

ANWOMAN

LA CANA

LIBERA
MÉXICO

PENITENCIA

reinserta
.org

WTF!

MANUAL

**HERRAMIENTAS DE
AUTOCUIDADO
ANTE LAS VIOLENCIAS
MACHISTAS**



INTRODUCCIÓN

La violencia machista es una forma de opresión basada en el género que afecta a mujeres y personas disidentes en distintos ámbitos de su vida. Se manifiesta de diversas maneras:



Violencia física:

Golpes, empujones, agresiones con objetos, entre otros.



Violencia psicológica:

Manipulación, amenazas, humillaciones, chantajes emocionales.



Violencia económica:

Control del dinero, negación de recursos, dependencia financiera forzada.



Violencia simbólica:

Reproducción de estereotipos de género que refuerzan la desigualdad.



Violencia sexual:

Abusos, acoso, violaciones, coerción sexual.



Violencia digital:

Acoso en redes sociales, difusión no consensuada de imágenes íntimas, doxxing.



Violencia institucional:

Omisión o revictimización por parte de autoridades, barreras en el acceso a la justicia.



El **autocuidado** es una estrategia de **resistencia y empoderamiento**. No se trata solo de bienestar individual, sino de una acción política que desafía las estructuras de violencia.

Este **manual** tiene como objetivo proporcionar herramientas prácticas para la **protección personal, el fortalecimiento del bienestar emocional y la construcción de redes de apoyo** que ayuden a enfrentar las violencias machistas.

AUTOCUIDADO FÍSICO Y EMOCIONAL

Reconocimiento de emociones

Es importante identificar qué sentimos cuando enfrentamos situaciones de violencia o estrés. Algunas técnicas incluyen:

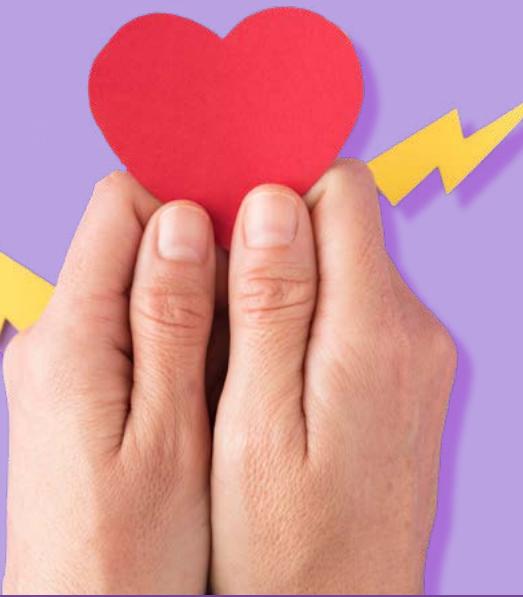
- Llevar un diario emocional.
- Identificar reacciones físicas ante el miedo, la ansiedad o la tristeza.
- Validar las emociones sin juzgarlas.



Establecimiento de límites saludables

Aprender a decir “no” y reconocer relaciones tóxicas es fundamental para el bienestar personal. Estrategias:

- Practicar la comunicación asertiva.
- Definir límites claros en relaciones personales y laborales.
- Detectar dinámicas de manipulación emocional y violencia simbólica.



Prácticas de bienestar

El autocuidado físico fortalece la resistencia emocional. Se recomienda:

- Ejercicio regular (caminar, yoga, danza, etc.).
- Alimentación balanceada para fortalecer el cuerpo.
- Descanso adecuado y establecimiento de rutinas saludables.

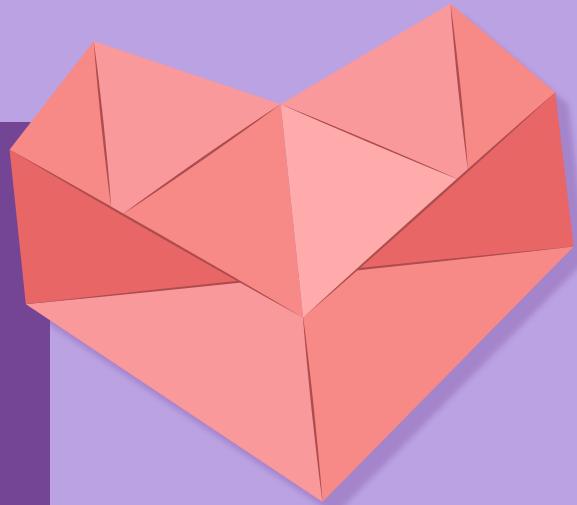


AUTOCUIDADO FÍSICO Y EMOCIONAL

Afirmaciones y autocompasión

Reforzar la autoestima y manejar la culpa o el miedo con estrategias como:

- Repetición de afirmaciones positivas.
- Ejercicios de visualización de bienestar.
- Practicar la gratitud y la autoaceptación.



Manejo del estrés

Algunas herramientas para regular las emociones incluyen:

- Técnicas de respiración profunda.
- Prácticas de mindfulness y meditación guiada.
- Métodos de relajación como la aromaterapia o los baños de agua tibia.

REDES DE APOYO Y SORORIDAD

Importancia de las redes de apoyo

Las redes de apoyo son clave para afrontar las violencias machistas. Se recomienda:

- Identificar personas de confianza.
- Crear círculos de apoyo entre amigas, familiares y compañeras.
- Acudir a grupos organizados o colectivos feministas.

Creación de espacios seguros

Desarrollar entornos de seguridad y contención permite compartir experiencias y recibir apoyo mutuo. Algunas estrategias incluyen:

- Generar grupos de escucha activa.
- Establecer códigos de seguridad con amistades y familiares.
- Promover espacios libres de violencia en comunidades y lugares de trabajo.

¿Cómo pedir ayuda de manera efectiva?

Es importante reconocer cuándo y cómo solicitar apoyo:

- Identificar recursos y personas que puedan ayudar.
- Expresar necesidades de manera clara y directa.
- Acudir a servicios especializados si es necesario.



SORORIDAD EN ACCIÓN

Apoya testimonios de otras mujeres sin juzgar, comparte información sobre derechos y recursos, acompañar en procesos de denuncia o búsqueda de ayuda.

PLANES DE SEGURIDAD Y ACCIÓN

Es fundamental reconocer signos de alerta en relaciones personales y entornos laborales:

- Control excesivo sobre la vida personal.
- Amenazas o agresiones verbales constantes.
- Vigilancia de redes sociales y comunicación.

Protocolos de acción en caso de violencia

- Identificar una ruta de escape en caso de emergencia.
- Informar a personas de confianza sobre la situación.
- Tener preparados documentos y contactos de emergencia.

Es clave contar con recursos de ayuda inmediata:

- **Línea Nacional contra la Violencia de Género:** 800 108 4053
- **Refugios para mujeres en situación de violencia:** Red Nacional de Refugios
- **Asesoría legal gratuita:** Colectivas y ONG en cada estado.



Medidas de seguridad digital

Proteger la privacidad en línea es vital para evitar el acoso digital:

- Usar contraseñas seguras y autenticación en dos pasos.
- Configurar privacidad en redes sociales.
- No compartir información personal en redes sociales ni con desconocidos.

RECURSOS DE AYUDA

- **Red Nacional de Refugios**
Apoyo y protección a mujeres víctimas de violencia.
- **Centro de Justicia para las Mujeres**
Atención integral y asesoría legal.
- **Luna Córnea A.C.**
Acompañamiento psicosocial a sobrevivientes de violencia.
- **911** Emergencias en todo el país.
- **Línea Nacional contra la Violencia de Género:** 800 108 4053
- **Locatel:** 55 5658 1111 (CDMX)



FUENTES DE INFORMACIÓN

- **Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES)**
<https://www.gob.mx/inmujeres>
- **Red Nacional de Refugios**
<https://rednacionalderefugios.org.mx/>
- **Centro de Justicia para las Mujeres**
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/115380/CJM.pdf>
- **ONU Mujeres México**
<https://mexico.unwomen.org/>