

**EL AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN COMO
HERRAMIENTA POLÍTICA
CUESTIONARIO DIAGNÓSTICO**

La Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos impulsa entre otras estrategias de trabajo, la promoción y práctica del autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación como herramienta política y componente de la protección integral feminista (PIF) que contribuye a la sostenibilidad de los movimientos sociales donde las defensoras realizan su labor.

Desde esta articulación, de la cual somos parte como Consorcio Oaxaca, se elaboró este cuestionario en el que buscamos conocer la percepción sobre el grado de importancia que las defensoras dan al autocuidado a nivel personal y en los colectivos u organizaciones en las que participan, cuáles son las acciones y prácticas que impulsan, los obstáculos que enfrentan, las condiciones en las que desarrollan su trabajo y las necesidades que detectan para mejorar sus condiciones de bienestar personal y colectivo.

Te invitamos a responderlo como una forma de explorar cómo estás tú y tu organización o colectivo en relación a las distintas preguntas que plantea este instrumento. A partir de ahí, seguro puedes plantearte acciones para tu bienestar, autocuidado, cuidado colectivo y sanación.

DATOS GENERALES

1. Edad: _____
2. Escolaridad: a) Primaria b) Secundaria c) Bachillerato d) Licenciatura
(Especifique) _____ e)
Otra _____
3. Articulación o red nacional a la que pertenece (marque con una X):
El Salvador ___ Guatemala ___ Honduras ___ Nicaragua ___
México ___ GI ___
4. ¿Pertenece a algún grupo étnico? (marque con una X):
Sí ___ No ___ ¿Cuál? _____
5. ¿Tiene hijos o hijas? (marque con una X):
Sí ___ No ___ ¿Cuántos hijos? ___ ¿Cuántas hijas? ___
6. ¿Tiene pareja? (marque con una X):
Sí ___ No ___
7. ¿Es jefa del hogar? (marque con una X):
Sí ___ No ___

DEFENDIENDO DH

8. El trabajo que usted realiza lo hace en (marque con una X)::
a) Zona rural b) Zona urbana c) Ambas
9. ¿Qué derechos humanos defiende? Seleccione una o más de las siguientes opciones. MARQUE TODAS LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERE PERTINENTES
a) Derechos Civiles y políticos m) Derecho a ejercer la religión libremente
b) Derechos económicos, sociales

- y culturales
- c) Derechos laborales y de las/los trabajadoras/es
- d) Derechos ambientales
- e) Derechos de la niñez y juventud
- f) Derechos a la información y la libertad de expresión
- g) Derechos humanos de las mujeres
- h) Derechos de los pueblos indígenas
- i) Derechos de la diversidad sexual
- j) Derecho de defender derechos
- k) Derechos sexuales y reproductivos
- l) Derechos de las/los migrantes
- n) Derechos de personas con discapacidad
- o) Derecho a la salud
- p) Construcción de paz en conflicto /postconflicto
- q) Tráfico de personas
- r) Leyes de propiedad y derecho a la vivienda
- s) Defensa de territorios
- t) Tecnologías de información y comunicación
- u) Acceso a la educación
- v) Otro _____

10. ¿Cuánto tiempo tiene defendiendo esos derechos? (marque con una X):

- a) Menos de un año
- b) De 1 a 5 años
- c) De 6 a 10 años
- d) De 11 a 15 años
- e) De 16 a 20 años
- f) Más de 20 años

11. ¿Cuáles de los siguientes atributos definen para usted a una defensora de derechos humanos? MARQUE TODAS LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERE

PERTINENTES

- a) Valiente
 - b) Sacrificada
 - c) Comprometida
 - d) Generosa
 - e) Sensible
 - f) Responsable
 - g) Incansable
 - h) En disposición permanente
 - i) Inteligente
 - j) Arriesgada
 - k) Honesta
 - l) Cuidadora
 - m) Empática
 - n) Eficaz
 - o) Sabe escuchar
 - p) Asertiva
 - q) Guarda la confidencialidad
 - r) Prudente
 - s) No juzga
 - t) Exigente
- Otro _____

EL AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN PARA DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

12. Expresar qué significa para usted la estrategia de autocuidado, cuidado colectivo y sanación que se impulsa desde la IM-D

El autocuidado a nivel personal

13. ¿Cuántas horas diarias trabaja en sus labores como defensora de derechos humanos? (marque con una X):

- a) De 0 a 4 hrs. b) 5 a 8 hrs c) de 9 a 12 hrs d) Otro

14. ¿Aparte de su trabajo como defensora tiene otro empleo? (marque con una X):

Sí___ No___

¿Cuál? y ¿Por qué?

15. ¿Cuántas horas trabaja en otros quehaceres, por ejemplo trabajo doméstico, cuidado hijas/os u otros? (marque con una X):

- a) De 0 a 2 hrs b) De 3 a 4 hrs c) De 5 a 6 hrs d) Otro_____

16. ¿Usted es la responsable del cuidado y mantenimiento familiar? (marque con una X):

Sí___ No___

17. ¿Realiza cotidianamente algún tipo de ejercicio o practica algún deporte?
(marque con una X):

Sí__ No__ ¿Cuál? _____

18. ¿Cuántas horas semanales dedica a hacer ejercicio? (marque con una X):

a) De 0 a 3 hrs b) De 4 a más hrs c) Esporádicamente

19. ¿Usted considera que se alimenta adecuadamente (en horarios establecidos, haciendo todos los tiempos de comida, comiendo variado: semillas, vegetales, frutas, proteína animal, vegetal, etc.)? (marque con una X):

Sí__ No__ ¿Por qué?

20. ¿Considera que duerme lo suficiente? (marque con una X):

Sí__ No__

21. ¿Cuántas horas duerme diariamente? (marque con una X):

a) De 0 a 4 hrs b) De 5 a 8 hrs c) De 9 a 12 hrs d) Otro

22. ¿Utiliza algún medicamento para dormir? (marque con una X):

Sí__ No__ ¿Por qué?

23. ¿Con qué periodicidad se realiza una revisión médica? (marque con una X):

a) Cada tres meses b) Cada seis meses c) Cada año d) Cuando me siento enferma e) Casi nunca f) Nunca g) Otro_____

24. ¿En los dos años recientes ¿usted ha estado en un proceso de terapia o acompañamiento emocional? (marque con una X):

Sí__ No__ ¿por cuánto tiempo? _____

25. En los dos años recientes, ¿usted ha tenido o padecido alguna enfermedad?
(marque con una X):

Sí___ No___ ¿Cuál?

26. ¿Tiene predisposición genética a alguna enfermedad? (marque con una X):

Sí___ No___ ¿Cuál? _____

27. ¿Usted puede identificar cuando está estresada? (marque con una X):

a) Jamás b) A veces c) Regularmente d) Siempre

28. ¿Usted considera que vive con estrés por su trabajo como defensora de derechos humanos? (marque con una X):

a) Sí, cotidianamente b) Me siento estresada en ocasiones c) Rara vez me siento estresada

d) Nunca me siento estresada

29. Elija una o varias de las siguientes manifestaciones de estrés que padece con frecuencia e identifica en usted misma **MARQUE TODAS LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERE PERTINENTES**

- a) Dolor de cabeza
- c) Tensión/dolor muscular
- e) Impaciencia
- g) Disminución del deseo sexual
- i) Falta de concentración
- k) Angustia y pensamientos

- b) Dolor de estómago
- d) Mal humor o enojo
- f) Impotencia
- h) Cansancio permanente
- j) Insomnio
- l) Ansiedad

negativos

- m) Irritabilidad
- o) Irritación o comezón
- q) Pérdida de apetito
- s) Diarrea
- u) Comer por ansiedad
- w) Presión arterial alta

- n) Sudoración de manos
- p) Dolores articulares
- r) Caída del cabello
- t) Enfermedades de la piel
- v) Sensación de asfixia o ahogo

Otra _____

30. Cuando usted está estresada ¿qué acciones realiza para sentirse mejor - elija sus tres más frecuentes-? MARQUE TODAS LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERE PERTINENTES

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| a) Caminar | j) Dormir |
| b) Cocinar | k) Gritar |
| c) Yoga | l) Meditar |
| d) Ejercicio | m) Respiración |
| | consciente |
| e) Salir con amigas | n) Ingerir alcohol |
| f) Fumar | ñ) Escribir |
| g) Consumir drogas | o) Leer |
| h) Tomar ansiolíticos | p) |
| | Otra _____ |
| i) Bailar | |

31. ¿A usted le satisface la cantidad de tiempo que dedica a convivir, jugar, o disfrutar a sus hijas e hijos? (marque con una X):

Sí___ No___ ¿Por qué?

32. ¿A usted le satisface la cantidad de tiempo que pasa con su pareja para convivir, divertirse o dialogar sobre su relación? (marque con una X):

Sí___ No___ ¿Por qué?

33. ¿A usted le satisface la cantidad de tiempo que pasa con sus amistades? (marque con una X):

Si___ No___ ¿Por qué?

34. ¿Tiene usted algún pasatiempo? (marque con una X):

Sí___ No___ ¿Cuál? _____

35. ¿Con qué frecuencia realiza este pasatiempo? (marque con una X):

- a) Diario b) Una vez cada semana c) Una vez al mes d) Muy esporádicamente

36. ¿Cuándo fue la última vez que tomó vacaciones? (marque con una X):

- a) Hace menos de un año b) Hace más de un año c) Hace más de tres años
d) No recuerdo

Seguridad y autocuidado personal

37. ¿Cuáles considera que son los principales riesgos que enfrenta usted como defensora de derechos humanos en su país? (marque con una X):

- a) Económicos b) Legales c) Maltrato Físico d) Maltrato Emocional e) Discriminación familiar

f) Discriminación comunitaria g) Discriminación laboral h)

Otro _____

38. ¿Tiene algún plan de protección integral personal y familiar para enfrentar ese riesgo—(Marque con una X):

Sí ___ No ___ Por qué? _____

39. ¿Usted considera que el autocuidado aumenta su seguridad como defensora? (marque con una X):

Sí ___ No ___ ¿Por qué? _____

40. ¿Qué prácticas de autocuidado realiza para aumentar su seguridad?

(marque con una

X): _____

—

41. ¿Qué obstáculos enfrenta para ejercer prácticas de autocuidado? MARQUE TODAS LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERE PERTINENTES

- b) No tengo dinero

- c) No sé a dónde acudir
- e) En mi organización o colectivo no se apoyan esas cosas
- f) Este tema no es importante para mí
- g) Mi trabajo como defensora no me deja tiempo
- h) Otro_____

42. ¿Qué condiciones favorables tiene usted para ejercer prácticas de autocuidado? MARQUE TODAS LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERE PERTINENTES

- a) Una buena red de apoyo que me incentiva y además me ayuda a descargarme
 - b) Flexibilidad laboral
 - c) Facilidad económica o apoyo económico de mi organización
 - d) Fácil acceso para desplazarme
 - e) Conocimientos previos
 - f) Salud
 - g) Otras_____
-
-

CUIDADO COLECTIVO

43. ¿Pertenece a alguna organización en la que labore diaria o de manera cotidiana? (marque con una X):

Sí___ No___ (si respondió que NO avance hasta la pregunta 64)

44. De 2013 a la fecha, qué prácticas de autocuidado y cuidado colectivo ha implementado su organización para las integrantes, y/o para el equipo de trabajo?

45. ¿Considera que son suficientes las prácticas de autocuidado y cuidado colectivo que se realizan en su organización? (marque con una X):

Sí___ No___ No sé___

46. ¿Cuáles de las siguientes acciones se realizan en su colectivo u organización para el cuidado colectivo de sus integrantes? MARQUE TODAS LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERE PERTINENTES

- a) Acompañamiento emocional grupal
- b) Espacios para la reflexión y resolución de conflictos
- c) Apoyo terapéutico para quienes realizan trabajo de riesgo emocional
- d) Espacios colectivos de convivencia grupal
- e) Periodos de vacaciones y descanso
- f) Formación grupal para aumentar capacidades en manejo de estrés, conflicto, promoción del bienestar
- g) Políticas o acuerdos para el apoyo médico a las integrantes
- h) Permisos laborales para atender necesidades familiares
- i) Otra _____

47. ¿Qué obstáculos considera que tiene su organización para llevar a cabo prácticas de autocuidado y cuidado colectivo?

48. ¿Qué condiciones favorables considera que tiene su organización para llevar a cabo prácticas de autocuidado?

49. ¿En su organización o colectivo existen horarios establecidos para realizar el trabajo? (marque con una X):

Sí___ No___

50. ¿Cuánto dura la jornada laboral en su organización diariamente? (marque con una X):

a) Menos de 8 hrs b) Más de 8 hrs Otro _____

51. ¿Considera que el lugar físico de trabajo es adecuado (amplitud, airado, etc.) para la realización de sus actividades? (marque con una X):

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

52. ¿Cuántas integrantes hay en su organización o colectivo? (marque con una X):

___ Mujeres ___ Hombres

53. Cuántas personas reciben salario ___, cuántas son voluntarias/cooperantes ___, cuántas son estudiantes de servicio social ___

54. Señale cuál o cuáles de los siguientes beneficios ha dado su organización a las integrantes MARQUE TODAS LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERE PERTINENTES

a) Acceso a servicios de salud b) Fondo de vivienda c) Pago de vacaciones
d) Fondo de ahorro e) Formación en herramientas de autocuidado f) Contención emocional¹ e) Mecanismos de resolución de conflictos²Otros _____

55. ¿Considera que la relación entre las y/o los integrantes de su organización es respetuosa y armónica para la realización del trabajo? (marque con una X):

a) La mayor parte del tiempo sí b) En pocas ocasiones c) Casi nunca

¿Por qué?

1 Por contención emocional se entiende el apoyo psicológico que un profesional brinda a las defensoras que atienden a personas en situación de violencia, persecución o conflicto y que derivado de este trabajo pueden tener afectación emocional.

2 Mecanismos/personas para la resolución y manejo de conflictos: se refiere a las medidas que el equipo toma y que son conocidas y aceptadas para dialogar con la finalidad de resolver un problema. También a las personas especializadas que juegan un papel de escucha activa para mediar un conflicto y proponer soluciones.

56. ¿Cuál o cuáles de las siguientes situaciones ocasiona conflictos en su organización? MARQUE TODAS LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERE PERTINENTES

- | | |
|--|--------------------------------|
| a) Posturas respecto a cómo debe realizarse el trabajo | b) Rivalidades personales |
| c) Competencias por el liderazgo | d) La elevada carga de trabajo |
| e) El contexto de violencia | f) Actitudes machistas |
| g) Problemas económicos | h) |
| | Otro _____ |

57. ¿En su organización tienen mecanismos establecidos o personal de apoyo para la resolución y manejo de los conflictos? (marque con una X):

Sí ___ -No ___

Protección Integral Feminista³

58. ¿Su organización tiene planes preventivos de protección integral, es decir, que incluyan medidas de autocuidado/cuidado colectivo, seguridad física y seguridad digital? Sí ___ -No ___

59. En orden de prioridad, enumere las tres acciones que consideras que es prioritario que tu organización o colectivo realice para aumentar la protección de las personas que le integran:

1. _____
2. _____
3. _____

60. ¿El tema de la protección integral aparece como meta o estrategia en su plan institucional? (marque con una X): Sí ___ No ___ No sé ___

³ La Protección Integral Feminista (PIF) tiene como propósito la generación de diversos recursos de seguridad física, seguridad digital y autocuidado, cuidado colectivo y sanación que impacten de manera directa en la calidad de vida de las defensoras, sus familias o seres queridxs, sus organizaciones y movimientos así como en el contexto, para transformar las condiciones para la defensa de derechos.

61. ¿Su organización tiene un presupuesto destinado para el autocuidado, el cuidado colectivo del equipo de trabajo? (marque con una X): Sí__ No__ No Sé__

62. ¿Alguna vez su organización ha propuesto a una financiadora que le dé recursos económicos para el autocuidado cuidado colectivo? (marque con una X): Sí__ No__ No Sé__

63. Si contestó sí a la pregunta anterior, ¿para qué acciones de autocuidado pidió? ¿qué respuesta le dieron?

64. ¿En su país existen leyes o mecanismos para la protección de defensores y defensoras de derechos humanos? (marque con una X): Sí__ No__ No sé__

65. En caso de que exista ley o mecanismo para la protección de defensores y defensoras de derechos humanos, ¿usted conoce su contenido? (marque con una X): Sí__ No__

66. ¿Dicha ley o mecanismo incluye algún artículo o apartado sobre autocuidado, o el cuidado colectivo? (marque con una X): Sí__ No__ No Sé__

GENERALES

67. ¿Qué beneficios considera que aporta el autocuidado y el cuidado colectivo a su persona y a su organización o colectivo?

68. ¿Has participado o conoces a alguien que haya sido beneficiaria de acciones de autocuidado o cuidado colectivo desde la Red Nacional de Defensoras a la que

perteneces o a nivel regional convocadas por la IM-D? MARQUE TODAS LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERE PERTINENTES

- a) Talleres de capacitación o sensibilización
- b) Encuentros de intercambio de experiencias
- c) Publicaciones
- d) Estancias de cuidado en Casa La Serena
- e) Estancias de cuidado en otros espacios
- f) Apoyo para terapias
- g) Apoyo para gastos médicos
- h) Otras

69. ¿Qué acciones considera que es necesario que la IM-Defensoras promueve para fortalecer el enfoque del autocuidado, cuidado colectivo y sanación con las defensoras de su país (enumérelas en orden de prioridad)

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

70. ¿Desea agregar algún comentario?

Muchas gracias