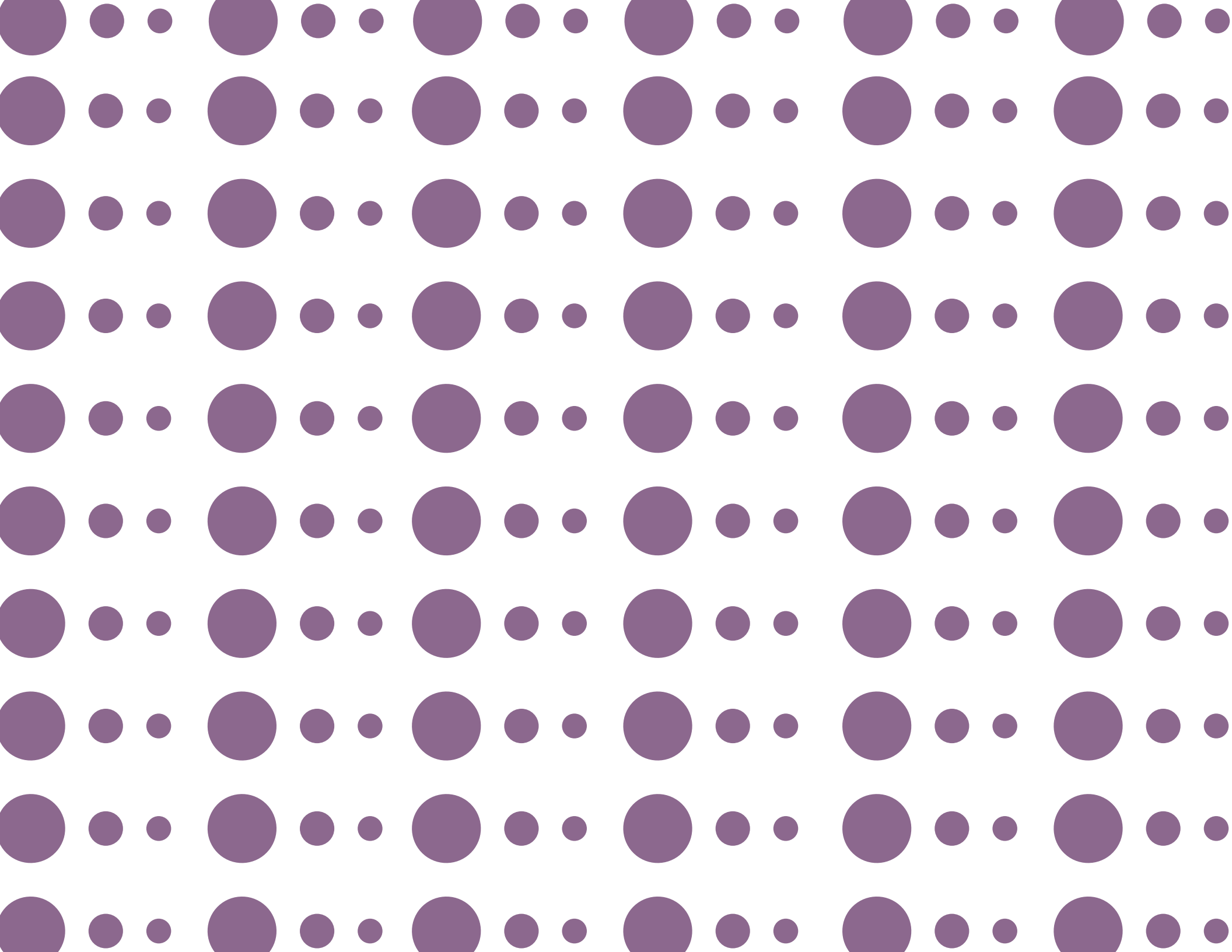
Stable Url: [Http://Www.Jstor.Org/Stable/ 1144967](http://www.jstor.org/stable/1144967) Accessed: 11-09-2015 00:55 Utc

Sociografía Multisensorial Jorge Andrés Colmenares Molina. Andrés Mauricio Romero Buitrago. Universidad Nacional De Colombia, Sede Bogotá

Contact Improvisation: An Introduction To A Vitalizing Dance Form. By Cheryl Pallant

F. Borrell Carrió. Empatía O Simpatía? Una Aproximación Desde La Cultura Del Pudor. Humanidades Médicas Teoría Y Método De La Medicina

[Buscar iconos creados por Freepik - Flaticon](https://www.flaticon.es/iconos-gratis/buscar "buscar iconos")



física

*Del cuerpo
y los sentidos*