

Queriéndome y cuidándome

MANUAL DE AUTOCUIDADOS
PARA MUJERES SUPERVIVIENTES
DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Concejalía de Feminismos del Ayuntamiento de Getafe



Sara Añino Villalva
Textos y coordinación

Introducción

Este manual está hecho con la intención de ayudarte a re-conectarte contigo y con tu bienestar a todos los niveles, potenciando tu propia fuerza, criterio y autoamor. Te invitamos a que lo recibas como un regalo y disfrutes de su lectura. Esperamos que te resulte útil y que sigamos avanzando hacia un mundo más justo, igualitario y pacífico. Las mujeres, juntas, unidas, apoyándonos, valorándonos y reconociéndonos mutuamente, nos hacemos más fuertes ante la adversidad y la violencia que existe hacia nosotras.

Cada paso que demos hacia nuestro empoderamiento, recuperación y la paz dentro y fuera de nosotras es una contribución que hacemos al mundo entero. Pequeños pasos pueden dar lugar a grandes transformaciones que revierten positivamente en nuestro entorno. Y, paso tras paso, seguimos avanzando, a veces con más esfuerzo y otras, cuesta abajo.

El material forma parte del programa de **AUTOCUIDADO, CUERPO Y RELACIONES SANAS PARA MUJERES SUPERVIVIENTES DE VIOLENCIA DE GÉNERO** "QUERIÉNDOME Y CUIDÁNDOME PARA RECUPERAR MI VIDA", desarrollado desde la Concejalía de Feminismos del Ayuntamiento de Getafe a través de la cooperativa Pandora Mirabilia.

Está protegido con derechos de autoría, por lo que si quieres utilizar parte de su texto, es necesario que cites su título y autoría:
"Manual de Autocuidado para supervivientes de violencia de género".

AUTORA TEXTOS: **Sara Añino Villalva**

www.cuandoelamorfluye.com / IG: @viverodebuentrato / info@cuandoelamorfluye.com

ILUSTRACIONES: **Begoña Fumero**

IG: @befumero.illustrations / befumero.ilustracion@gmail.com

AUTORA CUENTOS: **Cristina Gómez Alonso y Sara Añino Villalva**

www.tarariquetecris.es / www.cuandoelamorfluye.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: **Marcela De Gregorio**

www.ac-estudio.es / marcela@ac-estudio.es



CONCEJALÍA DE FEMINISMOS DEL AYUNTAMIENTO DE GETAFE

<https://mujer-igualdad.getafe.es>

Pandora-Mirabilia

<https://www.pandoramirabilia.net/>

Índice

1

Conectando con el bienestar 5

2

Habitando mi cuerpo
y sus emociones..... 15

3

El amor no duele 25

4

Relacionándome
conmigo misma..... 35

5

Afrontando el estrés 45

6

Asertividad, sororidad
y relaciones sanas..... 55

7

Cuerpo y sexualidad 65

8

Nutriéndome..... 75

Conectando con el bienestar

En este capítulo, te invitamos a prestar atención a todo lo que te produce calma y bienestar a todos los niveles (no sólo físico, sino también emocional), con el fin de potenciarlo y afrontar mejor todas las dificultades que te presenta la vida.



CUANDO VIVIMOS EXPERIENCIAS DURAS, el dolor y la tensión pueden ocupar mucho espacio durante un tiempo. En esos momentos podemos llegar a desanimarnos y creer que la situación no va a terminar nunca. Pero lo cierto es que todo pasa y, si miramos hacia dentro, tenemos una enorme fuerza y luz más allá del miedo, la sensación de debilidad, la tristeza o la rabia. Tanto en las peores situaciones como en nuestro día a día, podemos reservar momentos (más breves o más largos, según nuestras posibilidades) para estar tranquilas, mimarnos y cuidar de nuestro bienestar.

A lo largo del mundo, millones de mujeres sobreviven a la violencia y salen adelante gracias a la fuerza que tienen dentro, al amor y al apoyo que reciben de personas, entidades y movimientos sociales. Según las estadísticas mundiales, 1 de cada 3 mujeres en el mundo ha sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja o ex-pareja. Y, de acuerdo con un informe del Ministerio de Igualdad publicado en septiembre de 2020, en España 1 de cada 2 mujeres (es decir, el 50%) han sufrido algún tipo de violencia machista en su vida¹. Esta violencia deja marcas, pero eso no tiene por qué impedirnos ser felices de por vida. Cada vez somos más las que nos alzamos, nos unimos, expresando nuestra voz más auténtica y contribuyendo a crear un mundo más justo. Incluso cada vez hay más hombres que rechazan la violencia y apoyan a las mujeres o contribuyen a la igualdad².

La violencia deja heridas, pero si encontramos la manera de aliviar el dolor, recibir y dar apoyo, compartir con otras personas y aprender de la experiencia, reforzaremos nuestras capacidades para afrontar todo lo que está pasando. **La resiliencia es esa capacidad que tenemos para sobreponernos a las circunstancias más difíciles y convertir el dolor en una fuerza motora, de manera que podamos construir algo positivo a partir de lo que hemos vivido.**

¿Alguna vez un rayo de sol, un abrazo, un paisaje, una canción, una persona o un grupo han aliviado tu dolor y te han dado fuerza y ánimos? Cuanto más tiempo dirijas tu **atención a esas pequeñas cosas agradables que te hacen sonreír, disfrutar o sentirte en calma**, más fácil será que esos estados agradables entren y se queden en tu vida. Esto **no significa huir del dolor** o hacer como si no existiera, ya que el dolor forma parte de la vida y **también necesitamos “vaciarlos” expresándolo para poder llenarnos después de calma y alegría**. Lo que sí que está en tu mano es desarrollar formas de aliviarlo, recuperar la calma y crear estados de bienestar en tu vida. Porque **mereces sentirte bien, a salvo y tranquila** y rodearte de personas que te saben querer y a las que tú también quieres o aprecias.

«Digan lo que digan, la infelicidad se cura con felicidad», dice Elizabeth McCracken, y desde diferentes lugares escuchamos que **«donde pones tu atención, pones tu energía»**.

Si imaginas que la atención es como una linterna y la diriges hacia todo lo que te da paz, fuerza, bienestar, alegría o alivio, estarás contribuyendo a agrandar estos aspectos en tu vida.

1. <https://ayudaenaccion.org/blog/mujer/violencia-genero-cifras/>

2. Ver, por ejemplo, colectivos y asociaciones como las que recoge la web de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/Asociaciones/home.htm>) o el Observatorio Masculinidades de la Universidad Miguel Hernández (<https://observatoriomasculinidad.edu.umh.es/movimiento-de-hombres-por-la-igualdad/>)

¿QUÉ NOS AYUDA CONECTAR CON EL BIENESTAR Y A ALIVIAR EL DOLOR?

A veces, nos centramos tanto en las dificultades, que dejamos de percibir o valorar todo lo que nos ayuda a que nuestra vida sea lo mejor posible. Y lo cierto es que **necesitamos atender tanto a las dificultades que afrontamos como a lo que nos hace sentir bien**. Si te fijas, hay situaciones y personas que contribuyen a tu bienestar, incluso en los momentos más difíciles. **Fíjate en qué ocurre dentro de ti cuando te abres a percibir, valorar y disfrutar de:**

- + **Todo lo que puedes hacer con tu cuerpo** (incluso cuando tienes problemas de salud o limitaciones de cualquier tipo): pensar, sentir, comunicarte, dar y recibir caricias, cantar, escuchar música, cocinar y comer, leer, escribir o hacer actividades muy diferentes.
- + **La forma como tú misma y otros seres contribuyen a que te sientas bien:** desde tus amistades, familiares o tu mascota hasta el panadero, tu terapeuta o el personal del centro de la mujer y del centro de salud... Son muchas las personas que hacen pequeños o grandes esfuerzos para hacerle la vida más fácil a otras. Fíjate en lo que hacen otras personas por ti y en lo que tú misma haces por la felicidad propia y ajena.
- + **La belleza de un paisaje,** un objeto, una persona o situación, tu propia belleza, una obra de arte, la forma como decoras tu casa...

- + **Condiciones que hay en tu vida que contribuyen a tu salud o bienestar:** poder comer al menos dos veces al día, vivir bajo un techo, tener ropa o energía para entrar en calor; poder desplazarte a un parque o al campo para dar un paseo; cines y espacios de ocio; asociaciones, educación y seguridad social pública y gratuita, tener algo de dinero... Aunque a veces damos por supuestas estas cosas y nos desconectamos del valor que tienen, muchas personas en el mundo apenas pueden acceder a ellas.

Al llevar la atención, valorar y agradecer todo lo que te hace bien, creas una especie de “colchón” que amortigua los golpes de la vida y te lo pones más fácil para encaminarla hacia donde quieres llegar ¿De qué manera puedes potenciar esto en tu vida?.

Cuando hay mucho dolor o rabia dentro, puede que cueste encontrar ganas o energía para dirigir la atención a los aspectos más agradables y a las cosas que podemos agradecer. En ese caso, tal vez necesites vaciar primero el dolor que hay dentro escribiendo, cantando, practicando alguna actividad física o hablando con alguna persona en la que confías y que está preparada para acogerlo. A veces conlleva más esfuerzo fijarse en los aspectos positivos, pero si te acostumbras a agradecer lo que hacen otras personas, lo que hace tu cuerpo o tú misma, sentirás más calma y bienestar.

palabras_

« La gratitud es muchas cosas para muchas personas. Es asombro, es agradecimiento, es mirar el lado bueno de un contratiempo, es comprender la abundancia, es agradecer a alguien en tu vida, (...) es literalmente dar gracias por lo que tienes. Es disfrutar, es no dar nada por sentado, es afrontar, es centrarse en el presente. La gratitud es un antídoto contra las emociones negativas, un neutralizador de la envidia, la hostilidad, la preocupación y la irritación. (...) Asimismo, cuanta más predisposición a la gratitud tenga una persona, menos probabilidades tendrá de estar deprimida o preocupada, de sentirse sola (...)».

Sonja Lyubomirsky, doctora en psicología social, autora de La ciencia de la felicidad



RECONOCIENDO Y POTENCIANDO lo que me nutre y me hace más fuerte



- Fíjate en cuáles son **tus fortalezas ante las situaciones más difíciles** (por ejemplo, “mi capacidad para comunicarme”, “mi inteligencia”, “mi paciencia”, “sé pedir ayuda”...).
- Haz un listado con todas ellas.
- Después, presta atención a las **cosas que hay en ti y en tu vida que contribuyen a tu salud y bienestar y haz otro listado**. Puede ser desde lo más sencillo y cotidiano (como *cuando me hago una comida rica y saludable o cuando todos los órganos de mi cuerpo hacen sus funciones sin que yo les pida nada*) hasta lo más complejo (*cuando recibo ayuda de mi amiga Fulanita o del centro mujer e igualdad*...).

FORTALEZAS Y COSAS QUE SE ME DAN BIEN

SITUACIONES QUE CONTRIBUYEN A MI BIENESTAR

- Una vez que has escrito este listado, **piensa en la última semana qué cosas podrías agradecer en tu vida y a quién** (por ejemplo, a la vida, a mis hijos, a mi madre, a la frutera de mi barrio...). **Después de escribirlo, registra cómo te sientes.**
- Si quieres profundizar en esta actividad, puedes escribir una **carta de agradecimiento** a alguien que ha hecho algo bonito por ti, o dedicar un poco de tiempo cada día (por ejemplo, al levantarte o antes de irte a dormir) para pensar en 3 ó 4 cosas que podrías agradecer ese día.

ESTA SEMANA, ME GUSTARÍA AGRADECER...

A QUIÉN



Otros aspectos que contribuyen a tu felicidad y tu resiliencia son:

LA AMABILIDAD, LA COMPAÑÍA Y EL APOYO

Compartir y ayudarse mutuamente es necesario para la vida. Si además tienes la suerte de disfrutar de al menos una relación estrecha con alguien y os tratáis bien, esta compañía se convierte en un tesoro. Si te sientes sola o aislada estás a tiempo de conocer a gente y abrirte a nuevas posibilidades.

CONOCERTE A TI MISMA

y encaminarte hacia lo que de verdad quieres. Aunque te cueste más o menos esfuerzo, el simple hecho de encaminarte hacia donde quieres llegar o intentar ser coherente con tus valores y tus fines, te proporciona bienestar.

MANTENER LA ESPERANZA Y CONFIAR

en algo, en ti misma, en que vas a lograr lo que quieres con tu esfuerzo o inspiración, en otra u otras personas, en un movimiento social, en la vida...

EL OPTIMISMO Y EL SENTIDO DEL HUMOR

hacen más llevaderas las dificultades y te ayudan a salir de las peores situaciones o a volverlas más ligeras.

LA MÚSICA, LA DANZA Y EL ARTE

te permiten expresar lo que las palabras no pueden y proporcionan apoyo, compañía, alivio e inspiración. Pueden transformar tu estado de ánimo de manera muy positiva.

DAR O ENCONTRAR UN SENTIDO A LA VIDA

o incluso a las experiencias más difíciles. Aunque no solemos elegir las vivencias más duras, verles un sentido produce paz. Por ejemplo, hay supervivientes de violencia que hablan del crecimiento personal y la sabiduría a la que llegaron después de haber pasado situaciones terribles. Este hecho les ha llevado a algo positivo que aporta sentido a sus vidas.

ESTAR ABIERTA A SEGUIR APRENDIENDO,

gestionar mejor las emociones y las dificultades y volver a la calma cuando lo necesites.

«Ser optimista supone tomar una decisión sobre tu manera de ver el mundo. No quiere decir negar lo negativo ni evitar toda la información desfavorable. Tampoco quiere decir constantemente tratar de controlar situaciones que no se pueden controlar. En realidad, la investigación demuestra que las personas optimistas prestan mucha más atención a los riesgos y las amenazas (no llevan anteojeras) y son mucho más conscientes de que [muchos de] los resultados positivos dependen de su esfuerzo (no se quedan esperando a que ocurra algo bueno)»

Sonja Lyubomirsky, doctora en psicología social, autora de *La ciencia de la felicidad*

ENTENDIENDO Y TRANSFORMANDO ALGUNAS CREENCIAS :

Cuando la vida presenta situaciones difíciles, nuestro ánimo puede caer y eso hace que veamos las cosas más grises. En este caso, podemos revisar los pensamientos automáticos para que no aumenten nuestro malestar. Muchas mujeres que han vivido violencia pueden llegar a creer desde alguna parte de sí mismas: "hay algo malo en mí que lo ha provocado", "nunca estaré a salvo", "no puedes confiar en ningún hombre", "las cosas nunca marchan bien para mí", "las personas siempre me hacen daño", "nadie me va a querer nunca", "no soy buena" o "no merezco ser querida". Las creencias pesimistas, desesperanzadoras o negativas hacia nosotras mismas, las relaciones o la vida, suelen haber surgido a partir de experiencias dolorosas. **Al prestarles atención, nos damos la oportunidad sustituirlas por otras más acordes con nuestras verdaderas posibilidades, cualidades y brillo y, con ello, contribuimos a reparar y calmar el dolor.**

«Ignoramos nuestra verdadera estatura hasta que nos ponemos en pie».

Emily Dickinson, poeta estadounidense (1830-1836)

Vamos a ver a continuación qué tipos de errores cognitivos hay detrás de afirmaciones negativas y cómo podemos sustituirlas por otras más realistas:

Típicos errores cognitivos que nos hacen sentir mal

Un error cognitivo es un mecanismo de la mente que nos hace ver la realidad de una forma distorsionada y nos crea malestar. Éstos son algunos errores típicos en los que caemos los seres humanos, especialmente cuando hemos vivido experiencias traumáticas ¹:

- + **Sobregeneralización:** después de haber vivido una mala experiencia, podemos creer que todas las situaciones parecidas serán también negativas. Por ejemplo, después de haber vivido maltrato, crees que cualquier hombre puede hacerte daño de nuevo, o dejas de darte cuenta de todos los hombres bondadosos e igualitarios que hay o que han pasado por tu vida. O, cuando no haces algo de la manera como esperabas, piensas que tú no eres buena o que todo te sale mal.
- + **Predicciones catastrofistas:** asumes (o una parte de ti cree) que algo terrible va a pasar, que las cosas van a ir mal, que lo que hagas lo que hagas. Por ejemplo, si necesitas buscar

trabajo y piensas "¿Para qué me voy a presentar a la entrevista, si no me van a coger!", o crees que, hagas lo que hagas, van a pasar cosas horribles en tu vida o en la vida de alguien a quien quieres.

- + **Autoinculpación:** consiste en creer que tú tienes la culpa de lo que ha hecho otra persona o de lo que ha pasado (por ejemplo, comportamientos de maltrato o autodestructivos por parte de tu ex-pareja). Dificulta que reconozcas la responsabilidad de la otra persona y que te des cuenta de tus límites y necesidades en relación a lo que ha ocurrido.
- + **Enjuiciar o enjuiciarnos:** cuando enjuiciamos a otras personas o a nosotras mismas, no podemos comprender en profundidad lo que hay detrás de un comportamiento. En cambio, una actitud más serena y comprensiva te permite entender mejor lo que está pasando, aceptarlo y actuar de manera que se genere menos sufrimiento. Por ejemplo, cuando una parte de ti critica lo que haces, no valora tus esfuerzos y te regaña o presiona con frases como "debería", "tendría que" o "tengo que" ("¡ja estas alturas debería haberlo superado ya!", "tendría que estar más delgada..."). Este tipo de frases dificultan el amor hacia ti misma y te hacen sentir vergüenza, culpa o enfado.
- + **Conclusiones precipitadas:** consiste en llegar a una conclusión sin evidencia suficiente y tomarla casi como una verdad absoluta. Por ejemplo: "la terapia no va a funcionar conmigo"; "no puedo cantar porque no tengo ni idea"; "siempre voy a estar eligiendo a parejas que me dañan"; "nunca me darán un aumento de sueldo"; "sé perfectamente lo que estás pensando"; "me siento incómoda ante esta persona que acabo de conocer, por tanto no es confiable".
- + **Magnificación:** ver un grano de arena como una montaña, interpretando un pequeño error como algo terrible, o viendo una situación difícil como una gran tragedia sin salida. Por ejemplo, olvidas una sesión y piensas: "no hago nada bien y la terapeuta se va a enfadar muchísimo, es imperdonable". O una amiga te dice con delicadeza algo que le ha enfadado y piensas que es insoportable o que no va a querer volver a verte nunca más.
- + **Pensamientos que llevan a extremos ("siempre...", "nunca...", "nadie", "todo el mundo"...).** Si piensas que algo *siempre* es de una determinada manera o que *nunca* va a ser de tal forma, dejas de abrirte a la posibilidad de que la vida te sorprenda y te cierras ante oportunidades que se te pueden presentar. Por ejemplo, si piensas "siempre me fallan las amistades" o "no hay nadie que merezca la pena", dejarás de fijarte o abrirte a aquellas personas con las que tienes una buena relación.

1. *Vivir con disociación traumática. Entrenamiento y habilidades para pacientes y terapeutas.* Editorial Desclee.

Algunas preguntas para superar errores cognitivos

Cada vez que descubras un pensamiento negativo sobre una situación, puedes tomar un par de respiraciones profundas y mirarlo con más detenimiento, tratando de averiguar en qué medida responde a la realidad o si se trata de una distorsión cognitiva. Puede ocurrir incluso que una parte de ti piense de una forma, mientras que otra lo ve de otra. En todo caso, te será útil anotar esos pensamientos y plantearte preguntas como las siguientes:

- ¿Estoy segura de que lo que estoy pensando es completamente cierto? / ¿Hay alguna experiencia que contradiga estas percepciones o sentimientos sobre la situación?
- ¿Necesito más información para sacar una conclusión más ajustada?
- ¿Me estoy dejando llevar demasiado por una emoción o sentimiento a la hora de interpretar lo que está pasando? Si es así ¿cuál es? Cuando me calmo un poco ¿sigo pensando lo mismo?
- ¿Lo que siento tiene que ver con experiencias del pasado más que con la situación actual?
- ¿Tengo pruebas de que vaya a ocurrir de nuevo o de que se esté repitiendo ahora?
- ¿Qué me figuro que sería lo peor que puede suceder? ¿qué probabilidad hay de que ocurra y cuáles son mis fortalezas para afrontar esa posible situación?
- ¿Existen aspectos positivos en los que no me he fijado? ¿Cuáles?

TRANSFORMANDO ALGUNOS PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

Cuando descubras en tu mente pensamientos preocupantes o negativos, escríbelos tal y como llegan, sin juzgarte, y observa si hay alguno de los típicos errores cognitivos que se recogen en este apartado, ayudándote de las preguntas que hemos visto y que te puedan ayudar. Puede que no sepas todas las respuestas, pero con el tiempo, te irás volviendo más comprensiva y tus creencias negativas se irán transformando. La siguiente tabla te puede ayudar en este sentido:

PENSAMIENTO O CREENCIA QUE ME PRODUCE MALESTAR	PREGUNTA QUE ME AYUDA A VALORALO MEJOR	AFIRMACIONES O EXPERIENCIAS QUE CUESTIONAN ESE PENSAMIENTO NEGATIVO	OBSTÁCULO INTERNO PARA CUESTIONAR ESTOS PENSAMIENTOS Y DE QUÉ MANERA PUEDO SUPERARLO
Ej: ¡Soy un desastre!	¿Estoy completamente segura de que esto es cierto?	Me he preparado un desayuno rico, sigo atendiendo a las cosas que necesito todo lo bien que puedo, a pesar de que mi situación no es nada fácil.	Obstáculo: una parte de mí es demasiado exigente conmigo misma y a veces enjuicia y valora poco lo que soy y lo que hago. Solución: cuando soy más comprensiva y amorosa conmigo misma, reconozco más mi propio valor y todos mis esfuerzos y logros.



Conectar con tu sabiduría

Lucía se despertó sobresaltada. Otra vez esa pesadilla. Conocía bien esa sensación de angustia en el estómago. Ese miedo profundo que le atravesaba las entrañas. Miró el despertador. Las tres de la mañana. Solía despertarse sobre esa hora envuelta en sudores fríos. Se levantó y fue al baño. Se miró al espejo. Hacía ya tiempo que no se reconocía. ¿Dónde estaría aquella mujer poderosa? Se miró a los ojos con tristeza. Un montón de pensamientos confusos giraban en su cabeza. Tienes que salir de esto —se dijo. Lucía volvió a la cama y, después de llorar un buen rato, consiguió dormirse de nuevo. Esta vez, se sumió en un sueño profundo que la llevó a un bosque. Lucía corría con la respiración entrecortada. Sus pasos la llevaron a una cabaña que tenía la puerta entreabierta. De alguna manera, sabía que tenía que entrar allí. Cerró la puerta y se sentó tiritando en el suelo. —Pasa hija, te estaba esperando —dijo una voz dulce. —Lucía levantó la mirada y vio a una anciana sentada a la mesa. Había una luz suave y acogedora. ¿Cómo sabías que vendría? —preguntó Lucía.



— Porque ya estás preparada —contestó la anciana.
— ¿Preparada para qué?
— Ven, siéntate aquí conmigo.
La anciana cogió sus manos y Lucía sintió que una gran calma invadía su cuerpo.
— Toma este caldo. Te hará bien —dijo la anciana.
Hacía tanto tiempo que no la cuidaban... Lucía dio un sorbo y notó cómo el caldo calentaba su cuerpo y, de alguna forma, también su alma.
La anciana se fue a otra habitación y regresó con una caja de madera que tenía talladas unas hojas. Esto es para ti —dijo.
Lucía abrió la caja con curiosidad y encontró un espejo y una linterna. Alzó la vista para preguntar a la anciana qué significaba todo aquello, pero la anciana ya no estaba. Se levantó y miró a su alrededor. Había desaparecido.
Se sentó de nuevo y cogió la caja de madera entre sus manos. La abrió lentamente y sacó el espejo. Se miró en él y, entonces, reconoció aquella imagen.
Esa niña... esa niña risueña... que la miraba y sonreía con un profundo amor en sus ojos. Con una mirada comprensiva, sin juicios. Hacía tanto que no la miraba nadie así... ni siquiera ella misma.
Lucía la miró con calma. Miró sus pecas y sus trenzas rubias y reconoció en sus ojos ese brillo, ese deseo de jugar, de correr, de saltar...
De pronto empezó a sonar una música que le devolvió a la realidad sacándola del sueño.
Lucía abrió los ojos y cogió el teléfono.
— ¿Quién es?
— Soy yo, María. ¿Comemos juntas?
— ¿Qué hora es? —preguntó Lucía.
— Son las 12:30. En media hora te recojo. He preparado unos bocadillos. Nos vamos al parque y luego al cine.
— No, María. No tengo ganas de salir. Lo siento.
Lucía colgó el teléfono. Se levantó al baño y se duchó.

Cuando salió, limpió el espejo empañado y se miró en él. Se miró con calma, tocando sus cicatrices con mimo, acariciando su pelo descuidado. Si se esforzaba un poco podía ver en el fondo de sus ojos tristes un ligero brillo. Un pequeño destello.
Salió del baño y cogió de la estantería un libro que le había regalado su amiga María hacía unos meses. Lo abrió por una página al azar y leyó: "donde pones tu atención, pones tu energía. Si imaginas que la atención es como una linterna y la diriges hacia todo lo que te da paz, fuerza, bienestar, alegría o alivio, estarás contribuyendo a agrandar estos aspectos en tu vida". Lucía sonrió recordando la cajita que le había dado la anciana en la cabaña.

Cerró los párpados e hizo un esfuerzo por imaginarse empezando una nueva vida y sintió un atisbo de paz en su interior. Con lágrimas en los ojos rebuscó en el cajón del mueble y encontró su bolsita de aseo. Aquella que le gustaba tanto. Sacó una barra de labios y se los pintó con suavidad. Luego se peinó despacio, mimándose y se puso una horquilla.

Entonces fue a la mesilla y cogió el teléfono:

— ¿María? ¿Sigue en pie el plan de comer juntas?

— ¡Claro! ¿Vienes?

— Solo si me dejas invitarte a un helado después.

— Será un placer —dijo María. En un rato estoy ahí.

Lucía abrió su armario y empezó a buscar algo ¿Dónde estaría? Después de rebuscar en las perchas sacó un vestido morado. Se lo puso y se miró en el espejo. Los rayos de sol que entraban por la ventana la reconfortaban. Lucía respiró profundo.

Merezco disfrutar de la vida y de mí misma —se dijo. Y, al mirarse a los ojos, vio cómo el pequeño destello crecía un poquito.

Lucía cerró la puerta del armario, se calzó, cogió su bolso y salió por la puerta. Estaba decidida a intentarlo.



VÍDEOS

Historias que nos emocionan y nos motivan,
de supervivientes de violencia de género:

<https://www.fundacionanabella.org/>
<https://nosoloduelenlosgolpes.com/inicio>

LECTURAS

Descubre pistas para sacar lo mejor
de las peores experiencias
e historias de heroínas que, como tú,
han sobrevivido a la violencia:

“Fortaleciendo mi Resiliencia”, de El Arte de EmpoderArte
(Vivero de BuenTrato-Ikal, Concejalía de Feminismos de Getafe):

<https://mujer-igualdad.getafe.es/portaletafe/ficheros/Publicacion/Zwh6eQC-ArchivoPublicacion.pdf>



Canciones para darte fuerza y ánimos

“LA PUERTA VIOLETA”, de Rozalén

https://youtu.be/gYyKuLV8A_c

“LODO”, de Xael López:

<https://www.youtube.com/watch?v=7Uu9aFU6ZKc>

“TE PROMETO”, de La Otra:

<https://youtu.be/u6VWIGU44gc>

“FEELING GOOD”, de Nina Simone

(con letra traducida al español)

<https://bit.ly/3u5Mlvi>

“HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA”, de Joan Manuel Serrat, versión de Chambao

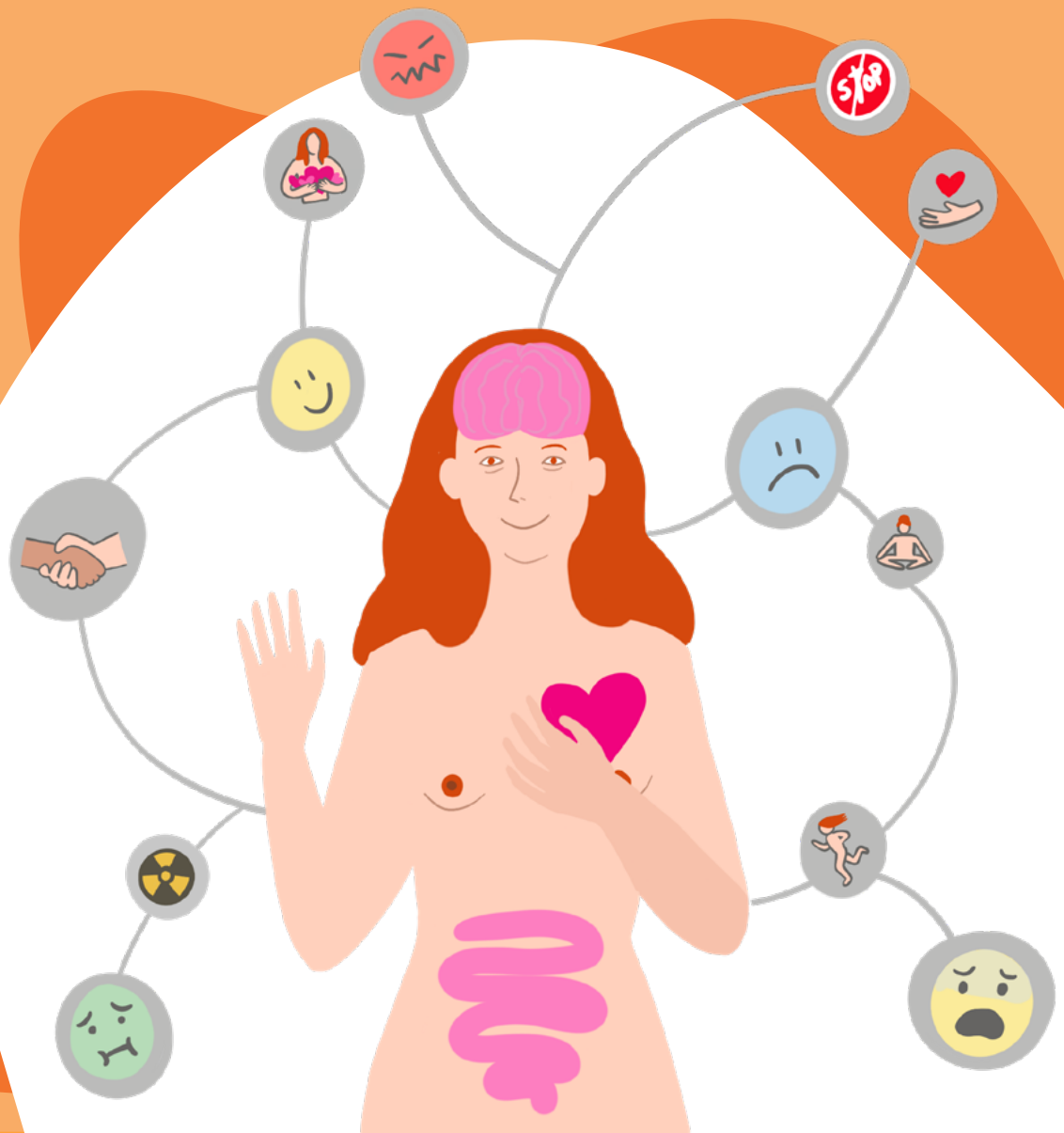
<https://youtu.be/t36Poivi1TY>

“WHAT A WONDERFULL WORLD”, de Louis Armstrong (con letra traducida al español)

<https://www.letras.com/louis-armstrong/2211/traduccion.html>

Habitando mi cuerpo y sus emociones

Llevarse bien con tus emociones es todo un arte que se aprende y se desarrolla practicándolo y poniendo conciencia a las sensaciones del cuerpo. Cada emoción avisa de una necesidad, por lo que si estás en contacto contigo misma y te das cuenta de qué sientes y por qué, podrás cuidar mejor de ti misma.



SOLEMOS PREFERIR la compañía de emociones agradables, como la alegría, en vez de las desagradables, como el miedo, la tristeza o la rabia. Pero **todas ellas nos avisan de alguna necesidad o desempeñan una función en nuestras vidas**. Cuando hay un objeto lleno de pinchos y, sin querer, golpeas tu mano contra él, el dolor te sirve para alejar tu mano y protegerte de lo que te puede dañar. Si dejas de sentir ese dolor porque quieres evitar cualquier situación

desagradable, te resultará difícil cuidarte y protegerte. Algo parecido nos puede ocurrir con las emociones difíciles: no son agradables, pero necesitamos tenerlas en cuenta, tratando de que no nos arrastren, para poder llevar el timón de nuestras vidas.

Compartimos a continuación el siguiente cuadro con **algunas emociones y pistas que nos dan acerca de lo que necesitamos**:

EMOCIÓN	FUNCIÓN O NECESIDAD A LA QUE RESPONDE	CÓMO LA SIENTO EN EL CUERPO	TÍPICAS RESPUESTAS ANTE ESTA EMOCIÓN
RABIA 	Autoprotección, conocer los propios límites, defender o defenderse ante una agresión o injusticia.	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerte energía. • Tensión en brazos, pecho y mandíbula. • Calor. • Tensión emocional. • Ritmo rápido. • Ganas de gritar o golpear. 	<ul style="list-style-type: none"> • Decir lo que te molesta o duele. • Enfrentarse o defenderse. • Pedir ayuda y organizarse para hacer frente a una agresión o amenaza. • Impulsar cambios. • Firmeza (en el mejor de los casos) o agresividad y violencia (en el peor)
MIEDO 	Protegerse o cuidarse ante un riesgo, peligro o vulnerabilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión muscular. • Sensación de frío o temblor. • Ganas de correr o luchar, o bien quedarse en blanco, sin poder apenas moverse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Huir o evitar. • Enfrentarse / afrontar, defenderse. • Pedir ayuda. • Paralizarse (respuesta automática).
TRISTEZA 	Tomar conciencia o asumir una pérdida, llevar la mirada y la energía hacia dentro, transformar. Valorar lo que nos importa.	<ul style="list-style-type: none"> • Baja energía. • Descenso de tensión en la musculatura. • El cuerpo y el pecho se pliega hacia dentro. • Ritmo lento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Llorar. • Menor interés por los placeres y las diversiones. La atención tiende a dirigirse hacia aquello que se ha perdido, hasta que vamos asimilando la pérdida y renovando nuestras energías.
ASCO/ RECHAZO 	Alejarse, protegerse ante algo potencialmente dañino (insecto, falta de higiene, comportamiento sexual abusivo...).	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión en cara y pecho. • Malestar gastrointestinal. • Aceleración del ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alejarse. • Protegerse.
SORPRESA 	Prepararse para valorar y reaccionar ante un acontecimiento inesperado.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la sensibilidad de los órganos sensoriales. • Interrupción de una actividad que estaba en curso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si la sorpresa es agradable, tendemos a sonreír y abrirnos a la experiencia imprevista. • Si es desagradable, tendemos a cerrarnos o sentir disgusto o rechazo.
PUDOR/ VERGÜENZA 	Anticiparse al rechazo social. Darse cuenta de la vulnerabilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Rubor. • Cabeza baja, evitación de la mirada, cambios en la respiración, confusión o dificultad para pensar con claridad. • Ganas de huir o desaparecer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Protegerse u ocultar algo. • Sentir una vulnerabilidad interna. • Enjuiciarse o creerse mandatos sociales que llevan a sentirse poco digna o poco adecuada. • Replegarse sobre sí misma.
ALEGRÍA 	Disfrutar o ser feliz. Relacionarse y abrirse a otras personas.	<ul style="list-style-type: none"> • Tu pecho se abre. • Tono muscular activo. • Ganas de compartir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con lo más agradable de la vida, verla de forma más optimista. • Sonreír. • Compartir. • Comunicarse.



Pasos para gestionar las emociones difíciles:

Después de haber vivido experiencias traumáticas, como ocurre cuando vives cualquier tipo de violencia de forma puntual o repetitiva, puede ocurrir que tengas las emociones a flor de piel o que, por el contrario, sientas embotamiento, distancia o poca conexión con las emociones. Para volver a habitar el cuerpo sin que resulte abrumador, el tiempo, el autocuidado y la atención a tus propias necesidades van a actuar a tu favor. En el capítulo dedicado a la gestión del estrés veremos con más detenimiento estos aspectos. A continuación, vamos a ver qué pasos pueden ayudarte a gestionar las emociones difíciles de forma saludable:

1. SIENTE Y OBSERVA LAS SENSACIONES DE TU CUERPO

Si te fijas, cuando sientes rabia, tu cuerpo se prepara instintivamente tensando los músculos, apretando las mandíbulas, acelerando el pulso y generando mucha energía para que te puedas defender. Lo mismo ocurre con el resto de emociones: el cuerpo te da señales acerca de tus necesidades y se prepara para realizar una acción orientada a cubrirlas.

2. RECONÓCELA Y DETECTA QUÉ NECESIDAD HAY DETRÁS, SIN ENJUICIARTE

Con frecuencia, se presiona a las mujeres para que inhibamos emociones como la rabia y se nos da a entender que somos “buenas” si comprendemos, perdonamos y lo damos todo, mientras que si miramos por nosotras mismas, se nos tacha egoístas. Frente a esta forma machista de educarnos y tratarnos, te invitamos a que pongas en cuestión los juicios y mandatos de género que obstaculizan tu autoprotección. Cuanto antes detectes cada emoción, más fácil te resultará gestionarla de forma saludable, sin negarla ni tampoco “echar más leña al fuego”.

3. LIBÉRALA, EXPRÉSALA O BUSCA LA FORMA DE CALMARTE O DISTRAERTE

Escribir, cantar, gritar, llorar, bailar, entablar un diálogo interno respetuoso, tocar un instrumento de percusión o practicar alguna actividad física, te ayudarán a disminuir la tensión. Tal vez necesites comunicar cómo percibes lo que ha pasado, qué te ha hecho sentir y qué necesitas. En algunos casos, te puede ayudar calmarte antes de hablar (p.e., cuando estás muy enfadada). Podrás ver las cosas de otra manera después de dar un paseo o distraerte con alguna actividad agradable o divertida.

4. BUSCA ALTERNATIVAS Y CONECTA CON TUS PUNTOS FUERTES

Trata de averiguar qué necesitas cambiar y cómo. Pide ayuda si la necesitas. Si no es posible un cambio, puedes tomarte tu tiempo para aceptar la situación y seguir adelante. Tienes derecho a priorizar tus necesidades, a sentirte a salvo, segura, respetada y valorada.

Solemos hacer las cosas como mejor sabemos y podemos. Si te das cuenta de que estás gestionando una emoción de forma que aumenta tu malestar, estás a tiempo de practicar otras que te hagan sentir mejor.

¿QUÉ FORMAS DE GESTIONAR LA RABIA COMPLICAN O GENERAN MÁS SUFRIMIENTO?

- **Enjuiciarte o rechazarte por sentir rabia.** Puede que alguna vez hayas recibido rechazos, críticas o castigos por haber mostrado tu enfado o por haber intentado defender tus derechos y atender a tus necesidades. Si esto te ha llevado a enjuiciarte o criticarte por sentir rabia o temes actuar de forma tan dañina como han actuado contigo, te invitamos a que te reconcilies con esta emoción y trates de **conocer la necesidad que hay detrás, para que puedas cuidar mejor de ti misma.**
- **Evitar establecer unos límites personales claros** o decir lo que realmente necesitas por miedo a que otra persona se enfade, o por creer que te van a dejar de querer por haberte enfadado. Si te ocurre esto, te recordamos que **tienes derecho a expresar lo que te gusta y lo que no te gusta, lo que necesitas y lo que no quieres.** Lo ideal es poder expresarlo de forma empática en una relación donde tanto tú como la otra persona os tenéis en cuenta mutuamente. Cuando no hay respeto mutuo, necesitas mucha más energía o apoyos para establecer unos límites personales claros. En este caso, lo mejor es alejarte de quien no te respeta.
- **Lanzarla hacia dentro** mediante autolesiones, enfermado o repitiéndote frases dañinas que has recibido en el pasado, tal vez porque te sientes culpable, porque no sabes qué hacer con ella o porque aún necesitas digerir una experiencia traumática. Si te resuena esta forma de actuar ante la rabia, te invitamos a que **confíes en todo lo que puedes aprender a través del trabajo personal y rodeándote sólo de personas con quienes tienes relaciones nutritivas.**
- **Descargarla contra una persona inocente o un animal** genera resentimiento y **empeora los problemas y las relaciones.** Es mucho más constructivo calmarse primero para poder hablar de forma empática y asertiva.
- **Recrearse en el odio y explotar de forma desproporcionada.** Cuando has acumulado mucho daño, puede ocurrir que salga fuera de forma “desproporcionada” ante situaciones que no requieren tanta energía defensiva, o bien que recuerdes con frecuencia algo que te cuesta integrar. Si te ayuda, puedes tratar de **liberar la tensión** tal y como hemos visto en “Pasos para gestionar las emociones difíciles”. Además, está la posibilidad de **sustituir los pensamientos que aumentan tu malestar por otros más constructivos y realistas**, como: “me ha hecho daño y mi rabia es válida: puedo aceptarla sin temerla para saber mejor lo que necesito. Me ha servido para protegerme y alejarme. Ahora me centro en la solución al problema, en reparar el daño o aliviar mi dolor”.

«La ira es natural y sana. Sin embargo, puede ser una emoción poderosa e inquietante. (...) Es completamente natural reaccionar con ira como forma de protegerse y distanciarse cuando alguien le ha herido intencionalmente. No obstante, cuando la ira se vuelve crónica y no se resuelve, cuando se inhibe durante largos periodos de tiempo o no se controla y se expresa de forma destructiva hacia usted mism@, otras partes de usted u otras personas se convierte en un obstáculo para las relaciones y la sanación personal.

Vivir con disociación traumática. Entrenamiento de habilidades para pacientes y terapeutas. VVAA. (Ed Desclée de Brouwer.,p. 348)



¿Cómo puedo gestionar LA RABIA?

El siguiente ejercicio está inspirado en el libro *Vivir con disociación traumática. Entrenamiento de habilidades para pacientes y terapeutas* (Ed. Desclée de Brower)
¡Esperamos que te resulte útil!

- Describe una situación actual en la que tú o una parte de ti siente rabia.

- ¿Qué pensamientos has tenido durante esa situación?

- Describe cualquier tendencia que haya dentro de ti a dirigir la rabia contra ti misma ¿Qué pensamientos o creencias sobre ti misma hay detrás y cómo podrías reformularlos siguiendo la propuesta que vimos en el capítulo 1 en “Transformando algunos pensamientos y creencias”?

- Describe cualquier tendencia a evitar la rabia que hayas descubierto en ti misma (por ej, quitarle importancia a un comportamiento que te daña u ofende por miedo, por la tendencia a sobreproteger a la otra persona, por sentirte culpable o no sentirte con derecho a defenderte...). Escribe después de qué necesidad te avisa esa rabia y cómo podrías hacer para protegerte mejor si vuelves a vivir una situación parecida.

- Si hay rabia en alguna parte de ti, te invitamos a que la expreses, la liberes o hagas algo que te calme. Describe a continuación qué efecto ha tenido esto en tu cuerpo y en tus pensamientos.

- Dibuja tu cuerpo entero, mostrando qué ocurre en él (incluyendo cómo reaccionan los músculos, mandíbulas, etc.) cuando sientes rabia y te proteges.



LA TRISTEZA

Todas las emociones son transitorias, incluida la tristeza. Ante esta emoción, es muy corriente pasar más tiempo en soledad, o bien en compañía de las personas más cercanas. **La tristeza puede llevarte a una experiencia transformadora**, puesto que en muchos casos **algo nuevo nace después de una pérdida**. Para hacerla más llevadera, compartimos contigo algunas estrategias útiles:

- Practicar **actividades** y rodearse de **personas** que contribuyen a **eleva tu estado de ánimo**.
- **Distraerse** con películas divertidas, conciertos, libros o llevar la atención a alguna experiencia interesante o agradable.
- **Cuidarse especialmente** o hacerse auto-regalos para **compensar o aliviar el dolor**, como una comida rica, un viaje, visitar a un ser querido, escuchar su canción favorita...
- Plantearse **pequeños retos que supongan un éxito fácil**.
- **Ayudar** a otras personas.
- Tratar de ver **qué has aprendido o qué estás aprendiendo** de la experiencia, de la pérdida vivida.
- **Centrarte en los objetivos** que tienes y los pasos que necesitas dar para conseguirlos.

Algunas estrategias que dificultan una gestión saludable de la tristeza son negarla, transformarla en ira, quedársela dentro y no expresar el dolor o incluso aferrarse a ella. Si la tristeza se estanca y resulta demasiado repetitiva y limitante, una buena ayuda profesional puede ser clave.

LA CULPA Y LA VERGÜENZA

La vergüenza y la culpa, en pequeñas dosis y con corta duración, tienen la función de adaptarnos a la sociedad en la que vivimos, cumpliendo con determinados comportamientos éticos. El problema es cuando esa sociedad enjuicia con dureza a las mujeres y culpa a las víctimas del comportamiento de los agresores (p.e., cuando se cuestiona a una mujer agredida y se la acusa de haber provocado la situación -algo que no sucede con otro tipo de víctimas, como con las de un atraco o del terrorismo...). Por tanto, cuestionar esos juicios resulta fundamental para salir de este atolladero.

La vergüenza puede dificultar que conectes con tu propio valor y la enorme luz y poder que habita dentro de ti. Ante este tipo de sentimientos, el autoamor y la comprensión profunda de tus propias motivaciones puede ser un buen antídoto. Ante la violencia que has vivido, recuerda que tú no tienes la culpa de lo que otras personas hacen, pero sí puedes protegerte, defenderte y aprender a amarte más y mejor.

¿QUÉ FORMAS DE GESTIONAR EL MIEDO AÑADEN DIFICULTADES?

Determinadas experiencias y mecanismos de la mente nos pueden llevar a actuar de las siguientes formas ante el miedo:

— No protegerte ante posibles peligros o amenazas.

Por ejemplo, cuando una persona no te da signos de confianza o es violenta, pero hay algo que te gusta mucho de ella o sientes un fuerte apego, una parte de ti puede **ignorar, descartar, minimizar o evitar las señales que te indican que necesitas alejarte y protegerte**. Otra forma de desprotección consiste en exponerse a situaciones peligrosas, por ejemplo, para demostrarte a ti misma que eres fuerte o que nadie puede controlarte, por falta de autoamor o para generar una descarga de adrenalina que tape un dolor interno y conseguir una sensación de dominar el miedo.

— **Hiperactivación**. Las situaciones traumáticas que no se han resuelto ni digerido pueden dar lugar a que el sistema nervioso permanezca en un **estado de alerta crónico**, incluso **cuando no hay ningún peligro real en el presente**. Puede ocurrir que re-experimentes pensamientos, sensaciones, predicciones y percepciones de peligro del pasado sin que exista una amenaza externa o ante algo que activa el recuerdo de una vivencia traumática. En este caso, **puedes entrenar habilidades para calmarte** o liberar tensiones (por ejemplo, salir a correr o dirigir tu atención a contacto de las plantas de los pies con el suelo).

— **Evitar acciones o actividades que necesitas realizar** o situaciones que tienes que afrontar para conseguir tus objetivos, **sin que exista ninguna amenaza externa** que en ese momento te impida llevarlos a cabo. En este caso, **según vayas recuperando fuerzas y confianza en ti misma, te sentirás más capacidad de afrontar nuevos retos que sean buenos para tu vida**.

En todos estos casos, si diriges tu atención, sin enjuiciar, a lo que pasa por dentro, podrás dialogar con las diferentes partes de ti misma: la que quiere cuidarse y conseguir sus fines, la que está asustada y teme que se repita lo que en otro momento generó tanto dolor, la que enjuicia tu propio comportamiento y te exige. **Siempre hay una parte más sabia, más serena y más conectada, una especie de directora de orquesta**, que puede mediar con todas estas partes, desplegar su capacidad de comprender y encontrar la mejor solución para este momento concreto.



¿Cómo puedo afrontar EL MIEDO?

El siguiente ejercicio te puede ayudar a trazar estrategias de autoprotección ante los miedos, basándose en un Análisis DAFO, que consiste en analizar las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades de una situación determinada¹:

- Describe una situación actual que despierta tu miedo y estima qué probabilidades existen de que ocurra eso que temes.

- Escribe todas las fortalezas internas con las que cuentas que te pueden ayudar en esta situación.

- Describe las debilidades internas que te están dificultando afrontar la situación con éxito (por ej, pensamientos derrotistas, creencias limitantes...).

- Describe los riesgos externos y escribe qué estrategias te pueden ayudar para enfrentarte a cada uno de ellos.

- Anota las Oportunidades que te presenta la vida para mejorar tu situación actual, indicando los apoyos con los que cuentas.

- Si te resulta útil, puedes incluir un resumen de todos aspectos en un gráfico como los que te puede descargar en el siguiente enlace: https://www.canva.com/es_es/graficos/analisis-dafo/



1. En el siguiente enlace tienes un ejemplo del miedo a conducir a través de un Análisis DAFO, que consiste en analizar las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades: <https://conductusemociones.com/analisis-dafo-para-superar-el-miedo-a-conducir/>
Si quieres profundizar más en este tipo de análisis para fortalecer tu resiliencia, te invitamos a leer el artículo "Resiliencia: aprender del pasado para mejorar nuestro futuro": <https://psicopico.com/resiliencia-aprender-del-pasado-para-mejorar-nuestro-futuro/>



La sombra del monstruo

Otra vez esa presión en la garganta y esas ganas de llorar. Raquel limpió sus ojos con cuidado. No quería que nadie notase en la reunión que había estado llorando.

— No le hagas ni caso —le dijo su compañera. Es un borde.

Hacia unos meses que se había separado pero aquella emoción aparecía cada vez que alguien le trataba como si ella fuese menos válida. Entonces, se desmoronaba y tenía que hacer un gran esfuerzo para no deshacerse en lágrimas.

— No puedes ser tan blanda —se decía a sí misma. Tampoco es para tanto. Ha sido un simple comentario.

A veces tenía la sensación de que lo que le provocaba esa emoción no era lo que estaba ocurriendo en la realidad, sino que ciertas vivencias despertaban al monstruo del pasado. Aquel monstruo que durante muchos años la tuvo presa. Aquel monstruo de dos cabezas que,

cuando mostraba su cara dulce y amorosa le hacía sentir viva y cuando mostraba su cara más cruel la pisoteaba.

Raquel sentía cómo ese pasado la lastraba. Sentía como si tuviese una gran roca atada con un hilo a sus pies. Ella trataba de nadar hacia arriba pero la roca la arrastraba hacia el fondo.

¿Cómo cortar ese hilo?

Raquel se sentó en su escritorio. Necesitaba preparar los papeles para la reunión pero se sentía incapaz y, finalmente, como últimamente hacía cuando le ocurría esto, dijo que se sentía mal y se marchó corriendo de la oficina.

Cuando llegó a casa se dio una ducha. Cada vez que se bloqueaba de esa manera no podía pensar, no sabía qué hacer, solo sentía ganas de llorar y desaparecer. Sentía cómo su brújula interna, su intuición, se bloqueaba completamente y no podía tomar decisiones.

La ducha le ayudó a desconectar para volver a conectar consigo misma. Había aprendido que mimarse le ayudaba a sentirse mejor y leer algo inspirador también. Pero, ¿qué podía leer? Entonces recordó el curso de gestión de emociones que había empezado hacía poco y rescató la carpeta de debajo de un montón de papeles que había en su mesa.

La abrió y empezó a leer. “Escucha a tu cuerpo. Cada emoción avisa de una necesidad”. A medida que avanzaba en la lectura, Raquel empezó a entender lo que le ocurría. Por qué esas ganas de llorar y salir corriendo, por qué le ocurría cada vez que sentía que no era válida. Raquel empezó a llorar de nuevo pero esta vez no trató de contener las lágrimas, sino que se permitió llorar sin sentirse mal por ello. Primero fue un llanto desconsolado que, después, poco a poco se fue tornando en sollozos para, finalmente, calmarse lentamente.

Sintió alivio. Sintió que conectaba con una gran fuerza interna y que, con el llanto, no solo había

liberado lágrimas, sino una especie de poder, algo que le hacía más fuerte. Se prometió a sí misma escuchar el lenguaje de su cuerpo y atenderlo para poder liberarse de aquella carga. Prometió cuidarse y quererse más.

Raquel puso algo de música, se preparó una cena sabrosa y se fue a la cama pronto. Quería estar descansada para la reunión del día siguiente.

Cuando llegó a la oficina, sintió la mirada de su compañero y notó el nudo en la garganta que la estrangulaba. Una cosa es la teoría y otra, muy distinta, la práctica — pensó Raquel.

Se fue al baño y se miró al espejo. Trató de conectar con la sensación del día anterior. Sé que estás asustada —se dijo. Sé que tienes ganas de salir corriendo pero puedes hacerlo. Es la sombra del monstruo. Respiró profundo y salió.

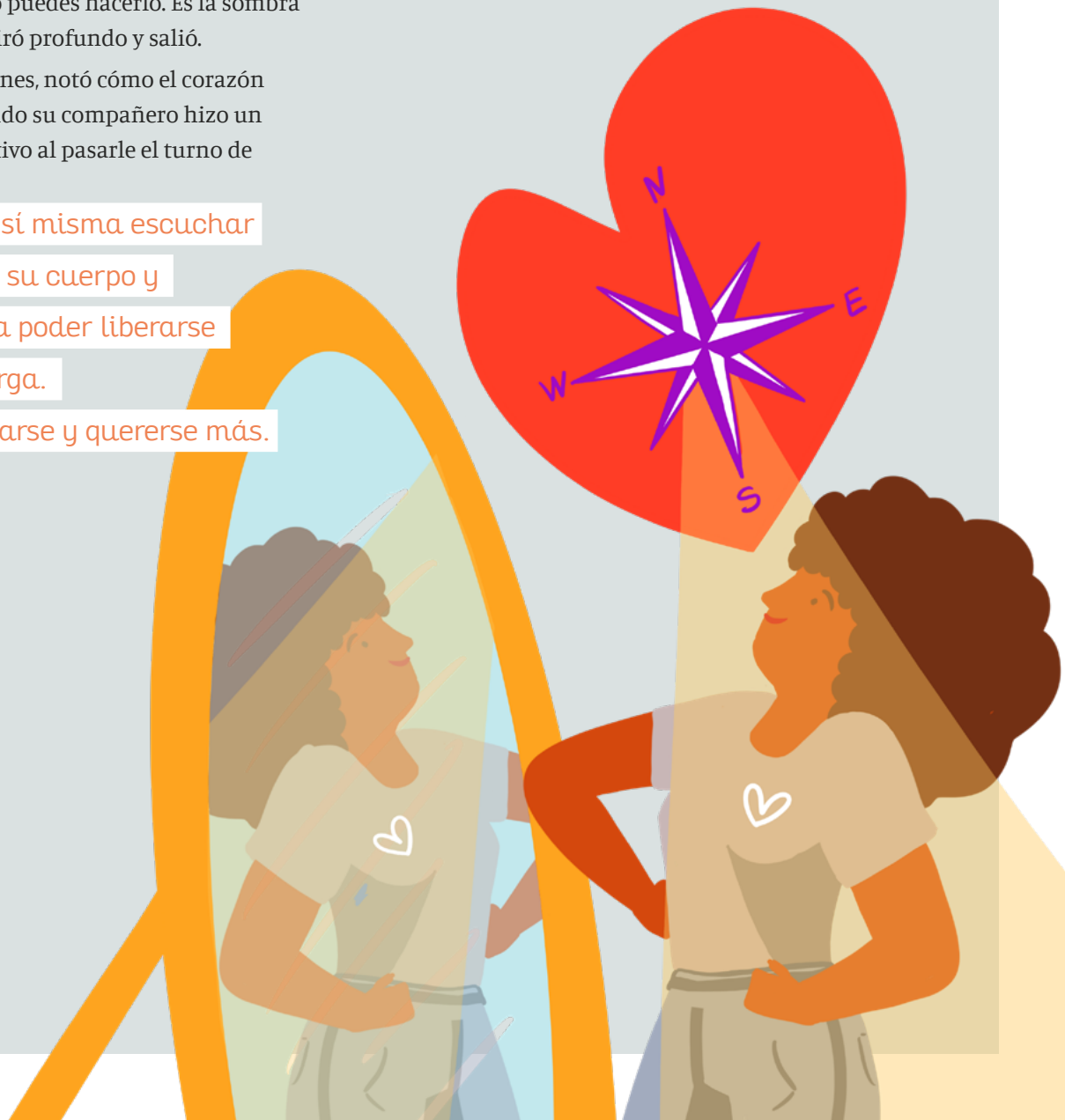
En la sala de reuniones, notó cómo el corazón se le aceleraba cuando su compañero hizo un comentario despectivo al pasarle el turno de

palabra. Raquel, apretando sus manos bajo la mesa, expresó que no le gustaba esa forma en la que se dirigía a ella y que por favor no hiciese esos comentarios. Varias personas mostraron con un gesto que estaban de acuerdo con lo que expresaba Raquel.

La reunión continuó, pero a partir de ese momento, ella no escuchaba nada de lo que decían. Raquel estaba en algún sitio, bajo el agua. Había logrado cortar el hilo que la ataba a la gran piedra y nadaba hacia la superficie.

Cuando llegó a casa se sintió reconfortada recordando lo ocurrido. Sabía que no iba a ser fácil pero ahora tenía una herramienta para protegerse. Su brújula interior volvía a marcar el norte.

Se prometió a sí misma escuchar el lenguaje de su cuerpo y atenderlo para poder liberarse de aquella carga. Prometió cuidarse y quererse más.





VÍDEOS

Vídeos de Pamela Palenciano Sobre la culpa

<https://youtu.be/lfxw0vF94tA>

“Mi experiencia con la ansiedad”

<https://youtu.be/3EbHfkXam3w>

“Rabia: la emoción negada”,

<https://youtu.be/cEM5el1biYA>

LECTURAS

Un artículo para defendernos ante las manipulaciones emocionales:

“¿Qué es la autodefensa emocional? ”, de Coral Herrera

<https://haikita.blogspot.com/2021/09/que-es-la-autodefensa-emocional.html>

Para comprender mejor las emociones después de una experiencia traumática

<http://cenitpsicologos.com/que-ocurre-con-nosotros-cuando-vivimos-una-experiencia-traumatica/>

8 consejos para sobrellevar un episodio depresivo

<https://cenitpsicologos.com/8-consejos-para-sobrellevar-un-episodio-depresivo/>



Canciones sobre las emociones

“DONDE DUELE”, de La Otra

<https://youtu.be/XMHgYWeXjzU>

“CANCIÓN SIN MIEDO”, de Vivir Quintana:

<https://youtu.be/VLLyzqkH6cs>

“DÍA RARO”, de Pedro Pastor:

<https://youtu.be/v7uATm0p1Hs>

“CALMA”, de Magara Music:

<https://www.youtube.com/watch?v=cROdpZolGb4>

El amor no duele

3

El amor fluye y toma diferentes formas cuando las condiciones lo permiten. El buentrato es parte de esas condiciones que lo hacen florecer. Cuando hay maltrato, el amor se bloquea y deja de fluir por su propio cauce, contaminándose de otros elementos, como el enganche y la dependencia emocional tóxica.



EL AMOR es un sentimiento, una acción y una energía que nos hace sentir alegres y en paz. Nos lleva a ocuparnos de la **felicidad propia y ajena** y a desear que nadie sufra. Para poder contribuir a la felicidad, necesitamos comunicarnos, conocernos y **descubrir lo que a cada cual le hace sentir bien**, sin que el bienestar de alguien sea a costa del sufrimiento de la otra persona.

Si te fijas en tu experiencia, una no elige amar o dejar de amar a alguien. **El sentimiento amoroso no se puede forzar. Lo que sí que depende de nosotras y nosotros mismos son nuestras acciones**, poner en práctica nuestra capacidad **para cuidar y cuidarnos**. Y esto supone muchas veces cambiar algunas cosas para aprender otras.

Tal vez te hayas descubierto alguna vez imponiéndote algo que no te hace bien para contentar a otras personas, o dándolo todo y quedándote vacía por miedo a que no te quieran. **Con frecuencia se espera de las mujeres que nos entreguemos por completo y que nos sacrifiquemos, sin cuidarnos a nosotras mismas**. Mientras tanto, se tiende a educar a los hombres para que reciban el amor, los cuidados y el placer de las mujeres, sin asumir ninguna responsabilidad afectiva.

Cuando expones con claridad
y empatía lo que quieres y necesitas,
se lo pones más fácil a quien te quiere
de verdad para que pueda aportar
a tu felicidad y para que se pueda
expresar de la misma manera. Para eso
necesitas personas dispuestas a
escuchar y compartir desde el buentrato.

Darnos cuenta de la desigualdad que existe nos permite buscar la manera de comunicarnos de forma asertiva y relacionarnos de forma más equilibrada. Para ello necesitamos saber primero lo que sentimos y lo que necesitamos, además de escuchar a la otra persona sin enjuiciarla, tratando de comprender. También, nos conviene alejarnos de aquellas personas que no estén dispuestas a relacionarse de una forma equitativa y basada en el cuidado mutuo.

A continuación, vamos a ver con más detalle qué nos lleva a disfrutar y **qué nos lleva a sufrir en las relaciones**, cuáles son las pistas que nos permiten diferenciar el amor de lo que no es amor.

¿QUÉ HACE FLUIR EL AMOR Y QUÉ LO BLOQUEA?

Si recuerdas momentos de tu vida en los que te has sentido querida por alguna persona (amistad, familiar, pareja, compañero o compañera de trabajo...), algo te hace saber que eso era amor¹. **Tu cuerpo, a través de sus sensaciones y emociones, actúa ante cada situación abriéndose o cerrándose**, segregando oxitocina, serotonina o endorfinas que te hacen sentir bienestar cuando hay buentrato y la relación fluye. Cuando tienes miedo, no te sientes escuchada o comprendida o cuando hay maltrato, sientes agitación, malestar o falta de energía. Tu cuerpo se cierra y te da señales para que te fijas en qué necesitas hacer ante esta situación.

¿Qué es lo que nos hace sentir queridas, eso que nos hace saber qué es amor y qué no lo es? Si te fijas en las sensaciones de tu cuerpo y las emociones, **hay situaciones y personas que te llevan a sentirte a gusto, con energía, relajada o agradablemente estimulada**. Ante estas personas, tu pecho se abre, sientes calidez, te apetece acercarte a ellas porque te dan confianza y te nace compartir y ser tú misma. Puede haber algo de magia en todo esto, pero **sobre todo lo que hay es buentrato: algo que se puede aprender, cultivar y desarrollar**. Y, para poder establecer relaciones basadas en el respeto, apoyo y cuidado mutuos, seguramente te ayudará **tomar conciencia de los ingredientes del amor, de manera que puedas cultivarlos en tu vida**, partiendo de la relación que tienes contigo misma. Al mismo tiempo, si aprendes a detectar el maltrato, podrás proteger y protegerte mejor.

Estando en contacto contigo misma puedes amar mejor y construir relaciones sanas. **Dentro de ti hay una parte más sabia y consciente** que se da cuenta de lo que te hace bien y de lo que te daña. Desde esa parte, puedes sentir intuiciones o certezas acerca de cómo son las cosas y qué necesitas en cada momento. **Buscar momentos de silencio y calma te ayudan a contactar con esa parte de ti misma** que es **tu yo más profundo y auténtico**. Cuando estás serena, consigues **más claridad** acerca de lo que está pasando y de las necesidades propias y ajenas. Si, además, aprendes a detectar tanto lo que hace que fluya el amor en las relaciones como lo que lo obstaculiza o lo impide, te resultará más fácil construir **relaciones sanas y felices**. Vamos a ver a continuación algunos signos de buentrato y de maltrato:

1. Idea tomada de Graciela Hernández Morales. Ver "Poner palabras al amor sin acotarlo", en *El amor y la sexualidad*. Cuadernos de Educación no sexista n.º 21, Instituto de la Mujer (pp. 54-71), en <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaEducacion/MaterialesDidacticos/docs/CuadernosENS/Cuaderno21.pdf>

Me siento querida cuando... El amor fluye cuando...



HAY BUENTRATO

Hay **respeto y cuidado mutuo**, cada cual se encarga de que la relación vaya bien y también se hace cargo de su propio bienestar.

Cuando nos enfadamos, intentamos **comunicarnos para entendernos, sin dañar a la otra persona**.
La relación se basa en la confianza.

Siento que **puedo ser yo misma**, nos aceptamos y acogemos como somos, aunque no siempre estemos de acuerdo.

Nos tenemos en cuenta mutuamente: las necesidades, opiniones y deseos de cada cual.

Noto que a la otra persona le importa mi **bienestar** y yo también hago por que se sienta bien, sin traicionarme a mí misma.

Entenderse es más importante que llevar la razón.
Nos comunicamos de forma empática y cada cual se abre al punto de vista de la otra persona para comprenderlo, aunque no esté de acuerdo.

Cada cual toma sus propias decisiones y buscamos acuerdos para lo que compartimos.

Me siento apoyada en mis proyectos y también **apoyo** a la otra persona.

Nos sentimos **libres y a gusto**. Compartimos espacios y tiempos y además cada cual tiene su propio espacio y relaciones.

Doy y recibo abrazos, caricias, palabras bonitas y otros **signos de cariño**.

Reconocemos lo que cada cual aporta y, ante la vulnerabilidad y los problemas, **nos ayudamos mutuamente**.

Hay un **equilibrio en el dar y en el recibir**, aunque no sea perfecto, y podemos **confiar** mutuamente.

Me siento poco o nada querida, herida cuando...



HAY MALTRATO O VIOLENCIA

Abusa de mi amor, mi vulnerabilidad o mi tiempo.
No respeta mi cuerpo, gustos, ideas...

Grita, golpea objetos, me golpea, me **empuja o me sujeta** por la fuerza. Me obliga a hacer algo que no quiero.
Siento miedo.

Me **infavalora**, me **ridiculiza**, me humilla, me **enjuicia constantemente** o me **critica**, en vez de tratar de comprenderme y pedirme respetuosamente lo que necesita.

No tiene en cuenta mis opiniones, necesidades y límites o invade mi espacio. Va a lo suyo para que yo me adapte y ceda o me castiga o amenaza cuando expreso una opinión diferente.

Hace cosas que me dañan o perjudican para beneficiarse a mí costa. Me presiona para que haga cosas que no quiero hacer y que me pueden dañar.

Impone su voluntad o sus ideas o me manipula para salirse con la suya o llevar siempre la razón.
No hace nada por entenderme cuando no estamos de acuerdo ni me habla con empatía.

Decide sobre las cosas comunes sin preguntarme, me dice cómo tengo que vestir o controla con quién voy.

No me apoya en mis proyectos ni ilusiones o los desaprueba.

Me intenta **controlar o aislar de la gente**, me chantajea u obliga a que le dé mis contraseñas o registra mis datos u objetos personales. Invade mi espacio personal o comparte mis fotos u objetos íntimos sin mi permiso.

Critica mi cuerpo, mi forma de ser o a mis seres queridos. **No me trata con cariño** e ignora mis necesidades afectivas, o alterna signos de cariño con violencia, y eso me confunde.

Invisibiliza o no reconoce mis aportaciones y cualidades y **no me ayuda cuando lo necesito**.

Doy más de lo que recibo y no puedo confiar.

EL PRINCIPAL OBSTÁCULO PARA EL AMOR: LA VIOLENCIA

El machismo lo aprendemos tanto las mujeres como los hombres y daña a toda la sociedad, aunque generalmente nos toca la peor parte a nosotras. Si te fijas, hay un gran número de canciones, películas y frases que enjuician con dureza a las mujeres, mientras eximen de toda responsabilidad a los hombres, como puedes ver en vídeos como "Con la música también se hace mucho daño a las mujeres" (<https://www.youtube.com/watch?v=w77ZTfNFHIQ>). Este tipo de ejemplos nos permite ver cómo el machismo y sus violencias están aún presentes en nuestra cultura, hasta el punto de que muchas personas no lo detectan y, por tanto, es más fácil que lo reproduzcan como perpetradores o como víctimas.

Hay **violencias más visibles y fáciles de detectar**, como los golpes físicos, y **otras más sutiles**, como la invisibilización, la manipulación u otras formas de abuso y discriminación.

Todas ellas se asientan sobre una desigualdad de poder entre hombres y mujeres. Desde la infancia, hemos leído libros que no incluyen las aportaciones de las mujeres a la historia, las ciencias, las artes, etc. Al crecer, vamos aprendiendo a anteponer las necesidades de los hombres a las nuestras y a quedar en segundo plano. Recibimos mensajes e imágenes que cosifican los cuerpos de las mujeres o que nos hacen creer que somos demasiado gordas, flacas, peludas o inadecuadas. Y, mientras se nos educa en el amor romántico, idealizando a la pareja y al "príncipe azul"², se difunden películas (como las pornográficas) y videojuegos orientados a hombres, donde las mujeres son vistas como objetos sexuales y se muestra la violencia como si fuera algo excitante, normal y deseable.

Este desequilibrio de poder hace que unos hombres puedan tener a su disposición los cuidados, el placer y el trabajo doméstico gratuito (o a muy bajo precio) que les proporcionan las mujeres, sin tener que aportar nada a cambio más allá de algo de dinero. Para no tener que renunciar a sus privilegios, utilizan la imposición, el chantaje emocional o la manipulación. Con el fin de evitar que cambien las cosas, niegan la existencia de la violencia de género, racista y homófoba, o bien culpan a las mujeres, las personas no-blancas o a las homosexuales de haberla provocado.

Una vez que comprendes de dónde viene la violencia, es más fácil detectarla y transformar lo que nos ha dejado dentro. Afortunadamente, cada vez hay más las personas que tratamos de cambiar esta situación. Este cambio promovido por el feminismo, se orienta a que el mundo sea un lugar más justo, pacífico y amoroso, donde los seres humanos podamos encontrarnos desde un lugar más equilibrado y equitativo.

«La violencia de género es un problema de los hombres, que es un problema "para" las mujeres, pero no un problema "de" las mujeres».

Heterodoxia, Hombres por la Igualdad

<https://heterodoxia.wordpress.com/2007/11/09/deja-aqui-tu-frase-y-rompe-el-silencio-contra-la-violencia-machista/>



Iceberg del maltrato/ Amnistía Internacional

2. En este vídeo de Psicowoman orientado a jóvenes, puedes comprobar cómo afectan los mitos del amor romántico a las relaciones de pareja, especialmente entre mujeres y hombres: "Amordelbueno, Disney y Maltrato", en https://www.youtube.com/watch?v=_H9LKCnb4dw

Si quieres más información sobre el feminismo, puedes visitar webs como las siguientes:

<https://www.fuhem.es/2014/03/01/seleccion-de-organizaciones-feministas/>

<https://www.feministas.org/>

<https://observatoriomasculinidad.edu.umh.es/movimiento-de-hombres-por-la-igualdad/>



¿Por qué aguantamos cuando aguantamos?

Tal vez te hayas preguntado cómo has podido soportar tanto. Aunque la respuesta está dentro de ti, compartimos a continuación algunas creencias típicas que llevan a aguantar lo inaguantable.

En nuestra sociedad, sigue habiendo mitos del amor romántico y creencias limitantes que contribuyen a perpetuar la violencia contra las mujeres. Incluimos ideas para salir de esta espiral:

“En el fondo me quiere, es buena persona”

Si te trata mal, por mucho que tenga otra cara dulce y amable, no es bueno para ti. Si te quisiera bien, no te haría sufrir.

“En algún momento él se dará cuenta y cambiará”

Si te daña, necesitas contarlo y pedir ayuda para protegerte. Por tu salud, por tu vida.

“Me da mucha pena. No se lo he contado a nadie para que no le pase nada malo”

Nadie puede cambiar ni salvar a nadie, y menos cuando la otra persona no hace nada para cambiar. Si te maltrata y permaneces a su lado, no le puedes ayudar. Pero sí puedes alejarte y salvarte tú.

“Yo me lo he buscado...”

Tú no tienes la culpa de lo que hace otra persona, y mucho menos de su violencia. Cada cual es responsable de sus actos.

Puede vivir sin ti, aunque no le apetezca. Y tú ¿Necesitas sentirte a salvo, amada y respetada? ¿Te está dando lo que necesitas?

“Me necesita”

“Algunas personas dicen que estoy exagerando y que aguante”

“Sufro por amor, porque le quiero tanto... Es como una droga...”

“A veces dudo de mí misma”

Si no te sientes libre y feliz, tienes derecho a alejarte. Algunas personas no lo comprenden por sus propias limitaciones y creencias machistas. Busca el apoyo en quien sepa dártelo.

Si duele, no es amor. En el maltrato, se produce un mecanismo complejo que puede llevar a confundir el enganche y la sumisión con el amor.

La violencia se va produciendo de forma gradual, con manipulaciones que te van quitando fuerza y claridad para detectarla. La distancia te ayudará a ver más claro.



Diferentes formas de amar y disfrutar de las relaciones

→ **Tener o no tener pareja no es la clave de la felicidad**, ya que ésta tiene que ver con aspectos como los que hemos visto en el Capítulo 1. Si te fijas en personas felices, cada una tiene una situación diferente: algunas comparten su vida con familiares o amistades, otras con un compañero o compañera, otras viven solas y dedican tiempo a estar con sus seres queridos... **El amor tiene muchas formas, y puede darse tanto en pareja como en la amistad, la relación con una misma, con la Naturaleza y los animales.**

→ **La pareja es una más de las diferentes posibilidades de compartir** y puede incluir o no la convivencia en un mismo hogar. Una buena amistad, un grupo, alguien de tu familia o una mascota pueden ser grandes compañías en tu vida. **La vida trae diferentes oportunidades y, en función de éstas, tú decides** cómo y con quién compartes amor, placer y cuidados. **No es tan importante el formato de la relación como el hecho de que haya buentrato**, y éste no sólo depende de una sola persona. A veces, para poder relacionarnos de una forma más auténtica y nutritiva, tenemos que hacer un proceso de desarrollo personal que nos permita conocernos, desapprendre lo que nos daña y empoderarnos.

→ **En el ámbito de la pareja, el enamoramiento no es suficiente para poder crear una relación nutritiva.** Puedes amar incondicionalmente a una persona deseando que sea feliz. Pero si no se dan las **condiciones para que el amor fluya**, vas a sufrir si permaneces a su lado. Estas condiciones tienen que ver en su mayor parte con el **buentrato**. Además, se necesita que haya **deseo, afinidad, disponibilidad de tiempo y energía**, así como proyectos y formas de entender la vida y la relación que sean **compatibles**.

→ **Para poder encajar todas estas piezas del puzzle**, una de las claves más importantes es **comunicarse con apertura, empatía y sinceridad**. Incluso cuando la relación no da para más y lo mejor es separarse con amor.

«Necesitamos ser asertivas para poder hablar con franqueza, sin posicionarnos en los extremos (el victimismo y el autoritarismo). La asertividad es poder expresar lo que opino o lo que siento sin hacer daño a nadie, y sin miedo a ser atacada, de manera amable pero firme.

Para poder ser asertivas, necesitamos interlocutores capaces de escucharnos con atención, capaces de reflexionar acerca de las diferencias y las cosas que tenemos en común.

Y necesitamos sentirnos libres para poder decir lo que realmente sentimos, pensamos y necesitamos».



Sentando las bases para mis relaciones

Después de haber puesto más conciencia en el tipo de comportamientos que te dañan y obtaculizan el amor o lo intoxican, escribe a continuación **qué tipo de comportamientos** no estás dispuesta a aguantar y qué puedes hacer si alguna vez alguien cruza esa línea roja:



MIS LÍNEAS ROJAS

**QUÉ COMPORTAMIENTOS
NO ESTOY DISPUESTA
A AGUANTAR**

**QUÉ PUEDO HACER SI ALGUNA
PERSONA SE COMPORTA
DE ESA MANERA CONMIGO**



CONSTRUYENDO RELACIONES DE BUENTRATO

- Dibújate rodeada de personas con las que tienes diferentes tipos de relación (amistades, familia, pareja). Incluye después imágenes o palabras que representen todos los ingredientes que quieres que haya en tus relaciones (por ejemplo: confianza, libertad, complicidad, comunicación, entendimiento, cuidado y apoyo mutuo...).
- ¿Qué condiciones se tienen que dar en tu vida para que puedas disfrutar más de ese tipo de relaciones basadas en el buentrato? ¿Qué puedes hacer tú para que se den esas condiciones que permiten que el amor fluya?



Querida amiga...

Ana —dijo la terapeuta— te propongo que, para esta semana, escribas una carta a una amiga real o imaginaria sabiendo que no te va a juzgar. Cuéntale cómo es ahora tu vida, cómo te sientes en tus relaciones y, en cuanto a tu pareja actual, qué diferencias hay con respecto a la anterior... No hace falta que la lea nadie. Si después te apetece enseñármela, fenomenal. Si no, puedes quemarla, tirarla a la basura o guardarla. ¿Estás de acuerdo? —Vale —respondió Ana —¡Me parece una idea estupenda!

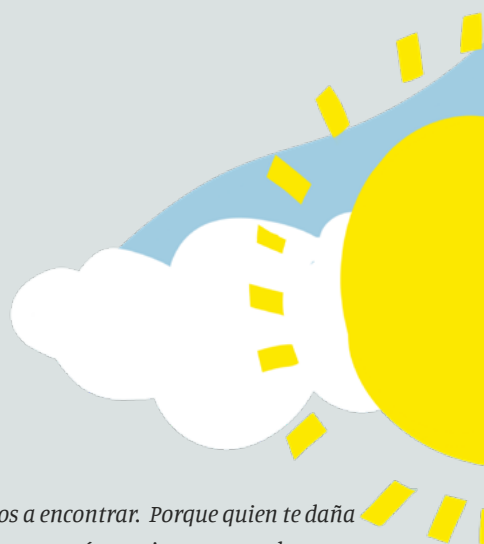
—Genial. Te veo la semana que viene.

Ana llegó a casa, comió, se preparó un café en su taza favorita y se acomodó en el sillón. De camino a casa se había comprado un cuaderno. Recordó las palabras de la psicóloga: "tú déjate llevar y cuéntale lo que te apetezca". Ana abrió el cuaderno y empezó a escribir:

Querida amiga:

Te escribo para contarte cómo va mi vida. Hace cinco años dejé por fin mi relación con... ya sabes quién. Mira que me lo advertiste muchas veces... Tú y tanta gente. ¿Sabes?, cuando miro hacia atrás me parece mentira haber estado tanto tiempo con una persona que me hacía tanto daño. He descubierto que tenía una venda puesta en los ojos. Una venda tejida con los hilos de la educación que recibimos de pequeñas en la que se nos enseña a aguantarlo todo, a creer que ser buenas significa sacrificarnos... Cuando vi que quería salir de ahí me costó mucho pedir ayuda. Me resultaba difícil porque eso significaba ver el problema y era demasiado doloroso. Me culpaba por haberlo aguantado y, cuando me di cuenta de dónde venía esa culpa, me sentí aliviada. La culpa es una trampa horrible.





Ana dio un sorbo al café, cambió de posición y siguió escribiendo:

Después de esa historia pasé un tiempo largo sin pareja, recuperándome y conociéndome a mí misma. Me di cuenta de que el amor es muuuucho más que la pareja, que empieza por una misma y que además puede venir de lugares tan diferentes... Aunque al principio fue muy duro, recibí mucho amor de mi madre, mi hermano y algunas amigas a las que había dejado de ver. Bueno, también estaba ahí Rumbo, mi perrito, siempre tan cariñoso y tan bueno. La terapeuta también me ayudó un montón, y hablar con otras mujeres que habían pasado por lo mismo.

Tocar fondo me llevó a pararme, pedir ayuda y reflexionar. Y, aunque no elegí vivir todo aquello, una vez que ha pasado, me he dado cuenta de todo lo que he aprendido.

Mi vida ha cambiado para mejor. Me di cuenta de muchas cosas y eso me llevó a apostar a tope por mis proyectos. Tuve que hacer bastantes esfuerzos, pero ahora va todo un poco más rodado. Cambié de trabajo y eso me dio la vida, porque ahora me dedico a hacer lo que siempre había querido. Además, este cambio me llevó a conocer a la persona que es ahora mi pareja. Cuando decidí que tenía derecho a ser feliz, cuando dejé la culpa a un lado y empecé a valorarme, me permití tener otro tipo de relación. Y ahora disfruto mucho tanto con mi pareja como con mis amistades, mi familia, Rumbo... No hay nadie ahí controlándome, criticándome, haciéndome sentir de menos, ni obligándome a hacer nada que no quiero.

Me he dado cuenta de cómo me había tragado todos esos mitos de que el amor es sólo la pareja, que es sufrimiento y que "amores reñidos son los más queridos"... Incluso pensaba que cuando alguien te atosiga y te controla por celos es porque te quiere mucho... ¡Me da una rabia ahora...! ¡Nos adoctrinan en una idea del amor haciéndonos creer que es muy romántico sufrir, como si aguantar nos llevara a "ganarnos el cielo"! Y el cielo así nunca llega. Todas esas ideas nos hacen volvernos como yonkis buscando un amor

donde nunca lo vamos a encontrar. Porque quien te daña no te puede dar el amor que tú necesitas, por mucho que te empeñes... ¡no depende de ti!

También he visto que la felicidad no está fuera de una, nadie te la puede dar. El truco está en prestar atención a lo que necesitas y dártelo tú misma. Y aprender a pedir y recibir, no sólo dar... He decidido dedicar mi tiempo libre sólo a las personas que me saben querer bien, con las que estoy a gusto y que se sienten bien conmigo.

A veces las sombras vuelven. El miedo, la culpa, el nudo en el estómago y en la garganta... Pero ahora tengo herramientas para darme cuenta de que son sombras y puedo dejarlas a un lado.

Con mi pareja actual, paso las horas hablando tan a gusto. Podemos hablar sin sentir miedo. Me escucha, tiene en cuenta lo que pienso y lo que siento, aunque veamos las cosas de distinta manera. Al principio me sentía mal cuando nos enfadábamos porque creía entonces que la relación no funcionaba. Quería evitar el conflicto como fuese. Ahora sé que podemos opinar diferente, escucharnos y llegar a acuerdos ¡Llegar a acuerdos! Nadie presiona a nadie y, ante todo, hay un respeto muy profundo y mucha libertad.

Me he apuntado a clases de danza. ¡Sí! Siempre me ha gustado la danza y nunca me había atrevido a bailar. Me parecía egoísta dedicarme tiempo y dinero. Estoy descubriendo muchas cosas de mí que me gustan. Y, aunque todavía me cuesta, cada vez sé mejor lo que quiero y necesito. He aprendido a decirlo con delicadeza, pero sin callarme nada que sea importante para mí.

Querida amiga: antes sentía que estaba en un túnel en el que me faltaba el aire y, un día, encontré una cuerda a la que agarrarme para salir de él. Se está muy bien fuera. Tengo por delante una vida preciosa que construir. ¿Sabes? Me ha sentado bien escribirte. Te seguiré contando.

Hasta pronto.

Ana.



VÍDEOS

Marina Marroquí, vídeo: "Eso no es amor"

<https://www.youtube.com/watch?v=L4TbEWr3HcM>

Campaña "No te pierdas. Sin libertad no hay amor"

Instituto Andaluz de la Mujer

<https://www.youtube.com/watch?v=JR4ez2QYap8>

<https://www.youtube.com/watch?v=DfGb8rxAz0c>

Cómo disfrutar más del amor y de la convivencia en casa

Sara Añino Villalva, Vivero de Buentrato

<https://cuandoelamorfluye.com/index.php/videos/>

LECTURAS

El buentrato como proyecto de vida

Fina Sanz Ramón. Kairós

Despatriarcando Amor y Despatriarcando Parejas. Rebeldes de Género.

Ayuntamiento de Getafe

<https://mujer-igualdad.getafe.es/rebeldes/coleccion-rebeldes.php>



Canciones



"CONTIGO",
de La Otra, con El Kanka
<https://youtu.be/2hrt0bEhXUg>

"DENTRO DE TI", de Rayden con Aniki
<https://www.youtube.com/watch?v=jJ6vzyJLT94>

"TE QUIERO LIBRE", poema de Agustín García Calvo cantado y musicado por Amancio Prada
<https://www.youtube.com/watch?v=5McfI3aDmWc>

"YOU DON'T OWN ME (No te pertenezco)",
de Lesley Gore,
<https://www.youtube.com/watch?v=e166LIQ5nSg>

"ABRE TU MENTE", de Merche
<https://youtu.be/CmMQ5uEcEL0>

Relacionándome conmigo misma

El arte de amar comienza en tu relación contigo misma y se aprende a lo largo de toda la vida. Desde el nacimiento hasta la muerte, sólo una persona puede acompañarte siempre: tú. Ocuparte de tu bienestar no es un acto de egoísmo, sino de amor, responsabilidad y bondad hacia ti misma. En tu vida, la protagonista eres tú. Nadie más puede llevar tu timón.



EL AMOR SE APRENDE Y SE NUTRE EN LAS RELACIONES

De pequeña, tal vez recibiste el amor de alguna o varias personas de tu familia, tu entorno o el centro educativo al que ibas. De ese amor, aprendiste a mirarte con amor.

Tal vez tu madre o tu padre estaban presentes o disponibles para ti y su relación de pareja era buena. O quizás, por sus propias heridas y carencias, te pudieron dar lo que tenían; y quizás no era suficiente para cubrir tus necesidades afectivas porque tampoco tenían las suyas cubiertas.

Aprendemos a vernos y querernos a nosotras mismas a partir de la relación con otras personas y con el entorno.

Si nos dicen que somos buenas cada vez que complacemos a otras personas y al mismo tiempo nos llaman egoístas cuando pensamos en nosotras mismas, será más probable que aprendamos a cuidar a costa de descuidarnos. Si recibimos amor y comprensión, aprendemos a querernos y a ser comprensivas con nosotras mismas y con el resto.

Para que te quieran tal y como eres, es más fácil cuando te expresas con sinceridad y empatía, pues les permites que otras personas sepan cómo eres de verdad dentro de un marco de respeto. ¿Te has fijado en qué entornos y con qué personas puedes ser tú misma sin miedo? Seguro que puedes desplegar mejor tus alas en relaciones donde te sientes respetada, acogida y no juzgada, ya que entonces encuentras la confianza para mostrarte con toda tu luz y tus sombras, con tu fuerza y tu vulnerabilidad.

Por el contrario, cuando no hay amor del bueno, es muy difícil quererse bien, pues el maltrato hace que el amor se estanque en todas las direcciones (incluyendo el amor hacia ti misma). Aunque puedes amarte a pesar de lo que piensen otras personas, es mucho más fácil cuando te sientes reconocida por tu entorno.

Estamos en relación con otras personas y nos influimos mutuamente, interdependemos. Por eso una parte muy importante de tu autocuidado es elegir bien con quién te relacionas. Si en tu vida te has sentido abandonada, es probable que hayas aprendido a abandonarte a ti misma, a mendigar amor o incluso a abandonar actividades o personas que te hacen bien... hasta que te das cuenta y encuentras la manera de estar presente para ti misma. Si tu entorno, o una persona importante para ti, te ha criticado duramente, puede que tiendas a ser demasiado exigente, dura y poco comprensiva contigo misma, y tal vez con alguien más... hasta que aprendes a escucharte y acogerte de forma más compasiva (entendiendo compasión como una comprensión profunda y empática).



El problema no está en ocuparse del bienestar ajeno, pues éste es el primer paso para que el amor fluya en las relaciones. El desequilibrio surge cuando nos desconectamos de nuestras propias necesidades, deseos y criterios creyendo que así nos van a querer más. Precisamente esta auto-renuncia nos hace sentir en carencia, ya que si nos abandonamos, nos sentiremos poco queridas, y nadie puede cubrir lo que nos corresponde a nosotras darnos. Para amarnos necesitamos sernos fieles, mostrarnos tal y como somos y hacernos cargo de nuestro propio bienestar (sin que se convierta en una obligación más).



Quien bien te quiere, te quiere feliz y desea que no sufras, al igual que tú quieres lo mejor para otras personas. Tú eres la que mejor puede saber lo que necesitas y lo que te hace feliz. Por eso, hacerte cargo y aprender a comunicarlo hace que se lo pongas mucho más fácil a quienes desean que estés bien. Cuando desarrollas el amor por ti misma, puedes contribuir mucho mejor a la felicidad ajena, pues tienes más capacidad para amar, escuchar e irradiar paz a tu alrededor.

Aquí estás tú para ti, aprendiendo el arte de amar y de amarte. Poner atención a lo que te hace feliz te ayuda a cultivarlo en tu vida y, por tanto, a darte el amor que mereces. Si te das ese amor, te será más fácil amar a otras personas sin perderte, sobre todo cuando aprendes a volver a ti cada vez que lo necesites.

Amarte también implica ir aprendiendo qué te hace sentir malestar y cómo puedes reducir el sufrimiento. Puedes aprender a atender a la parte que siente dolor dentro de ti y decirle: "estoy aquí para ti, a partir de ahora voy a cuidar de ti, a calmar tu dolor, aprender de él y buscar la manera de repararlo y ser feliz". En el capítulo 2 tienes ideas para manejar las emociones difíciles y, en el 1, claves sobre qué suele hacernos felices a las personas.

CÓMO INFLUYE EL MACHISMO EN LA AUTOESTIMA DE LAS MUJERES

El machismo interpreta las diferencias entre mujeres y hombres (algo natural, que da riqueza a la vida) a partir de una desigualdad de valoración (algo aprendido y que crea sufrimiento). En esta jerarquía, se **da más valor a los hombres, a sus necesidades y a todo lo que se asocia culturalmente con ellos**, aunque no es exclusivo de éstos (color azul, valor, fuerza, autoridad, poder, dinero, profesiones relacionadas con las tecnologías, puestos directivos...).

Al mismo tiempo, **se valora menos a las mujeres, nuestras necesidades y todo lo que la sociedad entiende como femenino**, aunque tampoco sea exclusivo de las mujeres (trabajo doméstico, color rosa, actitud conciliadora, ceder, amor, ternura, sensibilidad, cuidados...). Por esta desigual valoración, las mujeres ganamos menos que los hombres incluso cuando desempeñamos las mismas tareas¹.

El trabajo doméstico y de cuidados, desarrollado en su mayor parte por mujeres, sigue sin ser repartido de forma justa; y, a pesar de que supone en torno al 40% del producto interior bruto (PIB) en España², no tiene el reconocimiento que se merece (de ahí la frase "¿tu madre trabaja?" "No, es ama de casa?"). Las aportaciones de las mujeres a la historia, las ciencias, las artes, etc. siguen sin aparecer apenas en los libros de texto y con demasiada frecuencia los protagonistas en películas, libros, etc. siguen siendo hombres, mientras que los personajes femeninos aparecen como secundarios³.

Otra de las barreras para el autoamor es **echarnos la culpa cuando no encajamos en las expectativas que se proyectan sobre nosotras**. Y muchas veces se espera que estemos al servicio de los deseos y necesidades de otras personas, que contentemos a todo el mundo, sin pensar en nosotras mismas. Al mismo tiempo, se nos bombardea con mensajes que no nos ayudan a amar nuestros cuerpos. Esto nos puede crear la sensación de ser insuficientes, inadecuadas o no llegar nunca a las exigencias (que nos acabamos creyendo y asumiendo como propias). Por tanto, **desarrollar el amor por una misma supone desmontar todos esos mensajes y valoraciones, ir más allá de ellos. Y aprender a mirarse y tratarse con ternura, respeto, aceptación, comprensión y amor, soltando la culpa.**

«Suelta la culpa para ver tu corazón.

Esa culpa es un peso prestado, una verdad aprendida, palabras no cuestionadas, memorias grabadas.

Pero nada de eso es tuyo.

La culpa te aleja de ti. De lo que de verdad sientes, de lo que de verdad quieres decir, de lo que de verdad quieres hacer. Y pesa.

(..) Donde hay amor hay permiso, aceptación y respeto. Donde hay amor hay perdón, comprensión y compasión.

Donde hay amor, ya no hay sitio para la culpa.

La culpa viene a recordarte que eres libre, que a cada segundo estás eligiendo qué quieres ser, cómo quieres vivir, qué quieres sentir. Suelta la culpa para sentirte libre. Recuerda que la culpa no existe, la responsabilidad sí».

Laura Chica, *Autoamor. Descubre cómo amarte y vive la historia de amor más bonita de tu vida*, Editorial Aguilar.

1. En 2019, el salario anual más frecuente en las mujeres (13.514,8 euros) representó el 73,0% del salario más frecuente en los hombres (18.506,8 euros), según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE)

2. Datos de 2022. en <https://www.publico.es/economia/domestico-domestico-cuidados-equivale-40-pib-espana.html> y "El valor del trabajo de los cuidados no remunerados en Aragón", en <https://www.aragon.es/-/publicaciones>

3. El Test de Bechdel analiza si en una película: 1) aparecen al menos dos personajes femeninos; 2) que mantienen una conversación entre ellas y 3) que su tema de conversación no gira en torno a un hombre. Desgraciadamente, son pocas las películas famosas que cumplen estas condiciones (ver <https://www.pikaramagazine.com/2016/07/el-test-bechdel/> y <https://bechdeltest.com/>)

APRENDIENDO A AMARTE

Si tu capacidad de amarte ha quedado dañada, puedes interpretar esta situación como una oportunidad para descubrirte, disfrutarte, desplegar tus alas y brillar con tu propia luz. Todo esto lleva un tiempo y suele implicar hacer un esfuerzo para contrarrestar tratos y mensajes desvalorizadores sobre las mujeres y sobre ti misma. El proceso merece la alegría, ya que **amarte te hace más fuerte y te permite establecer relaciones saludables.**

Puedes poner la mirada en todo lo que eres capaz de hacer, lo que te permite disfrutar de la vida, aunque sean cosas muy pequeñas, así como en el amor que habita dentro de ti. Si pones especial atención a lo que te hace sentir tranquila, en paz y en conexión contigo misma, te resultará más fácil cultivarlo en tu vida. Si en algún momento te sientes en carencia o incompleta, te invito a cuestionar la idea de que sólo estamos completas cuando tenemos esto o aquello (pareja, trabajo, un cuerpo como el de las modelos...). **No hay nada erróneo en ti. Lo mejor que puedes tener es paz,** y para sentirte en paz necesitas **tenerte a ti misma.**

EL REFUGIO INTERIOR⁴

Dentro de ti hay una parte más sabia, serena y consciente, un lugar de paz donde te puedes sentir conectada y a salvo. Desde ese espacio interior, puedes llevar la atención a lo que ocurre alrededor de ti y sentir cómo está tu cuerpo, sus diferentes partes y órganos, así como las emociones hay en ese momento... Ese espacio te ayuda darte cuenta de los pensamientos que hay en tu mente sin enjuiciarlos, y ver **qué elementos de tu presente pueden ayudarte a ser feliz.** Si te fijas, todos estos aspectos los observas desde un lugar dentro de ti. Hay personas que hablan de una "conciencia testigo", que es capaz de observar sin dejarse arrastrar por las emociones, con ecuanimidad. Otras hablan de tu ser: la parte más consciente y auténtica de ti misma. **Tomarte tu tiempo para refugiarte dentro de ti, te da paz, fuerza y conexión.** Y eso facilita que te puedas expresar tal y como eres.

Hay prácticas que te ayudan a conectar con esta parte de ti, como estar en contacto con la **Naturaleza**, buscar un **momento de tranquilidad y silencio** o recurrir a la **música u otras artes.** Encontrar la manera de calmarte puede llevarte a ese refugio interior, al que puedes volver siempre que te sientas abrumada, confundida, dolorida o, simplemente, cada vez que quieras pasar un rato en contacto contigo. Si reservas uno o varios momentos cada día para estar en silencio, sintiendo tu respiración y tu cuerpo, aceptando lo que observas sin enjuiciar, podrás ir entrenando poco

«Su amar es cuidar, amarte es cuidarte.
¿Cuánto miras por ti cada día? ¿Cómo te
hablas? ¿Cuánto te aceptas? ¿Te das lo que
necesitas? ¿Cómo proteges tu energía?
¿Cuánto te alejas de lo que te hace daño?
Hay mucho que puedes hacer por t».

Laura Chica, *Autoamor. Descubre cómo amarte y vive la historia de amor más bonita de tu vida*, Editorial Aguilar

a poco esa "vuelta a casa" cada vez que algo te altere. **Convertir esta práctica en un hábito** te puede ayudar mucho, tanto si la llevas a cabo caminando en silencio durante un rato cada día, como sentada en postura de meditación o en una silla. Tal vez te resulte más fácil si juntas la yema de los dedos pulgares y las manos sobre tu regazo.

Puedes aprender a **escucharte a ti misma, ser más comprensiva y mirarte con amor.** Incluso cuando una persona te hace daño, es más probable que sufras menos si tratas de comprender sus motivos, siempre que empieces por comprenderte y cuidar de ti misma y te alejes o protejas si te hace daño. **La comprensión te permite nutrir ese espacio de paz, ese refugio que tienes dentro.** Si lo alimentas cada día, te resultará más fácil amarte mejor, sentirte en plenitud (y no vacía) y ser más feliz

El sentimiento de amor hacia ti misma se hace más fuerte cuando dejas de juzgarte y te orientas hacia donde de verdad quieres ir. El refugio interior tiene también que ver con la **manera como te hablas y te tratas a ti misma,** con el hecho de amarte incondicionalmente. Tal vez hayas aprendido a darte la espalda cuando no alcanzas ciertas expectativas, cuando haces o dices algo que no te gusta. De la misma manera, puedes aprender a estar contigo cuando más te necesitas, cuando estás más vulnerable, sientes que no mereces algo o te decepcionas a ti misma.

4. La palabra "refugio interior" procede del budismo, sabiduría milenaria en torno a la felicidad que ha descubierto prácticas meditativas para crear esa guarida dentro de cada persona y desarrollar lo mejor de una o uno mismo.



¿Qué es tenerse a una misma?

Para desarrollar relaciones sanas, necesitas partir de ti misma, tenerte en cuenta. Vamos a ver a continuación algunas pistas ¿se te ocurre alguna más?

- **Ser tu mejor amiga,** desear lo mejor para ti y dártelo.
- **Saber que puedes contar contigo,** que tienes en cuenta lo que sientes, opinas y necesitas, tanto cuando estás sola como cuando compartes con otras personas y tomas en consideración sus necesidades, sentimientos y criterios.
- **Protegerte** o alejarte de todo lo que te daña y te aleja de ti misma (personas, actividades, formas de relacionarse, productos poco saludables...).
- **Tratar de comprenderte cuando no entiendes algo que piensas, haces o sientes.** Si te pillas enjuiciándote, mira a ver qué hay detrás de ese juez interior: ¿te está intentando proteger de algo, o simplemente se limita a repetir un juicio aprendido que te está boicoteando?
- **Cuidarte a ti misma, darte lo que necesitas:** cariño, descansos, ánimos, comprensión... Y también fuerza para esas cosas que te cuestan un esfuerzo y te conviene hacer por tu propio bien (como alguna actividad física placentera, nutrición saludable, etc)..
- **Tomarte cada día un tiempo para estar contigo misma,** aceptando lo que encuentres dentro de ti.
- **Dedicar tiempo a compartir con otras personas,** especialmente con tus seres queridos.
- **Buscar alegría y calma.** Nutrirte de los aspectos positivos de la vida, incluyendo esos pequeños detalles que tan bien te sientan.
- **Cuestionar los estereotipos sexistas** y todo lo que te podría llevar a dañarte o someterte (cánones de belleza imposibles, exigencias sociales hacia las mujeres, ideas machistas...).
- **Creer en ti,** en tu propio criterio, en tus sueños y capacidades, tanto si otras personas lo aprueban como si no.
- **Aceptar tus limitaciones y dificultades con ternura,** hablarte con cariño.
- **Dar lo mejor de ti** siempre que puedas en el trabajo, las relaciones, tu hogar, respetando tus propios límites.
- **Orientarte hacia lo que quieres y decir no a lo que no quieres.**
- **Permitirte ser quien eres,** sentir lo que sientes y recibir de la vida y de otras personas lo que te hace bien.
- **Hacer y comunicar lo que necesitas o quieres,** sin callarte cosas que son importantes para ti.

¿Qué significa ser leal a ti misma?

Ser leal es no engañarte, no mentirte, no boicotarte, y respetar los acuerdos, de la misma manera que lo haces en pareja. La lealtad es una demostración de amor contigo misma: supone comprometerte con tu salud mental y emocional y ser responsable de tu propio bienestar.



"Querida yo"

Escribe una carta a ti misma que sirva para re-encontrarte y amarte más plenamente. En ella, puedes incluir:

- Mensajes de comprensión y apoyo.
- Un agradecimiento a tus talentos, capacidades, esfuerzos y virtudes.
- Un reconocimiento a todo lo que has aprendido, prestando atención a dónde te han llevado diferentes comportamientos que habías interpretado como errores propios (por ejemplo, "que no me cogieran en aquella entrevista de trabajo me permitió entrar en el que tengo actualmente.").
- Compromisos que vas a adquirir contigo misma para amarte y cuidarte mejor (por ejemplo, me comprometo a tratarme con cariño, como trataría a la persona a la que más quiero en el mundo; me comprometo a escucharme, valorarme y comprenderme; a dedicar cada día 15 minutos a estar sola y tranquila...).



AUTOESCUCHA

La película "La vida de Rosa" muestra un claro ejemplo de una mujer que empieza a escucharse a sí misma y a hacerse caso. Esto le lleva a romper con dinámicas en las que se ve atrapada para seguir sus propios sueños y criterios con amor y determinación. Te recomendamos que la veas ([la puedes pedir prestada en bibliotecas públicas](#)) y contestes a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que se siente Rosa al principio de la película? ¿Las personas de su alrededor se dan cuenta de su malestar cuando ella no se lo comunica?
- ¿Qué pasa cuando Rosa empieza a escucharse a sí misma y a hacer lo que verdaderamente quiere?
- ¿Qué pasaría si te casaras contigo misma, si cumplieras todos los compromisos que adquirieras en esa boda?
- Crea una lista de deseos importantes para ti y escribe cómo puedes hacer para orientar tu vida hacia ellos.



«Me permito ser»

Compartimos contigo el siguiente mantra creado por Laura Chica en su libro *Autoamor. Descubre cómo amarte y vive la historia de amor más bonita de tu vida*. Te invitamos a que explores cómo te sientes al leerlo. Si ves que te sienta bien, puedes repetirlo uno o varios momentos cada día, sobre todo cuando más necesites recordar esas palabras. Si lo deseas, puedes crear tu propio mantra.

Me permito ser,
sentir lo que siento
y amarme tal y como soy.
Vivir desde mi autenticidad
también inspira a los demás a serlo.



¿QUÉ TE SUGIEREN ESTAS PALABRAS?

« No eres tus heridas; estás aprendiendo a amarlas y, amándolas, sanarlas.
No eres tu inseguridad: estás aprendiendo a confiar, a tener seguridad y a creer en ti.
No eres inestable; eres cíclica, como la vida, y hay días que te sientes mejor y otros peor.
Y siempre intentas dar lo mejor de ti, estés como estés.
No eres tus pensamientos, estás aprendiendo a observarlos y a escuchar dentro de ti sólo lo que es bueno para ti y a dejar ir a lo que te hace daño.
(...) Te mereces la oportunidad de volver a empezar, de mirarte diferente, con ojos de alguien que está descubriéndose por el camino mientras aprende a amarse.
Suelta las etiquetas que te han puesto los demás y conéctate con la verdad de tu alma».

Laura Chica: *Autoamor. Descubre cómo amarte y vive la historia de amor más bonita de tu vida*



Recuperando la propia órbita

Vivía en una galaxia en la que casi todo giraba en torno a los soles. Los libros que se estudiaban en las escuelas recogían historias, inventos y hallazgos solares. Todo lo que habían aportado las lunas al avance del firmamento, no aparecía en los libros de texto. Si a caso alguna luna reina, “hija o esposa de...” o, como mucho, una luna inventora entre mil soles. Y no es porque no hubieran existido lunas aventureras, científicas, escritoras, compositoras y artistas de todos los tiempos. Simplemente, su historia no aparecía en la mayoría de los libros. Para conocerla, tenías que ir a la Biblioteca Lunar.

Cuando alguna luna se emparejaba con un sol, adoptaba sus apellidos y ponía toda su luz al servicio del brillo de éste: “detrás de un gran sol, hay una gran luna”, decía el refrán. Así que las lunas habían aprendido a quedar en segundo plano, admirando todo lo que hacían éstos y buscando su reconocimiento en ellos. Este papel requería mucho esfuerzo y trabajo: había que adoptar una figura, unos modales y un comportamiento para gustar a los soles, aunque algunos de éstos trataran con desprecio a las lunas. Ellas habían desarrollado unas antenas enormes para detectar las necesidades solares y cubrirlas, pero nadie les había enseñado a mirar hacia dentro y saber lo que necesitaban ellas mismas.

En la mayoría de las películas, los soles eran los protagonistas. Casi todas las lunas eran personajes secundarios y solían tener siempre la misma

silueta, que no tenía que ver con la de la mayoría de las lunas de verdad. Para adaptarse a esa figura casi imposible, las actrices apenas se nutrían de los ricos alimentos estelares que más les gustaban, y hasta se hacían cirugías para disimular sus cráteres, que estaban mal vistos. Eran operaciones peligrosas para su salud, pero casi ninguna cuestionaba lo que decían los libros, los anuncios y las películas del sistema solar. Por el contrario, se cuestionaban a sí mismas porque no encajaban en esos esquemas imposibles. Y se dañaban con dietas, operaciones y auto-reproches para encajar en los esquemas de belleza de aquellos momentos, creyendo que eso les iba a hacer más felices y merecedoras de amor, incluyendo el amor por sí mismas.

Por más que se operaban o consumían productos de belleza que anunciaba la publicidad celeste, nada podía llenar el vacío que sentían desde que habían dejado de confiar en su propia luz para reflejar la de los soles. Había una fuerte inercia de años y años que les llevaba a girar alrededor de ellos. Ante esta situación, cada vez más lunas paraban, se alejaban de esa dinámica y se juntaban para hablar de lo que estaba pasando.

En una galaxia vecina, nació Rebe, una luna con luz especial, tanto como la de las otras lunas, o la de cualquier sol. Le encantaban los mimos y caricias del polvo estelar, además de bailar y jugar con sus amigas por toda la Vía Láctea. Rebe fue creciendo libre, disfrutando de todo lo que compartía con otros cuerpos celestes. Le gustaba



Dentro de su galaxia,
se valoraba a cada luna,
sol y planeta por igual.
Cada cuerpo celeste
brillaba con su luz propia.

contemplar toda la belleza que había en el firmamento, incluyendo su imagen proyectada en las lagunas de la Tierra. Agradecía todo lo que su cuerpo le permitía hacer, con su movimiento y todas las funciones que hacían que siguiera con vida y salud. No podía creer todos esos mensajes que hacían que las lunas de la galaxia vecina se sintieran inseguras, inadecuadas, insuficientes. Dentro de su galaxia, se valoraba a cada luna, sol y planeta por igual. Cada cuerpo celeste brillaba con su luz propia; nadie trataba de arrebatársela ni apagarla en un intento de competir por iluminar el firmamento, ya que habían aprendido a ver la belleza de los diferentes colores, luces y formas. - En este sistema, es más fácil amar y amarse a una misma, pensó Rebe.

Para ayudar a la galaxia vecina, en el sistema lunar se pusieron de acuerdo todos los planetas. Decidieron comunicarse con todas las lunas que se habían parado a escuchar el sonido de su propia órbita y el de sus compañeras. Varios soles también se unieron al movimiento, cansados del peso que suponía hacer como si fueran el centro del universo y ser adorados y obedecidos, en vez de amados como iguales, con sus diferencias. Además, les gustaba la forma singular de ser y moverse de cada luna cuando se dejaban fluir libremente. Así fue como apagaron la televisión y se borraron de algunas redes sociales para poder dedicar más tiempo a disfrutar de la compañía de sus compañeras y compañeros.

Con el tiempo, todas las lunas del sistema solar aprendieron a mirarse con ojos de luna: esos ojos de mirada amorosa que acepta sin enjuiciar su propia forma de brillar; esos ojos que tratan de comprender cuando no entienden algo, sin criticarlo. Desde esa mirada, eran más capaces de comunicarse, de escuchar y de bailar con otros cuerpos celestes sin perderse en órbitas ajenas.



VÍDEOS Y PELÍCULAS

Coral Herrera

**“Quererse bien (a una misma):
Poder, aceptación y transformación”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=sdADpwUA7PU>

Iziar Bollain

“La vida de Rosa”

MEDITACIONES GUIADAS

Para conectar con tu refugio interior

Vivero de BuenTrato <https://cuandoelamorfluye.com/>

LECTURAS

Guía de Autocuidados Mala de acostarme,

María Martín Barranco, Instituto Canario de Igualdad.

*Autoamor. Descubre cómo amarte
y vive la historia de amor más bonita de tu vida.*

Laura Chica, Editorial Aguilar.



CANCIONES



“RUMBITA DEL SANO AMOR”,

Rosa Zaragoza

<https://bit.ly/3sgkisS>

“LA GEOGRAFIA DE MI CAMINO”,

de Laura Pausini,

<https://bit.ly/3vNdJ3d>

“YO SOY”, Connie Isla y Muerto

<https://bit.ly/3sdSt4M>

“UN NUEVO YO DESPIERTA”, de Chojin

<https://bit.ly/3wbD99V>

“THE LOVE INSIDE”, de Patricia de Velasco

<https://patriciadevelasco.bandcamp.com/track/the-love-inside>

Afrontando el estrés

5

Vivir implica disfrutar de experiencias agradables y también tener que afrontar diferentes grados de estrés. En este capítulo te ofrecemos información, propuestas y recursos para poder comprender mejor las diferentes formas de estrés que puedes estar afrontando ahora, de manera que puedas mejorar tu calidad de vida.



EL ESTRÉS es la **respuesta del cuerpo ante cualquier exigencia de cambio o situaciones percibidas como un reto o una amenaza**. Un cierto grado de estrés es beneficioso, pues la activación que se produce permite que te adaptes a lo que está sucediendo. Sin embargo, **cuando una circunstancia estresante se alarga en el tiempo o es traumática**, suele afectar de forma negativa a tu calidad de vida.

Cuando vives violencia u otras situaciones traumáticas, puede que te encuentres con una o más de las circunstancias que describimos a continuación. Todas ellas son respuestas normales de tu organismo ante situaciones límite y tienen que ver con el **estrés post-traumático**. Con el tiempo y el tratamiento adecuado, pueden reducirse o incluso superarse, aunque quede una cicatriz de la herida original que te recuerda por dónde no quieres volver a pasar:

- + **Inquietud y ansiedad.** Te encuentras acelerada, nerviosa o irritable e incluso puedes sentir que te falta el aire y temer perder el control o que suceda algo terrible que no tiene por qué ocurrir (como sufrir un infarto, volver a experimentar violencia o descargarla contra alguien, volverte loca...).
- + **Problemas para dormir** o te levantas muy cansada. La inquietud dificulta que tengas un sueño reparador. Puede que necesites más confianza para poder abandonarte plácidamente al sueño, que tengas pesadillas o flashbacks nocturnos o que temas la llegada de la hora de acostarte.
- + **Hipersensibilidad, hiperactivación.** Estás en estado de alerta, tienes la sensación de no poder parar o sientes “demasiado”, con subidas y bajadas de ánimo, como si estuvieras en una “noria”. Lo que has vivido te ha dejado muy vulnerable o te llenas de actividades para huir del dolor y de recuerdos o experiencias internas que te resultan abrumadoras.
- + **Sensación de embotamiento, somnolencia**, lentitud o desconexión con las emociones. Tal vez te sientas como si llevaras el “piloto automático”. Necesitas tiempo

para digerir todo lo que te ha pasado y mucha de tu energía se orienta a esta tarea. Puede que te hayas “anestesiado” ante sensaciones o emociones difíciles o que te han resultado insoportables en algún momento.

- + **Problemas de concentración**, mente en blanco o sensación de dispersión.
- + **Bloqueos** en tu capacidad para sentir o expresar emociones positivas. Cuando te desconectas de las emociones para no sentir dolor, también puedes dejar de sentir amor o alegría.
- + **Problemas digestivos o con la alimentación:** descontrol con las comidas, comer “sin límite” en algunos momentos, tener poco apetito... Las experiencias traumáticas tardan en digerirse. Algunas personas comen demasiado en un intento de encontrar consuelo; para otras es una forma de rebeldía inconsciente hacia quien les ha dañado o incluso, sin darse cuenta, se autocastigan porque se sienten culpables de lo que les ha sucedido, o descargan hacia dentro la violencia vivida.
- + **Recuerdos, imágenes o pensamientos desagradables** que aparecen de forma inesperada o repetitiva, sin que tú lo desees. Incluso puedes (o no) llegar a sentir como si no te pertenecieran esas experiencias.
- + **Sentirte paralizada** de miedo o tener muchas ganas de huir física o mentalmente.
- + **Evitación** de recuerdos, lugares o situaciones que pueden activar las emociones que sentiste en el momento del trauma.
- + **Poca energía, interés o alegría por hacer cosas**, decaimiento o depresión. Puedes sentirte agotada y abatida después de todo lo que has vivido.
- + **Sensación de distanciamiento, desconexión o de extrañeza** respecto a ti misma, tu cuerpo o hacia las demás personas.
- + **Fragmentación interna.** Tener varias partes o “voces” internas muy diferentes entre sí, como si cada una “fuera por su lado”. Tal vez juzgas a una o varias de estas partes de ti, o una parte rechaza a otra u otras.

«Mientras el trauma es una experiencia disreguladora -que a menudo nos hace perder el control y nos desconecta de nuestro cuerpo-, el mindfulness puede ayudarnos a recuperar la sensación de poder. Practicamos centrado nuestra atención, conectando con nosotros mismos y aprendiendo a navegar por nuestro siempre cambiante mundo emocional»

David A. Treleaven: *Mindfulness sensible al trauma. Prácticas para una curación segura y transformadora.*



Aprendiendo a estar presente

Conectar con el momento presente te ayuda a **responder al estrés de manera más consciente**, en vez de reaccionar de forma automática e impulsiva. Puedes hacer esta práctica cada día, entrenando y ampliando tu capacidad para gestionar todo lo que te ocurre. Para ello, te invitamos a **concentrar tu atención plenamente en lo que estás haciendo, en las sensaciones de tu cuerpo o en tu respiración, aceptando lo que observes sin juzgar**. Si te encuentras dispersa, tienes un flashback, ansiedad, pánico o "ruido mental", **fíjate en qué te hace sentir a salvo y en calma, qué te trae al presente**. Compartimos contigo varias propuestas ¡esperamos que te sirvan!:

→ **1. MIRA A TU ALREDEDOR** y **fíjate en tres o cuatro elementos** del espacio en el que te encuentras (por ej., varios objetos, un árbol...). **Presta atención a sus detalles**: ¿qué color, tamaño, forma, textura, etc. tienen? Te recomendamos que lo mires despacito, de manera que tus ojos se detengan en cada uno de ellos. Si quieres, puedes decir para ti y/o en voz alta tres características de ese objeto (por ej., "es pequeño, redondo, suave y de color lila").

→ **2. LLEVA TU ATENCIÓN A TRES SONIDOS DIFERENTES** que puedas escuchar en este instante. **Fíjate en sus características**: ¿es agudo, grave, chirriante, fuerte, agradable o desagradable...? Puede ser música o sonidos cotidianos, como el del viento, el canto de los pájaros o algún aparato eléctrico.

→ **3. TOCA** los objetos o elementos que has observado. **Concéntrate en las sensaciones concretas**, en el hecho de que estás aquí en el espacio donde estás, con estos objetos. A continuación, lleva de nuevo la atención a los sonidos, consciente de ellos. Si lo deseas, puedes repetir este ejercicio varias veces o añadir nuevos elementos o sonidos para continuar en contacto con el momento presente.

→ **4. LLEVA LA ATENCIÓN A TU RESPIRACIÓN** notando cómo el aire entra y sale por tus pulmones, cómo se ensanchan y se contraen tu abdomen y tus costados o cómo cambia la temperatura del aire al entrar y al salir por la nariz.

→ **5. FÍJATE EN LAS SENSACIONES DE TU CUERPO**, especialmente de tus pies y piernas, sintiendo la planta en contacto con el suelo.

→ **6. DATE CUENTA DE TUS EMOCIONES** acogiendo lo que haya, dándote cuenta de si son agradables o desagradables, **abriéndote a la información que te aportan** para estar más consciente de ti misma. Además, si lo deseas, puedes utilizar la música, el movimiento o la voz para liberarlas.

→ **7. CONECTA CON EL PRESENTE**. Si hay algún **olor, canción, objeto o sonido** que te ayuda a conectar con el presente y sentirte segura y en paz, puedes llevarlo contigo, para poder oler, escuchar o tocar eso que te da seguridad (p.e., una pulsera que puedes tocar, un frasquito para oler, una canción en tu móvil...).

¿CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO?

Muchas de las **secuelas** que deja la violencia **pueden ir disminuyendo** o haciéndose más manejables a lo largo del tiempo, sobre todo si cuentas con apoyo y desarrollas recursos para afrontarlas. Lo que has vivido, aunque ha sido muy desagradable, te puede llevar a desarrollar recursos que van a ser muy importantes para tu vida, como aprender a amar sin perderte, amarte a ti misma, perdonarte, relajarte, reconectarte contigo, con el amor y con la alegría, relacionarte mejor con las partes de ti que no comprendes o que rechazas, conseguir más integración y armonía interior... Ante todo, **recuerda esa parte de ti misma más sabia y serena**, que se da cuenta de las cosas y te ayuda a saber mejor qué necesitas. Desde ese lugar, puedes **aprender a estar presente, ser consciente de lo que te rodea y de ti misma, centrando tu atención en el aquí y el ahora**.

Crecimiento post-traumático: muchas personas, después de haber vivido traumas, despiertan de una forma especial ante la vida, aunque les lleve mucho esfuerzo su recuperación.

REDUCIENDO EL ESTRÉS EN LA VIDA COTIDIANA

Entrenar la atención plena regularmente supone **observar y sentir lo que ocurre sin juzgarlo ni rechazarlo**, con ecuanimidad y **consciencia de lo que pasa dentro de ti**. La práctica de mindfulness (conciencia plena) tiene beneficios muy importantes en tu cerebro y tu salud¹, sobre todo en la capacidad para **concentrarte, regular tus emociones, gestionar el estrés, afrontar** lo que trae la vida. Al principio, es muy probable que tengas que poner mucha más energía para focalizar tu atención. Pero si cada día dedicas al menos 15 ó 20 minutos a concentrarte en cualquiera de los puntos que hemos visto en "Aprendiendo a estar más presente", irás viendo las mejoras poco a poco. En este enlace incluimos una **meditación guiada** para que te resulte más fácil practicar. (<https://bit.ly/3wGfDC1>)

CENTRÁNDOME EN LO QUE SÍ PUEDO HACER

¿Cómo te sientes cuando consigues centrarte en las **cosas que están a tu alcance, sobre las que puedes actuar o influir** de alguna manera? Cuando dedicas mucho tiempo a dar vueltas a **lo que no depende de ti, tu estrés aumenta** y puedes sentir **frustración y ansiedad** (como cuando te preocupas en exceso de lo que va a pensar otra persona o te haces cargo de su comportamiento). Por el contrario, aceptar las cosas que no puedes cambiar y actuar en consecuencia (por ejemplo, cuidándote tú), ayuda a **reducir tu nivel de estrés**. Esto supone concentrar tu atención y ocuparte de lo que puedes hacer, como tu autocuidado, lo que dices, con quién y cómo te relacionas, cómo organizas tu tiempo...

Además, hay **cosas que no dependen directamente de ti, pero sí puedes influir en ellas**. Por ejemplo, no es tu responsabilidad ni depende de ti que alguien haga algo que te produce malestar. Sin embargo, sí puedes hacer algo para mejorar la situación, como expresar cómo ves lo que ha pasado y cómo te has sentido, pedir o proponer un cambio de actitud concreto o alejarte si no te sientes escuchada, respetada o comprendida. O, en cuanto al machismo, otras injusticias sociales o el cambio climático, no está en tu mano cambiarlo todo por completo; pero sí puedes contribuir a superar las creencias que están frenando tu desarrollo y poner tu granito de arena por un mundo mejor.



1. Ver: <https://hablemosdeneurociencia.com/mindfulnessque-cambia-cerebro-entrenamiento/>



ORGANIZANDO MI TIEMPO

Tener tiempo para ti misma y para pasar momentos de calidad con tus seres queridos es clave para tu bienestar y recuperación. Tal vez te cueste encontrar esos espacios para ti, quizás porque dedicas muchos esfuerzos a atender a las necesidades de otras personas y dejas las tuyas para el final. Una de las claves para reducir el estrés es organizar tu tiempo. Compartimos a continuación algunos problemas típicos, así como posibles alternativas o soluciones:

Problema típico	Alternativa
LADRONES DE TIEMPO: Actividades o distracciones innecesarias que "roban" tu tiempo o energía y te crean más carga de trabajo y estrés (redes sociales, TVE, relaciones poco nutritivas...).	PLANIFICAR BIEN EL TIEMPO Organiza una lista de tareas, indicando su grado de prioridad y urgencia y estableciendo tiempos para cada una de ellas. Dedicar tu tiempo a lo que de verdad necesitas, evitando lo que no te aporta nada ² .
POSTERGAR LO MÁS IMPORTANTE Atender a todas las demandas que recibes al día, aplazando lo que es más importante para ti. No saber diferenciar qué es urgente y qué es importante.	ATENDER PRIMERO A TUS PRIORIDADES Empieza por hacer lo que es más urgente e importante según tu criterio. Reserva un tiempo para las cosas más importantes, aunque no sean urgentes. Comprueba que lo que haces es más importante que lo que dejas de hacer .
NO SABER DECIR NO Tener dificultad para decir que no a algo o a alguien (por ej., por el deseo de complacer o miedo a que se enfaden o te rechacen) ³ .	DESARROLLAR LA ASERTIVIDAD Recuerda que nadie mejor que tú puede decidir sobre tu vida y tu tiempo. Toma las riendas de tu vida, haz valer tus derechos y di no con claridad a lo que no quieres. Un NO a lo que no quieres es un SÍ a ti misma ⁴ .
QUERER OCUPARSE DE TODO No saber delegar por desconfiar de las capacidades de otras personas, por desconocer tus límites o debido al miedo a que no salga "bien"..	APRENDER A DELEGAR Escoge las tareas que puedes delegar, fíjate en quiénes pueden hacerlas y comparte responsabilidades con otras personas. Puedes pedir, proponer o, si es necesario, explicar cómo hacer las tareas que quieres delegar.
DESORGANIZACIÓN La falta de orden en las tareas o en tu entorno te resta concentración y aumenta tu carga de trabajo.	ORDENAR ENTORNO Y TAREAS Asegúrate de que tu espacio esté ordenado para concentrarte mejor y encontrar lo que necesitas. Limpiar y ordenar es responsabilidad de todas las personas que lo habitáis: no te cargues con todo el trabajo.
PERFECCIONISMO Pensar que algo va a salir mejor por dedicarle mucho más tiempo o dejarse llevar por el miedo a hacer las cosas "mal".	SENTIDO PRÁCTICO Tu tiempo es limitado. Recuerda que cuenta más el resultado final y el proceso que el tiempo que dedicas a cada tarea.
INTERRUPCIONES Visitas, llamadas o mensajes imprevistos que te hacen perder el hilo y gastar después más energía en retomarlo.	RESERVARTE Y SIMPLIFICAR Reserva un tiempo para la tarea que requiera más concentración y busca formas para evitar interrupciones innecesarias (p.e, desconectarte del móvil o redes sociales, cerrar la puerta...).

2. Este artículo aporta algunas ideas para establecer prioridades, diferenciando lo urgente de lo importante: <https://bit.ly/3GcG4DC>

3. Te invitamos a consultar tus derechos asertivos clickando aquí: <https://bit.ly/39La2Tp>

4. Aquí tienes un artículo con algunas ideas para poder decir que no cuando lo necesitas: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-valor-de-decir-no/>



Organiza tu tiempo

Haz una lista de personas, actividades y cosas que son una prioridad para ti. Mira a ver cuánto tiempo les dedicas y compara con el que te gustaría tener para ellas ¿Hay algo que puedas cambiar para dedicar más tiempo a lo que más te importa?

En función de lo que has descubierto, planifica tu tiempo según la siguiente tabla, anotando qué cosas quieres o necesitas hacer (incluyendo pasar tiempo con las personas que te importan) y cuándo las vas a llevar a cabo:



MIS PRIORIDADES

PERSONAS	ACTIVIDADES Y TAREAS	COSAS QUE ME IMPORTAN

COSAS QUE QUIERO O NECESITO HACER	Grado de importancia del 1 al 5	Grado de urgencia del 1 al 5	Cuánto tiempo les voy a dedicar	Cuándo las voy a hacer



Repartiendo el trabajo doméstico

Aquí tienes una tabla para poder repartir el trabajo doméstico si convives con alguien. La corresponsabilidad (reparto justo de las responsabilidades y tareas domésticas y amorosas) da la oportunidad a todas las personas para desarrollar esas habilidades tan necesarias para la vida y las relaciones, como la capacidad para mantener un entorno armonioso, la empatía, etc. En cada casilla, indica quién va a hacer la tarea correspondiente ese día.

TAREAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Preparar la comida							
Preparar la cena							
Fregar los cacharros							
Barrer/ aspirar/ fregar el suelo							
Hacer la compra							
Limpiar el polvo							
Sacar la basura							
Limpiar el/los baños							
Limpiar la cocina							
Limpiar el dormitorio							
Limpieza general del salón y el pasillo							
Cuidar a...							
Cuidar a...							
Arreglos							
Limpiar las ventanas y el alféizar							

Contemplar la naturaleza

Tómate un tiempo para ir a un parque, un espacio en la Naturaleza o ver el amanecer o la puesta de sol. Por un momento, párate a sentir los sonidos de los pájaros, la brisa, los árboles, el río, mar, cascada u otro elemento que te resulte agradable... Disfruta durante un rato de los sonidos más graves y después de los más agudos. Puedes también contemplar algo que te resulte especialmente bello, tratando de poner toda tu atención en lo que ves. Nota cómo reacciona tu cuerpo ante esta acción en la que simplemente contemplas la belleza del paisaje y de los sonidos.

- **¿Qué sensación hay en tu pecho?**
- **¿Qué estado mental y emocional hay en ti cuando te dedicas un rato a contemplar algo que te resulta bello?**
- **Si quieres, puedes pintar, dibujar o escribir un poema o la letra de una canción que recoja la belleza de lo que has contemplado y las sensaciones que has tenido. Cuando estés nerviosa, puedes volver a lo que has creado para recordar tu capacidad para calmarte y sentirte más conectada contigo misma.**

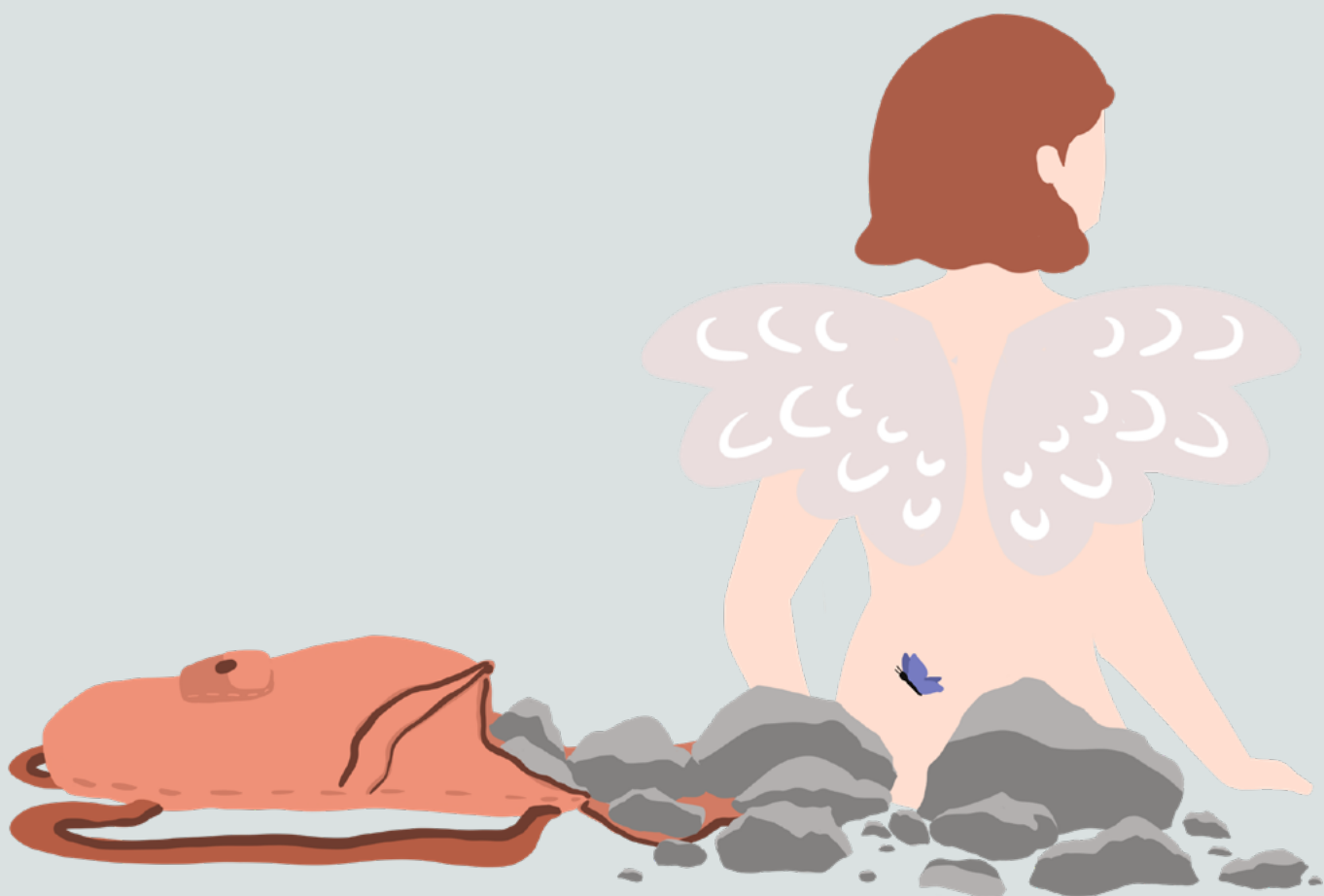


Trazando mi propio mapa

Había una vez una mujer preciosa. Preciosa porque era única e irreplicable. Nació, como todas las personas, con una sabiduría innata, una brújula interna que albergaba en lo más profundo de su corazón para poder guiar su camino.

Nada más nacer, le dieron un mapa rosa con un camino trazado. Ese mapa marcaba, como hitos principales, aprender a detectar las necesidades de todo el mundo, pero no daba pistas para reconocer las suyas propias. Además, incluía muchas instrucciones para comportarse según el plan rosa, lo que implicaba tener que estar muy atenta de su postura corporal, adaptar su cuerpo al de los modelos de la televisión, conseguir pareja al precio que fuera, darlo todo como signo de generosidad y, además, demostrar que podía hacer muy bien cualquier trabajo, que era buena madre, buena esposa, buena amante... y que ocultara lo cansada que estaba.

Siempre tenía mil cosas que hacer. Cuando se paraba a descansar, el mapa rosa temblaba ¿Qué pasaría si se enfrentaba a todas esas emociones? ¿Qué ocurriría



si escuchaba y expresaba lo que sentía y quería de verdad? En el fondo del fondo del fondo de todo, temía “ser mala” o que no la quisieran por salirse de aquel plan trazado para satisfacer las expectativas de otras personas. Incluso sentía culpa cuando tenía que dejar de complacer a alguien para hacerse caso a sí misma. Así aprendió que “no estaba bien” anteponer sus necesidades y, poco a poco, esa mujer preciosa y única fue convirtiéndose en una mujer apagada, que sobrevivía llevando a sus espaldas, sin saberlo, una mochila cada vez más pesada.

Con el tiempo y, sin darse cuenta de los pasos que el mapa heredado le había llevado a dar, se vio atrapada en una relación que llenó su cuerpo y su alma de heridas que dolían mucho. Tanto, que muchas veces era insufrible. Tanto, que perdió la esperanza de que su vida pudiese ser de otra manera.

Un día la mujer decidió tomarse un tiempo para sí misma, sin que nadie ni nada pudieran interrumpirla. Se paró a descansar junto a un lago cristalino. Cuando se inclinó para beber, pudo ver, reflejada en el lago, la inmensa carga que llevaba a su espalda. Y, preguntándose qué era aquello, la bajó de sus hombros. Entonces sintió un alivio tan grande... Comenzó a escuchar el canto de los pájaros, a percibir el olor de las flores y a sentir la brisa del viento en su cara. Miró a su alrededor y se dio cuenta de dónde estaba y de que normalmente caminaba inmersa en sus pensamientos y preocupaciones. Se quitó la ropa y se zambulló en el agua liberada de aquel peso. Cuando salió, se tumbó en la hierba y dejó que el sol calentase su piel. De aquel silencio surgió una idea: sacar de la mochila todo aquello que le hiciese daño y trazar un nuevo mapa: su propio mapa.

Inmediatamente se dio cuenta de que aquello era todo un reto y de que no iba a ser fácil. Se abrazó a sí misma y se prometió quererse tal como era, con todas sus luces y sombras. Se besó las heridas y quiso curarlas para que cicatrizaran y dejaran de doler. No podía deshacerse de ellas, pero sí podía utilizarlas para marcar, en el mapa, en color rojo los caminos que le habían hecho daño y no quería volver a transitar. A partir de ahora escucharía a su cuerpo para decidir por dónde caminar.

De aquel silencio surgió
una idea: sacar de la mochila
todo aquello que le hiciese
daño y trazar un nuevo mapa:
su propio mapa.

Después le dio la vuelta al mapa rosa y vio un enorme espacio en blanco que podía llenar con lo que ella quisiese. ¿Qué quiero poner en mi mapa? —pensó. ¿Qué necesito en mi vida? Quiero tener tiempo para cuidarme y hacer actividades que me gusten, quiero disfrutar de mis seres queridos, quiero... y empezó a dibujar con color verde esperanza otros caminos distintos de los que siempre había seguido. Caminos que la llevaban a sitios diferentes: a ser dueña de su vida y de su tiempo; a decidir qué hacer con ese tiempo y a qué dedicarlo; a centrarse en lo que sí estaba en su mano hacer en lugar de preocuparse por todo lo que no podía cambiar; a quererse, cuidarse, mimarse y cubrir sus necesidades, esas necesidades que en el pasado estuvieron tan abandonadas.

Así, fue sacando de la mochila piedras: muchas piedras que representaban cargas que no le correspondían. A veces, la ansiedad volvía. Entonces se abrazaba, sonreía y le decía: “a ti te conozco”. Respiraba y se concentraba en el sonido de los pájaros y, cuando se calmaba, seguía sacando piedras.

Al soltar aquella carga, pudo sentir mejor su brújula interna, aquella sabiduría con la que había nacido. Y vio que ella tenía las respuestas y que, escuchándose, podía ir recorriendo el mapa de su propia vida. Una vida preciosa, única e irrepetible como ella.



LECTURAS

Gestiona tu tiempo, vive mejor. Guía práctica para incrementar tu eficacia personal

María Dolores Arroyo Linares. Ayuntamiento de Boadilla del Monte, Concejalía de la Mujer

<https://bit.ly/3DZB9DF>

Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás.

Jon Kabat Zinn. Ed. Paidós.

<https://bit.ly/3lB4jCa>

Mindfulness sensible al trauma. Prácticas para una curación segura y transformadora.

David A. Treleaven. Ed. Desclée de Brouwer

VÍDEOS

Regulando mis emociones: Ejercicio de coherencia cardíaca.

Armonizar el ritmo de tu corazón a través de la respiración contribuye a disminuir el estrés y la ansiedad, regular las emociones y mejorar la calidad del sueño.

<https://youtu.be/2PV1LES4fMM>

Relajación Muscular Progresiva de Jacobson.

Sesión Guiada con Instrucciones. David Sánchez Psicología

https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM



Para escuchar



MEDITACIÓN GUIADA PARA CONECTAR CON EL MOMENTO PRESENTE

Especialmente recomendada para cuando estés muy estresada, sientas ansiedad, tengas ruido mental o cualquier síntoma de estrés post-traumático

<https://soundcloud.com/user-390160/conectando-con-el-momento-presente>

Para practicarlo, puedes utilizar la [app para móviles Breathe](#)

“CONTINUANDO”, de Jehro

<https://youtu.be/8YtUkOT1POI>

Asertividad, sororidad y relaciones sanas

Todas las personas necesitamos vínculos que nos hagan sentir conectadas con otras personas y, al mismo tiempo, con nosotras mismas. En este capítulo indagamos en las formas de comunicarse que facilitan esa conexión, así como las que dificultan que nos entendamos. También compartimos algunas pistas sobre las relaciones saludables.



LAS RELACIONES SANAS proporcionan compañía, confianza, apoyo, seguridad, tranquilidad, comunicación, contacto físico y sensación de pertenencia con libertad. Para poder tejerlas, una de las claves consiste en crear una buena comunicación contigo misma y con las otras personas. Si prestas **atención a los gestos, palabras, actitudes y miradas que te hacen sentir conectada y qué es lo que te lleva a alejarte**, podrás encontrar algunas de las pistas para disfrutar más en tus relaciones.

Recuerda por unos momentos **conversaciones y formas de compartir que te han hecho sentir cerca de una persona**. Seguro que había apertura, respeto, escucha mutua... todo lo que vimos en relación al buentrato dentro del Capítulo 4. **Si piensas en qué te lleva a alejarte o cerrarte**, podrás descubrir algunos de los obstáculos a la comunicación. Vamos a recoger a continuación algunos de estos **facilitadores y barreras**:

FACILITADORES Y BARRERAS PARA LA COMUNICACIÓN

Gestos, miradas, palabras, tonos de voz, actitudes que...



Me llevan a cerrarme

Falta de interés, de escucha o de presencia
Imposición, querer llevar la razón a toda costa, poner barreras para la comunicación
Actitud defensiva, enjuiciadora, cerrada
Desaprobar a la otra persona o a una misma
Exigir, moralizar, sermonear, dar lecciones
No tener en cuenta las necesidades, bienestar y límites propios o de la otra persona
Desviar, ironizar, esquivar, descalificar
Postureo, falta de claridad y de conexión
Castigos (p.e., silencio intimidatorio). Violencia verbal, emocional, física. Infravalorar, ridiculizar, humillar, ignorar
Actitud o categórica, con generalizaciones extremas ("es que tú siempre..."; "nunca..."; "todo el mundo..."; "nadie...")
Falta de coherencia entre el discurso y los gestos o actos
Expresiones de agresividad, rechazo, superioridad o inferioridad, tensión, evitación o actitud cerrada, no mirar a la cara

Me llevan a abrirme

Interés en lo que queremos decir, estar presentes
Apertura a puntos de vista diferentes, disposición para dialogar y aprender
Actitud comprensiva y abierta
Aceptación y autoamor
Escucha con intención de comprender
Empatía
Que se atiende a los diferentes puntos de vista y se valoren
Expresar con claridad y honestidad lo que pensamos, necesitamos y queremos
Buentrato
Actitud receptiva y concreción a la hora de exponer lo que interpretas y lo que quieres
Coherencia entre el mensaje verbal y el no-verbal (lo que decimos y hacemos, los gestos, el tono de voz)
Mirar a la cara sin intimidar, gesto de apertura, equidad y serenidad o alegría en el tono de voz y el lenguaje corporal



La asertividad implica:

- **Ser consciente y dar importancia a lo que piensas, sientes, necesitas y quieres**, haciéndote cargo de tu propio bienestar, sin enjuiciarte. Para ello, a veces necesitas pararte, respirar profundo y darte tiempo antes de hablar, para poder hacerlo con serenidad.
- **Ser honesta, comprensiva y firme contigo misma y con otras personas, expresándote claramente** y facilitando que así la otra persona te entienda y te pueda tener en cuenta.
- **Escuchar con empatía**, abriéndote al punto de vista ajeno, al mismo tiempo que te mantienes conectada contigo. La apertura implica la posibilidad de cambiar de opinión porque de verdad has aprendido algo, no por miedo y sumisión. Si tienes dudas o necesitas comprender mejor, puedes preguntar con respeto y delicadeza:

"¿Crees, piensas que..."
"Cuéntame, te escucho"
"Por favor, ¿me podrías ayudar a entender..."
"Me ha dado la impresión de que..."
"¿Es así?"
"He interpretado que..."
"Por favor ¿me lo podrías aclarar?"

- **Proponer o pedir lo que quieres o necesitas y decir que no** a lo que no quieres. Puedes utilizar frases como:

"¿Qué te parece si...". "Te propongo que..."
"Me gustaría que...". "Me haría mucha ilusión...". "¿Querrías...?". "¿Podrías...?"

- **Expresar tus sentimientos o explicarte** cuando lo necesites:

"Me alegra...". "Me molesta...". "Me da pena que...". "Siento frustración cuando...".
"Tal cosa me hace sentir de tal manera".
"Me preocupa que...". "Cuando tú... yo me siento..."

- **Decir que no o disentir** ¡Date el permiso si es lo que quieres! ¡tienes derecho a cuidar de ti misma y a expresar tus diferencias!, sin negar ni descalificar el punto de vista de la otra persona:

"NO". "No puedo". "No, gracias".
"No quiero... prefiero...". "Yo lo veo de otra forma:...". "Desde mi punto de vista, ...".
"Según mi experiencia..."

Para poder entenderse con alguien, se necesita **tener ganas y apertura por ambas partes**. En cuanto una de las dos se cierra, es muy difícil, si no imposible, que exista entendimiento. Aunque a veces puedes tener miedo a "crear un conflicto por ser asertiva", varios estudios demuestran que las personas asertivas tienden a tener menos conflictos en sus relaciones y, por tanto, menos estrés en general¹. Esto facilita el establecimiento de **relaciones más auténticas, sólidas y estables**, ya que consigues **satisfacer tus necesidades, ayudando a que otras personas también lo consigan**.

1. Vivir con disociación traumática, p. 488.

TEJIENDO VÍNCULOS SANOS

Una relación sana se basa en el buentrato. Además de todo lo que hemos visto en el Capítulo 3, implica que las personas que se relacionan entre sí³:

- + Tengan un **sentimiento de confianza y seguridad**, sin que éste dependa de que la otra persona esté disponible para una misma todo el tiempo.
- + Disfruten de un **espacio personal**, individual, así como de un **espacio compartido**. Cada cual cuida de lo personal y también de lo común.
- + Saben que, aunque no estén con la otra persona, ésta le lleva en su corazón o en su pensamiento.
- + **Regulan sus propias emociones** y expresan lo que quieren, no quieren, piensan y necesitan con respeto y empatía.
- + **Confían en la buena voluntad** de la otra persona y, **cuando hay conflicto, se abren a la posibilidad de dialogar para entenderse**, buscando alguna solución conjunta. Si es necesario, pueden pedir ayuda externa.
- + Son capaces de **reconocer, aceptar y valorar** que la otra persona tiene necesidades, deseos, pensamientos, ideas, sentimientos y aspiraciones **diferentes** a los propios.
- + Se ocupan del **bienestar de ambas personas**, sin "tirar y aflojar" ni luchas de poder, sin que nadie gane a costa de que la otra o el otro pierda.
- + Pueden **hablar sobre sus sentimientos y experiencias** sin miedo al rechazo ni a la humillación.
- + Saben que pueden **cometer errores y aprender de ellos**.

En todas las relaciones hay **momentos de encuentro y conexión, otros de desencuentro y otros de reconexión**, que se van sucediendo a lo largo del tiempo. Esto implica tener que gestionar, como en una especie de danza, **los diferentes grados de cercanía y alejamiento** que se producen, con todas las emociones que este ciclo conlleva (desde la alegría a la frustración, de la tensión a un nuevo momento de serenidad).

Cuando has vivido violencia o distintas formas de abandono emocional, es muy corriente que sientas **miedo y desconfianza**, o que esperes un nuevo daño, traición, rechazo o abandono. Puede que una parte de ti sienta **miedo o pánico a perder relaciones importantes**. O puede que **te cueste abrirte**, que sientas como una **especie de coraza** que has construido dentro para protegerte, y que te dificulta sentir plenamente o conectar con el amor y la alegría. Si es así, no hace falta que intentes derribarla de golpe, pues tiene su función protectora. Cuando alguien te da confianza y empiezas a desarrollar una relación más tranquila y



Suele ser más fácil **entendernos cuando hablamos desde la calma**, sobre todo cuando hay un conflicto. Si es necesario, puedes buscar el momento adecuado para ti y para la otra persona (por ejemplo, cuando hay agitación o necesitáis tiempo para expresaros con claridad y empatía).

Ante las **conversaciones difíciles, delicadas o especialmente importantes**, se recomienda prepararlas, escribiendo lo que quieres decir de la mejor forma posible. Si quieres, puedes visualizarte tal y como te quieres ver en la conversación o/y practicar primero ante el espejo o con alguien de confianza.

La asertividad requiere un espacio de respeto, empatía y valoración mutuas. Cuando se tiene en cuenta tu opinión, te sientes libre para expresarla. Sin embargo, cuando hay violencia, es muy difícil o prácticamente imposible ser asertiva. A pesar de esta circunstancia, **se puede entrenar la autodefensa ante formas de comunicación hostil²**, tratando de volver a ti, a lo que piensas y necesitas. Ser asertiva conlleva también **alejarse de aquellas personas y entornos tóxicos**, donde no es posible comunicarse a partir de códigos de empatía y respeto mutuos, de forma igualitaria.

sana, **puedes ir abriendo ventanas para que entre la luz** a través de ese muro. En algún momento te podrás desnudar emocionalmente ante esa persona, sintiendo su acogida y **acompañándoos mutuamente**. Es importante que te tomes tus tiempos para ir abriéndote según te va dando confianza (si no te la da, haces muy bien poniendo distancia). Para ello, necesitas tu propio amor, autocuidado, comprensión y paciencia.

Recuerda que lo que te está ocurriendo ahora es una tendencia interna que tiene que ver con lo que has vivido. Tenemos diferentes partes o tendencias internas. **Conforme vamos avanzando en nuestros procesos de desarrollo personal, también vamos logrando más coherencia interna y confianza en nosotras mismas y en nuestras relaciones.**

1. Philippe Breton (2005): Argumentar en situaciones difíciles. Qué hacer ante un público hostil, las afirmaciones racistas, el acoso, la manipulación y las agresiones en todas sus formas. Ed. Paidós.

2. WAAA (2014): Vivir con disociación traumática. Entrenamiento de habilidades para pacientes y terapeutas, Ed, Desclée de Bouver, p. 450.

LOGRANDO MÁS ARMONÍA INTERNA

A la hora de establecer vínculos, vamos con toda nuestra luz y nuestras heridas, con nuestro potencial y también con dificultades. **Dentro de nosotras puede haber muchas partes**, que no siempre dialogan entre sí. Aprender a **aceptar y comprender a cada una de ellas, llevando la comunicación asertiva dentro de una misma**, es un gran reto que conlleva muchos beneficios.

Normalmente, cuando ha habido sufrimiento en nuestras vidas, algunas partes pueden haber quedado "congeladas" o estancadas, como si vivieran en el momento en el que se produjo el trauma. Por eso puede que a veces afloren **sentimientos y emociones que no se corresponden con la situación actual del presente**, pero que se han activado por algo. Para ayudar a esas partes de ti misma, necesitas recordarles que todo lo que viviste ya pasó, y que ahora la situación es diferente. Normalmente, hay partes "exiliadas", a las que no queremos escuchar para no sentir su dolor. Con paciencia, tiempo, apoyo y aplicando todo lo que hemos visto en el Capítulo 2 dedicado a la gestión de emociones, puedes ir aprendiendo a liberar o aliviar ese dolor.

Por ejemplo, si de pequeña muchas de tus necesidades afectivas quedaron sin cubrir, una parte de ti misma puede haber quedado herida, buscando amor desesperadamente. Entonces, tal vez cada vez que alguien muestra interés en ti, esa parte de ti misma tienda a aferrarse. Puede ocurrir que otra parte sea hipercrítica, que se avergüence o recrimine a esa niña herida y necesitada que hay dentro. O tal vez, aunque en el fondo sabes que eres muy valiosa y que no tienes precio, alguna parte herida aún se siente poco merecedora de recibir amor, abundancia, alegría..., y esa parte puede sabotear algunas posibilidades de mejora. También puede ocurrir que una parte de ti desee profundamente estar muy cerquita de alguien, al mismo tiempo que otra parte tiene ganas de huir, se enfría o se aleja cuando las distancias se acortan. Si esto ocurre, es probable que envíes mensajes contradictorios a otras personas, lo que puede generar confusión y frustración.

Para gestionar estos conflictos internos, puedes poner consciencia y palabras a lo que te pasa y **buscar un diálogo y acuerdo entre las distintas partes que habitan dentro de ti, viendo qué necesita cada una de ellas**. Tal vez cuando se sientan comprendidas y aceptadas y tengan en cuenta lo que necesitan las otras, vayan transformándose y suavizando sus diferencias. Si alguna hace algo que no te sienta bien (por ejemplo, una parte que come de forma compulsiva, o que recurre a alguna adicción), le puedes preguntar por qué

lo hace, qué teme que pasaría si no estuviera allí. Tal vez, si comprendes por qué está ahí, descubras lo que necesitas realmente. E incluso que aprendas a satisfacer esa necesidad de otra manera que sea más saludable para ti.

Cuando una parte de una misma va por un lado y otra va por otro, es posible aprender a pararse y hacer una especie de **"asamblea interna"**, donde las diferentes partes de ti puedan expresarse libremente, logren escucharse y comprenderse mutuamente, facilitando **que la parte más sabia de ti misma tome sus decisiones**. Si consigues dialogar con estas partes de ti misma, ver qué creencias hay detrás y cuestionar aquellas que te crean sufrimiento (por ejemplo, "¡estoy fatal!", "me van a volver a hacer daño", "no me puedo fiar de nadie" ...), podrás ir llegando a acuerdos o consensos internos, que te ayudarán a actuar de forma más coherente y a avanzar.

AMISTAD, SORORIDAD Y REDES DE APOYO

Si te fijas en las **relaciones entre personas felices que tienes a tu alrededor**, algunas pueden ser un referente muy interesante del que aprender. Puedes llevar tu atención a la **manera como se hablan, expresan su amor y afrontan los conflictos** de forma que no dañen la relación. Seguramente ya disfrutas de relaciones bonitas y nutritivas, que aportan mucho a tu vida. O quizás en este momento te encuentras aislada y lo mejor está por llegar. En todo caso, cuando pones atención en lo que hace que el amor fluya en las relaciones, es más fácil llevarlo a cabo. Si surge cualquier conflicto, recuerda que puedes buscar un momento para hablarlo con cariño y empatía, siempre que tanto tú como la otra persona estéis dispuestas a poner de vuestra parte y os tratéis con respeto³. En películas, cuentos, etc., se representa muchas veces las **relaciones entre mujeres** marcadas por la competición entre ellas, a ver quién es la más guapa, la más lista, la que "se lleva" al protagonista... Esta **visión patriarcal** de las relaciones entre mujeres nos hace mucho daño, puesto que alimenta emociones como la envidia, en vez de potenciar el reconocimiento, el apoyo mutuo y la creación de alianzas para construir un mundo mejor y superar el machismo que aún queda en la sociedad.

Las mujeres hemos aprendido mucho sobre el amor y sobre cómo cuidar una relación. Cuando ponemos nuestra sabiduría al servicio de nuestras relaciones, unimos nuestras fuerzas, nos cuidamos mutuamente y **disfrutamos de el brillo de cada una de nosotras**, podemos llegar muy lejos. **La historia nos ha demostrado que esta fuerza colectiva es imparable si la nutrimos**⁴. Por esta razón, cuando nos negamos a rivalizar entre nosotras y disfrutamos de la amistad, el amor y el apoyo que puede nacer entre nosotras, el mundo se convierte en un lugar mucho más seguro y amable.

3. Ver capítulo 8 de "El Arte de EmpoderArte" <https://mujer-igualdad.getafe.es/portalgetafe/el-arte-de-empoder-arte.php>

4. Ver capítulo 11 de "El Arte de EmpoderArte" <https://mujer-igualdad.getafe.es/portalgetafe/el-arte-de-empoder-arte.php>



La asamblea interna

- **Imagina o pinta una sala de reuniones, con el mobiliario, luz y olor que te haga sentir más cómoda.**
- Visualiza a una o varias partes de ti dentro de ese espacio (tal vez una parte de ti prefiere sentarse, mientras que otra permanece de pie...).
- Coloca en el centro a tu parte más sabia y serena moderando la sesión. Trata de escuchar y comprender a cada una de las partes, fijándote en las creencias que hay detrás de algunas de ellas. Permítete cuestionar aquellas que te crean sufrimiento (por ejemplo, "¡estoy fatal!", "me van a volver a hacer daño", "no me puedo fiar de nadie" ...). A través del diálogo, podrás ir llegando a acuerdos o consensos internos, que te ayudarán a actuar de forma más coherente y a avanzar..

- **Haz una especie de cómic, dibujando a cada parte en un papel diferente, junto con viñetas que sirven para expresar lo que cada una diría.**
- Posteriormente, en otro papel, dibújalas mirándose frente a frente, representando con viñetas el diálogo entre ellas. Utiliza todo lo que hemos visto de comunicación asertiva para este diálogo, asegurándote de que no haya enjuiciamientos, y que la comunicación se base en el respeto, la comprensión y la aceptación mutuas.
- Trata de comprender los motivos de cada una de ellas y pregúntales cómo te pueden ayudar a ser más feliz y a lograr mejor lo que quieres en tu vida. Puedes incluso volver a representarlas otro día o hacer una especie de cómic, en el que vas reflejando cómo evolucionan estas diferentes partes de ti, llegando a acuerdos para ponerte la vida más fácil.



La re-uni3n interna

El trabajo, sus peques, las reuniones del colegio, la compra, la comida, la limpieza, el cuidado de su madre, la declaraci3n de la renta, la ITV... Llevaba d3as y d3as sin parar ¡No pod3a m3s! Y justo le ped3an que hiciera una nueva tarea que le iba a llevar unas cuantas horas m3s. Precisamente hoy que iba a tener por fin la tarde libre para ella sola, despu3s de tanto tiempo. Una parte de s3 misma estaba a punto de decir, acostumbrada: "claro, sin problema, yo me ocupo de todo, vete y descansa". Pero sinti3 aquel fuego interno y una enorme tensi3n en brazos y mand3bulas. Le entraron ganas de estamparle la bandeja en la cabeza o de ponerse a gritar, pero s3lo pensar en esa escena le tra3a horribles recuerdos. Le asalt3 un enorme impulso de salir corriendo, pues sab3a muy bien c3mo se arruga el coraz3n cuando alguien te chilla o te golpea.

Estaba a punto de ceder una vez m3s, pensando en lo bien que le vendr3a el descanso a su jefe, quien, por cierto, no ten3a hijos ni familia a la que cuidar al salir del trabajo y nunca le hab3a hecho ni un solo favor. Ni siquiera le preguntaba jam3s c3mo estaba cuando la ve3a agotada, ni la ayudaba cuando estaba desbordada atendiendo a toda la clientela bajo la presi3n que hay en un restaurante, especialmente en horas punta. ¿Y ella! ¿A alguien se le hab3a ocurrido pensar en lo que necesitaba! ¿Es que no ve3an sus ojeras! Sintió aquella sensaci3n de tristeza y des3nimo, un nudo apretando su garganta con todas esas experiencias acumuladas de abuso y abandono. Se dio cuenta de d3nde ven3a esta desconexi3n de sus propias necesidades y deseos. Se vio de pequeña, intentando que le dijeran lo buena

que era cuando se mostraba bonita y obediente. As3 le hab3an dicho que la querr3an m3s, haciendo todo lo posible para que nadie se disgustara; nadie... excepto ella. Era como si no hubiera tenido existencia por s3 misma, como si hubiera vivido siempre para los dem3s ¿Y ella! ¿D3nde hab3a quedado aquella niña alegre y saltarina, llena de sueños y brillante de deseos!

Todos estos pensamientos ven3an acompañados de emociones muy fuertes que no sab3a bien c3mo gestionar, as3 que sali3 de la sala, diciendo: - Te doy la respuesta en 20 minutos.

Sinti3 una culpa traidora que empañaba, como un nubarr3n, esa agradable sensaci3n de liberaci3n y alivio. Pod3a sentir la fuerza de la rabia en sus m3sculos, prepar3ndola para plantarse y dar el taconazo en el suelo. As3 que se encerr3 en el baño y sac3 de su bolso dos folios y su cajita con l3pices de colores. El cambiador de pañales hizo de mesa en la que dibujar la sala de reuniones tal y como a ella le gustaba: con una mesa de madera grande y sillones amplios y c3modos, con plantitas, olor a lavanda y una luz muy c3lida. All3 invit3 a que se sentara cada parte de s3 misma y les pregunt3 qu3 quer3an decir y por qu3. Reconoci3 al viejo Don Miedo al Rechazo y a Don Miedo a Perder el Trabajo. Tamb3n aquellas frases anticuadas sobre c3mo deb3a de comportarse una verdadera señorita.

En el centro de la sala, dibuj3 a su parte m3s sabia y serena con una t3nica blanca y un largo y canoso pelo. Ah3 estaba ella: escuchando, como siempre, sin enjuiciar, tratando de comprender todas las posturas. Le pregunt3 a la niña herida, que se hab3a escondido debajo de la mesa, qu3 necesitaba para

sentirse segura y saber lo que quería. Se imaginó abrazándola tiernamente, llenándola de besos y recordándole que nunca más iba a estar sola: siempre estaría allí para velar por ella.

La parte furibunda tardó en sentarse, pues no paraba de deambular por la sala con impaciencia. Le explicó que estaba harta de hacer lo que los demás querían, que nadie le había preguntado a ella, que estaba a punto de montar en cólera, porque parecía que si no chillaba, nadie iba a tenerla en cuenta. La sabia escuchó atentamente y le agradeció su fuerza para poder poner límites. Le prometió que expresaría lo que necesitaba, pero que lo haría con calma y firmeza, pues quería seguir teniendo buena relación y no hacer nada que pudiera dañar a nadie.

Había logrado tejer en su vida una preciosa red de relaciones de amistad que le hacían sentirse acompañada y querida.

— Y a ti, mi niña querida, te daré todo ese amor que te ha faltado, que ya va siendo hora. Nunca más permitiré que abusen de tu bondad y tu buena disposición para ayudar a otras personas. Yo cuidaré de ti, cariño. Yo cuidaré de ti, mi amor.—

Cada parte de sí misma, en la sala de reuniones imaginada, al sentirse escuchada y comprendida, se unió formando un solo ser junto con la sabia.

— ¡Ahora sí que somos un buen equipo!— , se dijeron entre ellas. Así que cogió otro folio, notando la fuerza en sus brazos y aquella sensación de coherencia, dignidad y respeto hacia sí misma que la llenaba de energía. Comenzó a escribir todo lo que diría a continuación, con todo el respeto, dignidad y firmeza que era capaz de utilizar para defender sus intereses. Esta vez ya no, ya no iba a ceder sin ganas.

La tarde fue un remanso de paz para ella, abrazada a sí misma, disfrutando de la soledad elegida,

paseando por su parque favorito, tomando un helado en el café de la plaza. Por la noche, llamó a una amiga y cenaron juntas ¡Qué gran placer compartir esa intimidad, cariños y abrazos, contarse la vida, apoyarse y acompañarse! En aquel momento, se sintió tan afortunada... Había logrado tejer en su vida una preciosa red de relaciones de amistad que le hacían sentirse acompañada y querida. Además, tanto sus amigos como sus amigas compartían sus valores y no toleraban ninguna forma de opresión. Así que se sentía como en casa, a gusto y sostenida por aquella red brillante e invisible que, desde su pequeño hacer cotidiano, contribuía a transformar el mundo entero, aportando su granito de arena.





LECTURAS

Comunicación asertiva y gestión de conflictos

Capítulos 7 y 8 de "El Arte de EmpoderArte"

<https://mujer-igualdad.getafe.es/portaletafe/el-arte-de-empoder-arte.php>

"¿Qué es la comunicación asertiva?", de AMAYACO

<https://amayaco.com/comunicacion-asertiva/que-es-la-comunicacion-asertiva>

Voy a ser asertiva. Utiliza tu inteligencia emocional para autoafirmarte,
de Olga Castanyer y Olga Cañizares

Mujeres que han hecho historia

<http://mujeresquehacenlahistoria.blogspot.com.es/>

<http://isonomia.uji.es/mujeres-que-han-hecho-historia-del-feminismo/>

Historia de Las Mujeres. Una historia propia

de Bonnie S. Anderson y Judith P. Zinsser.

VÍDEOS

Comunicación asertiva y no-violenta

Instituto de Comunicación No Violenta

<https://www.comunicacionnoviolenta.com/videos/>

Canal de Youtube de AMAYACO, con Melanie Amaya

https://www.youtube.com/channel/UCKKkbTOWaj1GJeU2XIm_EQ

"Asertividad. Aprender a decir lo que piensas". Psicología y Comunicación

https://youtu.be/_lbHEztcDyI



CANCIONES



"SORORIDAD", Audrey Funk,

<https://youtu.be/kWM2T7A3Kvs>

"AMIGAS", Pastora Soler,

https://youtu.be/eE_U_cgot_Y

"SOMOS HERMANAS", Mel Muñiz

<https://youtu.be/UQv2IJqYkKU>

"YOU'VE GOT A FRIEND", Carol King

<https://www.youtube.com/watch?v=b9QvkFilm1o>

"TENEMOS VOZ", La Yegros

<https://youtu.be/pM-DCpu59Gs>

"SABÉIS QUIÉNES SOIS", El Kanka

https://youtu.be/s_PZdRbQ61o

Cuerpo y sexualidad

7

Tu cuerpo es ese hogar que habitas: te permite vivir y sentir. Hace todas sus funciones sin que tú se lo pidas. Te avisa de lo que necesitas a través de sus sensaciones... Conocerlo, cuidarlo, mimarlo y amarlo tal y como es facilita tu conexión con el placer, el autoamor y esa fuerza de vida que es la sexualidad ¡Esperamos que lo disfrutes!



TU CUERPO = TU HOGAR

¿**TE HAS DADO CUENTA** de todo lo que puedes hacer con tu cuerpo y la cantidad de memorias que guarda?

¿De cuántas formas puedes **amarlo**, cuidarte, sentir **placer** y **compartir** a través de él?

A pesar de esta maravilla de estar vivas a través de nuestros cuerpos, recibimos constantemente mensajes que pueden llevar a creer que son carentes y que, por tanto, tenemos que cambiarlos. ¿Alguna vez has pensado que no eres lo suficientemente guapa, que tu peso, la forma de tu cuerpo o una parte de él no es la adecuada, que te falta esto o te sobra aquello? ¿Has sentido alguna vez vergüenza por menstruar o por dejar de hacerlo cuando alcanzas la menopausia? ¿Te has visto alguna vez cohibida para expresar lo que sientes o lo que necesitas en relación a tu sexualidad?

Detrás de los **sentimientos de inadecuación** que viven tantas mujeres en el mundo, se encuentran **ideas y actitudes machistas que enjuician y cosifican** los cuerpos de las mujeres, imponiendo ideas muy dañinas sobre cómo tienen que ser, comportarse, vestir, etc., como si tuviéramos que estar siempre al servicio de los deseos ajenos. El vídeo "Despierta", de La Rebelión del Cuerpo (en YouTube), recoge algunas de esas frases que se dirigen constantemente a las mujeres ¿Te suenan?

Además, miles de **empresas intentan vendernos lo que no necesitamos**. Para conseguir que les compremos, bombardean con imágenes y palabras que, de forma más o menos sutil, te pueden llevar a pensar que la forma de tu nariz, labios, pechos, vientre, muslos, vulva, piel, el olor de tu cuerpo y sus diferentes procesos, la regla, canas, arrugas, estrías, los signos del paso del tiempo y un larguísimo etcétera, son algo de lo que deberías avergonzarte, cambiar o esconder². **Generan expectativas no realistas acerca del cuerpo de las mujeres**, dando lugar a presión social para que nos amoldemos a modelos imposibles. Las imágenes de la publicidad y la pornografía suelen mostrar cuerpos

Nuestro cuerpo es nuestro hogar, no un escaparate ni un objeto al servicio de otros. En vez de orientar nuestra energía a amar el propio cuerpo y sus procesos, muchos de los mensajes que recibimos pueden llevar a que creamos que hay algo insuficiente o erróneo en ellos.

retocados con photoshop, modificados con dietas y cirugías que pueden poner en riesgo la salud de las mujeres. Incluso se está llegando a enjuiciar las zonas más íntimas, de manera que cada vez más mujeres depilan su vulva al completo, se la operan total o parcialmente, se elevan o aumentan los glúteos y los pechos... muchas veces, desconociendo los riesgos que esto supone.

Como resultado, aunque nadie nace odiando su cuerpo, muchas chicas y mujeres lo acaban rechazando. Se trata de una especie de estafa, pues **la felicidad tiene que ver con el amor**, la aceptación, la acogida. Y la realidad es que nuestros cuerpos son diversos y cambian a lo largo de la edad.

¿Qué alternativa tenemos ante esta situación? **Amar al propio cuerpo tal y como es: un camino maravilloso de aprendizaje constante, ya que vamos cambiando a lo largo del tiempo**. Para amarnos, muchas veces necesitamos reforzar esas ideas y prácticas que nos conectan con nuestro poder creador y nuestro placer, como caricias, cuidados, mimos, libros y vídeos, meditaciones guiadas, actividades físicas saludables y disfrutonas... Además, es

Según varias investigaciones de carácter internacional¹, el **90% de las mujeres de todo el mundo** desea cambiar al menos su peso y la forma de su cuerpo, el **67%** señala que evita realizar ciertas actividades porque se siente mal con éste y **sólo el 4%** se considera guapa.



preciso detectar y desmontar los mandatos de género y las actitudes que nos oprimen, desaprender lo que nos daña y rodearnos de personas que nos valoran y también están dispuestas a amar y amarse tal y como son/somos.

Se trata, por tanto, de dejar de enjuiciar nuestros cuerpos y sus procesos para pasar a cuestionar los mandatos de género y estereotipos que crean tanto malestar y sufrimiento: Ni tu cuerpo ni las diferentes partes y procesos que forman parte de él son inadecuados. No tienes que adaptarte a ningún molde externo. Es la publicidad y el machismo lo que tiene que cambiar, y no nuestros cuerpos ¡Nos rebelamos!



Amar el propio cuerpo supone abrirse a **disfrutar de la diversidad**, tomar conciencia de todas sus posibilidades y agradecerlas, conectar con el placer y con la magia de estar vivas. Y para ello necesitamos **no sólo el esfuerzo individual**, porque la presión social es demasiado fuerte como para que no nos afecte. **Si nos unimos**, podemos **contestar, contrarrestar y transformar la cultura machista** que nos daña, llenando el mundo de ideas y formas de ser más libres, justas y felices. El feminismo ha demostrado que podemos cambiar muchísimas cosas cuando nos juntamos: desde decidir sobre nuestros cuerpos, nuestras vidas, nuestra sexualidad, hasta mejorar las leyes y su aplicación. Podemos ver todos esos logros y mantenernos despiertas hacia las diferentes formas de opresión, la manera de protegernos ante ellas y lo que contribuye a nuestra felicidad y la de otros seres.

Varias empresas ya se hacen eco de esta demanda de la sociedad, como la empresa Dove³, que muestra referentes más saludables e invierte en estudios y campañas para mejorar la vida de las mujeres. Multitud de profesionales e instituciones están también apostando por la difusión de imágenes y mensajes que representen la diversidad existente en la sociedad y ayuden a amar los procesos naturales del cuerpo, como el envejecimiento, la menstruación o la plenipausa. Incluso hay vídeos muy divertidos e inspiradores en torno a la publicidad ¡No te pierdas los de Yolanda Domínguez, como "Elsa", en <https://www.youtube.com/user/yolandadominguez>

¡EL GUSTO ES MÍO! SEXUALIDAD

¿Qué es lo que **despierta tu placer** de forma especial a través de tu cuerpo? Tal vez haya **muchas cosas diferentes que te hacen disfrutar en distintos momentos**: caricias por toda tu piel o en una zona en particular, un abrazo largo y sentido, un baño o una ducha, un masaje en todo el cuerpo o en tus pechos, estimularte tú misma o que tu pareja sexual acaricie o succione tu vulva o tu clítoris, dar placer a una persona con la que te sientes conectada, juntar vuestros genitales en un agradable movimiento, una fantasía... El placer tiene muchísimas formas y tiene que ver con el deseo, las emociones y la fantasía **¿Qué necesitas para abrirte a él?**

Tu cuerpo se abre o se cierra en función de la confianza, el deseo sexual, la disponibilidad que tengas en ese momento... Y nada de esto se puede forzar. Aunque no existen fórmulas mágicas, cuando te sientes en confianza, segura, a salvo, libre, respetada, valorada o amada y si, además, hay ganas y las circunstancias lo permiten, es más probable que tu cuerpo se abra a ese dar, darte o recibir placer de manera íntima.

Aún muchas **imágenes, refranes y mensajes** de distinto tipo presentan la sexualidad de forma muy pobre: por ejemplo, reduciéndola a los genitales, limitándola a una sola práctica como la penetración de hombre a mujer, presentándola como si fuera algo exclusivo de la etapa joven, excluyendo a las personas con diversidad funcional... Y la realidad es que la sexualidad forma parte de todas las personas desde que nacemos hasta que morimos, y va cobrando diferentes formas a lo largo de la vida⁴. Incluso las personas o las

1. https://www.clarin.com/sociedad/mayoria-mujeres-disconforme-cuerpo_0_S1c75bkCKg.html

2. Ver en Rev. Clarín: "Amor propio vs ideales imposibles: vergüenza del cuerpo y complejos que persisten", <https://bit.ly/3byM03D>

3. <https://www.dove.com/es/stories/about-dove/our-research.html>

4. En las *Carpetas Didácticas de Educación Afectivo-Sexual* elaboradas por el colectivo Harimaguada, tienes información sobre cómo evoluciona la sexualidad a lo largo de la infancia y la juventud: <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes1.asp?sec=24&cod=1707>



Hay un ingrediente clave para la receta del placer: el buentrato. Y éste consiste en respetarse, valorarse, comunicarse de forma empática en un entorno de libertad... pasos imprescindibles para disfrutarse.

fases de tu vida asexuales, es decir, en las que el deseo sexual no está presente, la sexualidad permite disfrutar del placer, de la afectividad o incluso del enamoramiento. Aún hay personas y películas que relacionan la sexualidad con algo oscuro, de lo que hay que avergonzarse. O incluso se presenta de forma violenta, objetualizando los cuerpos, como si fueran máquinas, como si no importara la persona que los habita, sus sentimientos ni sus deseos. Desgraciadamente, el porno sigue siendo el principal medio en el que muchas personas se "informan" acerca de la sexualidad. Según las estadísticas⁵, el 88% de éste es violento, en el 94% de los casos esa violencia se dirige contra mujeres y el 95% de las agresiones que presenta, hace que parezca que a las víctimas les gusta ser agredidas.

CONOCERSE BIEN PARA DISFRUTAR

Piensa por un momento en **todos los mensajes que has recibido en torno a la sexualidad** ¿Cuáles de ellos te han ayudado a crecer y a **conectar con el placer**, con las maravillas de tu cuerpo y el de otras personas? ¿Cuáles te han hecho sentir malestar? Lo más probable es que, para descubrir y expresar tu **forma única, libre y placentera de vivir la sexualidad**, necesites o hayas tenido que cuestionar esas informaciones que vienen de fuentes poco o nada adecuadas. En el apartado de Recursos, te ofrecemos algunos referentes muy interesantes para conocer mejor y nutrir esta faceta de tu vida.

Conocer tu cuerpo, explorarlo, **darte cuenta de lo que te gusta y lo que no** y prestar atención a lo que te apetece en cada momento, te permite **disfrutar y comunicar lo que deseas y necesitas**. Puedes darte mucho placer tú sola.

Pero si además tienes la posibilidad de **compartir**, todo será más fácil si habláis sobre lo que os gusta, necesitáis, queréis y os hace sentir bien o mal, física, emocional y afectivamente. La sexualidad suele mover emociones y vivencias muy profundas, aunque haya personas que se desconectan de éstas. Si eres consciente de lo que sientes y necesitas, podrás cuidar de ti misma y disfrutar más y mejor.

«Cualquier parte del cuerpo puede ser sensible y receptiva al placer, por eso es muy importante que conozcas por ti misma tu propio mapa erótico, que no se reduce ni a zonas concretas ni a prácticas concretas como la estimulación genital (aunque también las abarca), sino que incluye varios elementos como el ritmo, el grado de presión, extensión, textura, etc. Este autoconocimiento ayuda al encuentro y la comunicación cuando compartes tu erotismo con otra u otras personas».

(*Deseo, placer y satisfacción*, p. 10, Gobierno de Canarias. <https://bit.ly/3NymCTS>)

Al explorar tu sexualidad y/o la de otra persona, puedes descubrir prácticas muy diferentes. **No hay ninguna más "normal"** que otra, ya que todas las personas somos diversas y únicas y lo importante es que hagáis sólo **lo que os apetece y os sienta bien antes, durante y después**. Lo único que es **absolutamente necesario** es el **respeto** y la **voluntad**. En el caso de una relación sexual, esto significa que no basta con que una sola persona tenga ganas. Sólo se considera relación sexual a aquella que es querida y deseada por las personas que la llevan a cabo, siendo éstas mayores de 16 años. Si no, es violencia sexual y, por tanto, delito⁶. Vamos a ver a continuación algunas diferencias entre buentrato y violencia dentro de este ámbito:

5. Ver *Guía Despatriarcando Sexo*, de la Colección Rebeldes de Género, en <https://mujer-igualdad.getafe.es/rebeldes/index.php>

6. Ver https://www.congreso.es/public_oficiales/L14/CONG/BOCG/A/BOCG-14-A-62-5.PDF

7. Ver 7 tips para unos encuentros sexuales sanos y placenteros | Psico Woman & Por Puro Placer : <https://www.youtube.com/watch?v=aL1AilUGvvo>

8. Ver *Sexualidad Deseada, Libre y Consensuada*, de Draga Espacio Feminista – LGBTIQ: <https://bit.ly/39ZWIR2>

9. Ver *Petting*: https://www.youtube.com/watch?v=y8Z7egtCLnM&list=PLapT7p-s-vz6VXi-E1fsK0_3v2_AJA10W

ES VIOLENCIA O CREA SUFRIMIENTO



Presionar, insistir, imponer o manipular para que la otra persona acceda a tener una relación o una práctica sexual que no desea

Descuidar o ignorar los sentimientos y necesidades afectivas. Falta de empatía y de responsabilidad

Falta de libertad o de honestidad: decir sí cuando queremos decir no -o viceversa - (por complacer, por miedo al rechazo o al abandono...), utilizar la sexualidad como premio o castigo o para manipular

Enjuiciar a la otra persona o a su cuerpo, decirle cómo tiene que ser su cuerpo, su placer o su forma de ser...

Someterse a estereotipos que nos dañan o imponer a otra persona que se adecúe a ellos

Descuidar el cuerpo. En prácticas de riesgo, no utilizar métodos de protección⁷ frente a embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual

Ridiculizar por cualquier miedo, vulnerabilidad o cualidades

Criticar o enjuiciar el propio cuerpo o el ajeno

Presionar o insistir para no ponerse preservativo o quitárselo sin que la otra persona se de cuenta

Controlar el cuerpo de las mujeres y su acceso a los métodos de protección y anticoncepción

Grabar o difundir imágenes sexuales sin el permiso de quienes aparecen en ellas

ES PLACER, DISFRUTE, AMOR, BUEN TRATO



Proponer; hablar de lo que os gusta y de lo que no, lo que queréis y lo que no; preguntar con delicadeza; compartir sólo lo que es deseado, querido y crea bienestar a ambas partes⁸

Tener en cuenta todos los sentimientos y afectos que implica la sexualidad. Hacerse cargo del propio cuidado y del de la otra persona con empatía

Respetar el propio cuerpo y el ajeno y compartir la sexualidad sólo y exclusivamente cuando nos apetece y queremos

Abrirse a conocerse, explorar, comprender, disfrutar, compartir y comunicarse con libertad y aceptación

Aceptar, amar, atender a los diferentes cuerpos, ritmos, formas de sentir y expresar el deseo, el amor y el placer... , más allá de los mandatos y la presión social que imponen cómo debería ser.

Conocer el propio cuerpo y el de la otra persona, acordar formas de cuidarlos y protegerlos

Ser consciente de los miedos y vulnerabilidades, así como del propio poder y fuerza y poder hablar de ellos desde la comprensión y el respeto

Disfrutar, honrar, agradecer, admirar, amar el propio cuerpo y el ajeno

Cuidarse mutuamente, decidir sobre la manera de tener relaciones sexuales seguras, en el caso de que ambas personas deseen tenerlas⁹

Facilitar la información y autonomía para decidir sobre el propio cuerpo y sus posibilidades

Respetar absolutamente la intimidad y las decisiones de cada persona en relación a su cuerpo e imagen corporal



La relación con mi cuerpo

Dibuja tu cuerpo tal y como es y refleja con palabras o símbolos qué relación tienes con él ¿Te gusta mirarlo, mimarlo o sientes rechazo hacia alguna parte?

¿Qué mensajes has recibido acerca de tu cuerpo, sus diferentes partes y lo que “debes” o “no tienes que” hacer con él? ¿Qué piensas tú de todos esos mensajes?



Si tu cuerpo o sus diferentes partes hablaran con palabras ¿Qué te dirían acerca de lo que necesita para sentirse bien, con energía, con alegría, descansado? ¿De qué manera puedes darle cuidados, mimos y placeres que te sienten bien antes, durante y después de dárselos? ¿Sientes empatía hacia ti misma y consigues valorarte cuando no encajas en lo que se espera de ti? Si no es así ¿cómo puedes ser más amorosa contigo misma en relación a tu cuerpo?



“Cómplices”

Me encanta cuando nos miramos a los ojos y nos llenamos de caricias, la sensación de mi piel, mi pecho y mi cuerpo abriéndose. A veces es dulce y suave, otras me convierto en un volcán de placer. Con él, me siento a salvo, amada y en paz, incluso en mis momentos más salvajes en los que pierdo el control y mi cuerpo va solo, llenando la sala de oleadas de gozo, con mi voz surfeando por encima de ellas. Me encanta compartir con él todo lo que me apetece. Él también se abre así a mí, confiado y libre, juguetón, tierno y salvaje. Nunca nadie presionó a nadie. Tuvimos siempre la escucha atenta, a veces con palabras y otras simplemente sintiendo lo que cada cuerpo decía.



Con él aprendí a ser yo misma con todas mis facetas, porque mi cuerpo encontró la acogida, el cariño y el respeto que necesitaba. Ya me lo había dado yo, pero es muy bonito también cuando lo encuentras en otra persona.

También me gusta mirar mi cuerpo rebelde en el espejo, con sus formas redondas, sus recovecos, sus arrugas y canas. A veces no dejo que quede ni un solo pliegue sin ser amado o acariciado por mí. Me dedico esos ratos de amor a través de mi cuerpo, disfrutando de esa soledad regalada.

Aún me acuerdo de aquella adolescente que se miraba al espejo y no se gustaba. Había aprendido a mirarse así, a enfadarse, a llamarse gorda, como si fuera un crimen o un insulto. En vez de cuestionar todas las palabras y las imágenes machistas, se enjuiciaba a sí misma a través de ellas. Y se veía gorda incluso después de haber hecho mil dietas y quedarse en los huesos. Llegó a perder la regla por no comer. No conocía aún el placer, el respeto y todo el agradecimiento que podía llegar a tener hacia su propio cuerpo. Llegó a pasar meses ingresada en el hospital para salir de aquella especie de adicción a las dietas.

Yo estaba en su misma clase y también había aprendido a avergonzarme de mi cuerpo, aunque de otra manera: porque mis pechos eran pequeños y los chicos me insultaban; pendiente de que no se me notara cuando tenía la regla; aguantando miradas invasivas sobre mi cuerpo y sus formas... Se sentían con derecho a opinar constantemente sobre él, sobre mi peso, sobre si tenía o no deseo sexual, sobre si salía de noche, cómo vestía o qué llevaba puesto si un chico se metía conmigo (¡a él nadie le cuestionaba!).

Mientras yo leía el Super-Pop, lleno de consejos sobre como tener un cuerpo 10 o cómo gustar más a los chicos, algunos compañeros de clase veían revistas

Me gusta mirar mi cuerpo rebelde en el espejo, con sus formas redondas, sus recovecos, sus arrugas y canas. A veces no dejo que quede ni un solo pliegue sin ser amado y acariciado por mí.

y pelis porno. Mientras nosotras aprendíamos a admirarlos y a complacerlos, a ellos les enseñaban a mirarnos con ojos cosificadores y a creer que estamos a su servicio. Menos mal que siempre tuve buenos amigos, tan cómplices. También se metían con ellos: por ir con las chicas, por ser nuestros amigos, por no jugar al fútbol, por no ver porno, ni competir, ni ponerse por encima de nadie...

Sí, ha sido un largo camino llegar hasta aquí. He tenido que romper con muchas cosas, dejar atrás a la gente que tiraba de mí hacia abajo, darme cuenta de esas actitudes machistas que yo misma me había llegado a creer y a aplicar.

Ahora mi cuerpo es mi hogar sagrado. Nadie entra si yo no quiero. He aprendido de sus ciclos, sus ritmos, sus propios códigos, que ahora escucho y trato de comprender. Mi compañero también hizo su proceso y camina a mi lado con su cuerpo rebelde, tan lindo y diferente, único y amoroso como el mío. Nuestros cuerpos se unen y se separan, se escuchan, se piden permiso, se disfrutan, ríen, lloran, jadean, sudan, hablan y callan... Cómplices.



LECTURAS

¡Descubre tu sexualidad! Guía “Deseo, placer y satisfacción” (y más...)

Instituto Canario de Igualdad

https://www.gobiernodecanarias.org/icigualdad/ediciones_publicaciones/guias_sexualidad/

Violencia estética e imposición del ideal de belleza

Nadia Martín

<http://educagenero.org/violencia-estetica-e-imposicion-del-ideal-de-la-belleza>

Recursos de Educación afectivo-sexual

<https://educagenero.org/tag/sexualidad>

VÍDEOS

¡Un referente imprescindible, fiable y muy completo!

Playlist de Psicowoman.

Recomendamos, entre otras, la lista de “Todo sobre el sexo que deberías saber”

<https://www.youtube.com/c/PsicoWoman/playlists>

Cuerpo, sexualidad, igualdad y prevención

Playlist de Booooo Iniciativa Social

<https://www.youtube.com/user/BoooooSocial/playlists>

Videos y convocatorias interesantes de Andrea Aguilar: *Más allá del orgasmo*

<https://masalladelorgasmo.com/blog/>



Canciones



“LA OTRA”, de La Otra

https://youtu.be/s7b4ap2_Ht0

“SELVÁTICA”, de La Otra

<https://youtu.be/eZnz0QS6Fbk>

“CON MIS MANOS”, de Bebe

<https://youtu.be/k64aM9YOHv0>

“YO NO RENUNCIO”, de Rozalén

<https://www.youtube.com/watch?v=ndVezT3NTtc>

“EL CLÍTORIS”, de Jesusa Rodriguez y Liliana Felipe

https://youtu.be/wQzKY-abdDs?list=PLapT7p-s-vz7HKmMTUTcP_V17zxf_KtxN

Nutriéndome

8

La nutrición va mucho más allá del número de calorías o nutrientes que tomas. Tiene que ver con la posibilidad de consumir alimentos y experiencias ricas y saludables, con el placer, la relación que tienes contigo misma y con otras personas, con la justicia social y con el medioambiente. Este capítulo ofrece reflexiones sobre el mundo de las dietas, la gordofobia y cómo disfrutar de la comida contribuyendo al cuidado del planeta.



¿**DISFRUTAS CUANDO COMES** o sueles estar más concentrada en las responsabilidades, el bienestar de otras personas o en consumir determinadas calorías?

¿**Te gusta compartir** el momento de la comida? Al comprar alimentos ¿**te fijas más en los ricos y saludables**, en los que concuerdan con una **dieta** determinada **o en el precio**?

Poder comprar lo que te gusta, alimentarte tres veces al día y disfrutar del placer de comer alimentos ricos y nutritivos, es una suerte de la que muchas personas en el mundo no gozan. Mientras que cada año mueren 11 millones de personas a causa de dietas poco saludables¹, **se sigue presionando a las mujeres de numerosos países para que se amolden a un canon estético opresivo siguiendo dietas restrictivas que pueden poner en riesgo su salud** mental y física.

Ante esta situación, numerosas organizaciones y personas se esfuerzan por **transformar el sistema** (y no los cuerpos) hacia mayor justicia social.

LAS DIETAS Y LA GORDOFOBIA

¿Cuántas mujeres que conoces siguen o han seguido una **dieta para adelgazar**? Si buscas en Internet imágenes relacionadas con la palabra “dieta”, encontrarás multitud de fotografías de mujeres con caras poco felices, que parecen obsesionadas por adelgazar, midiendo su cintura o incluso con la boca tapada por un esparadrapo.

Aunque no siempre nos damos cuenta de esa presión, el hecho de recibir tantos mensajes anti-gordura **nos afecta en la forma como miramos nuestro cuerpo y el de otras mujeres**, y en muchos casos marca la relación con la comida. La **palabra “gorda/o”** se sigue utilizando como un insulto y aún un alto número de profesionales de la nutrición centran su labor en que sus clientas adelgacen, sin cuestionar en ningún momento los estereotipos sexistas. De esta manera, la cultura de las **dietas adelgazantes** y del fitness se utiliza **como forma de controlar, dominar y hacer sentir a las mujeres como inferiores, inadecuadas o poco merecedoras**. Por miedo al rechazo o a no ser amadas incluso por ellas mismas, muchas dedican demasiada

«Una cultura obsesionada con la delgadez femenina no está obsesionada con la belleza de las mujeres, está obsesionada con la obediencia de éstas».

Naomi Wolf (1991): *El mito de la belleza*.

energía en encajar en los cánones estéticos predominantes, en lugar de dirigirla a amarse y proteger sus derechos y libertades.

La nutricionista Raquel Lobatón analiza los grandes mitos en torno a las dietas² y pone de manifiesto que **ninguna dieta adelgazante ha demostrado tener resultados duraderos a largo plazo** (más de cinco años). Además, el 95% de quienes pierden peso vuelven a recuperarlo, mientras que dos terceras partes de los casos vuelven a aumentar de peso³. Frente a las dietas restrictivas, propone **aprender a detectar nuestras verdaderas necesidades a través de las sensaciones de nuestro cuerpo** (hambre, saciedad, deseo de descanso, de cariño...). Al mismo tiempo, **cuestiona la gordofobia y el machismo, celebrando la riqueza que hay en el hecho de habitar cuerpos diversos**.



“La gordofobia es el odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas. (...) La discriminación gordofoba se extiende hacia toda la población, especialmente a todas las mujeres, sobre quienes el machismo deposita una brutal exigencia estética y obsesión por la belleza corporal. La gran presión social para mantenerse siempre jóvenes, canónicamente bellas y delgadas fue denominada por la socióloga Esther Pineda como *violencia estética*”.

Magdalena Piñeyro Bruschi: *Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia*. Instituto Canario de Igualdad

1. Según datos de la FAO (Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), en 2021, 31,9 % de las mujeres del mundo padecía inseguridad alimentaria moderada o grave (es decir, no tenía acceso a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable), en comparación con el 27,6 % de los hombres. Ver *Informe de las Naciones Unidas: las cifras del hambre en el mundo aumentaron hasta alcanzar los 828 millones de personas en 2021*. <https://www.fao.org/newsroom/detail/un-report-global-hunger-SOFI-2022-FAO/es>

2. <https://raquel-lobaton.com/7-grandes-mitos-con-respecto-al-peso-las-dietas-y-la-alimentacion/>

3. El cuerpo entiende la restricción como una amenaza a su supervivencia, por lo utilizará diferentes mecanismos para resistirse a lo que percibe como escasez, disminuyendo el metabolismo y programándose para acumular más grasa.

¿QUÉ TE HACE SENTIR NUTRIDA, FELIZ Y PLENA?

Nutrirte supone no sólo comer comida rica que te sienta bien. Además, implica **conectarte con el placer**, conocer y seguir tus **necesidades y derechos**, aprender a **amarte y a mirarte con amor**, **relacionarte** con personas con quienes estás a gusto, consumir **productos que contribuyen a tu salud y desarrollo** y alejarte de lo que te daña.

Cuando tienes hambre, hay una **sensación de vacío y un deseo de llenar o satisfacer una necesidad**. Si estás **conectada con las sensaciones de tu cuerpo**, es muy probable que sientas bienestar al consumir lo que te gusta y te hace bien. Si hay bloqueos en el contacto con tu cuerpo y con el placer debido a cualquier tipo de violencia (incluida la violencia estética) o experiencia traumática, un buen acompañamiento terapéutico te puede ayudar a recuperar una buena relación con la comida y el goce.

El **hambre** puede ser de **comida**, pero también de **afecto, libertad, justicia, sentido**... Fíjate en cómo sientes el hambre, si es **física, emocional o espiritual** (entendiendo la espiritualidad como esa dimensión del ser humano que tiene que ver con la conciencia y con la vinculación de cada persona con lo más profundo de sí misma, con la vida y con el todo). Esta sensación **te informa acerca de tus necesidades**. Si sientes **ansiedad por seguir comiendo después de haberte saciado o si has perdido el apetito durante una larga temporada**, te puede ayudar preguntarte **cuál es la necesidad que necesitas cubrir**: ¿tal vez afecto?, ¿expresar o digerir algo que te has tragado sin querer?, ¿aliviar o compensar una experiencia dolorosa?, ¿reposo, calma y conexión contigo misma?, ¿rebelarte ante algo o alguien?, ¿ayuda?...

A veces, **tu cuerpo te avisa de algo que es tóxico para ti a través del malestar**, aunque lo sientas después de haber consumido o de haber estado expuesta a lo que te puede perjudicar. Esa toxicidad puede encontrarse en un producto, una conversación, anuncios publicitarios, algunos programas de televisión o determinadas formas de relacionarse que perjudican tu salud, desarrollo o estado anímico.

La **nutrición también está conectada con el medio ambiente y su protección**, puesto que necesitamos aire limpio, aguas salubres, suelo fértil y naturaleza sin dañar. **Nuestro consumo puede llevarnos a ser parte del problema o parte de la solución ante la emergencia mediambiental** que afronta el mundo actual. Entre el 44%

«Solemos comer a toda prisa, a veces hasta lo hacemos de pie.

Si este es tu caso (...) Antes de comer, tómate unos momentos para sentarte, sentir tu peso sostenido por la silla (o el suelo), aquieta tus pensamientos y contempla la comida y de dónde viene.

La tierra, el sol, la lluvia, la labor del campesinado y muchas otras condiciones se han unido para ofrecerte esta comida.

Reconoce la fortuna que supone disponer de comida, con tantos seres que hay en el mundo que pasan hambre».

Thich Nhat Hanh: *Silencio. El poder de la quietud en un mundo ruidoso*. Urano



y el 57% de todas las emisiones de gases con efecto de invernadero (GEI) provienen del sistema alimentario global³. Y esto contribuye al cambio climático que está dando lugar a olas de calor cada vez más fuertes, incendios, agotamiento del suelo, aumento de plagas y enfermedades, intensificación de las tormentas, encarecimiento de los alimentos y aumento del hambre en el mundo.

A través del consumo, puedes potenciar todo lo que te beneficia a ti, a tus seres queridos y al planeta.

Compartimos a continuación algunas ideas en este sentido, ¡esperamos que te resulten útiles!

3. Grain: "La soberanía alimentaria: 5 pasos para enfriar el planeta y alimentar a su gente"



Ideas para disfrutar de la comida mientras cuidas del planeta

¿Quieres disfrutar más de la comida y contribuir a proteger el medioambiente? A través de una dieta saludable y disfrutona, puedes hacer mucho por ti y por la Naturaleza:

- **Conecta con el placer:** respira profundamente y concéntrate en los sabores, texturas y delicias que te ofrece cada alimento ¿Qué ocurre en tu cuerpo cuando te centras en el placer de comer? Fíjate en el color, la forma, el tacto, el olor y, al masticar, nota cómo va cambiando su textura y sabor⁴. Si quieres, puedes tomar conciencia y agradecer a quienes lo han hecho posible (el aire, el sol, el agua, las personas que lo han producido y cocinado...).
- **Despacito:** cuando puedas comer masticando bien y disfrutando de cada bocado sin prisas, verás cómo tu cuerpo y tu estado anímico te lo agradecen. Ese momento de pausa y de placer puede ser muy nutritivo no sólo física, sino también emocionalmente.
- **Comparte:** la comida puede ser un espacio de encuentro, diálogo, afectividad, placer, intercambio de ideas y experiencias e incluso la consolidación de los pactos de trabajo⁵. Si puedes compartir con personas con quienes te sientes bien, estarás nutriendo no sólo tu cuerpo, sino también tu relaciones y tu estado anímico.
- **Alimentos de temporada y de proximidad:** implican menor gasto de energía para su producción y transporte, lo que supone una emisión de gases contaminantes más baja que cuando los productos proceden de lugares más lejanos⁶. Además, al comprar en el comercio local, contribuyes al desarrollo de tu comunidad.
- **Productos ecológicos:** son mejores para tu salud y su producción favorece la riqueza del suelo, la biodiversidad y la supervivencia del planeta. Son más asequibles si los compras a través de grupos de consumo⁷, donde puedes nutrir también tus relaciones al conocer a otras personas.
- **Reduce el consumo de carne y pescado, priorizando ganadería y pesca sostenible, si no sigues una dieta vegetariana.** Haz click en estos enlaces de [Ecologistas en Acción](#) y [Greenpeace](#) si quieres ver algunas orientaciones al respecto.
- **Las 3R: Reduce** tu consumo para que disminuya el aporte de CO2 a la atmósfera y el gasto de energía destinada a la creación, transporte y distribución de los productos. **Reutiliza** y repara lo que puedas (ropa, herramientas, agua, etc.) para contaminar menos. **Recicla** los desechos tirándolos a los cubos de basura correspondientes o llevándolos a un punto limpio.
- **Hogar y comida libres de tóxicos⁸.** Minimiza o evita plásticos y productos que contienen sustancias nocivas si quieres mejorar tu salud y la del planeta. Cuanto más naturales y menos procesados y envasados estén los alimentos, más nutritivos serán. Puedes llevar tarteras, cestas, bolsas de tela y/o el carrito de compra a los comercios.

4. Mindful Eating: <http://mindful-eating.es>

5. Slow Food: "La centralidad del alimento", en la web

6. Intermon – Oxfam: "Dieta climatarian. Cómo comer sin contribuir al cambio climático"

7. "Alternativas de Consumo", Madrid Agroecológico.

8. Ver "Hogar sin tóxicos: una iniciativa para mejorar nuestra salud", de OXFAM- Intermon y <https://www.hogarsintoxicos.org/>



Nutrición física, afectiva y espiritual

Fíjate en todas las cosas que consumes o que entran dentro de tu vida y tienen un efecto en ti: productos, comidas, servicios, experiencias, actividades, conversaciones, relaciones... De todas éstas ¿cuáles te nutren y te aportan vitalidad o calma? ¿Cuáles dificultan la conexión contigo misma o te dejan sin energía?

- **Te proponemos a continuación que anotes todo lo que te hace sentir nutrida, satisfecha, plena desde el punto de vista físico, afectivo y espiritual, por ejemplo:**
FÍSICO: después de comer algo rico y que sé que me va a sentar bien; tras darme placer sexual a mí misma o compartir mi sexualidad...
AFECTIVO: dar y recibir abrazos; comer con mis amigas, con mi hermano, mis hijos...
ESPIRITUAL: pasear por la Naturaleza, pasar un rato cada día a estar sola conmigo misma...

- **¿Cómo podrías incluir estas prácticas que te nutren en tu día a día? Si te resulta útil y no se convierte en una obligación más, puedes organizarlas dentro de la siguiente tabla:**

<p>LUNES</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>MARTES</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>MIÉRCOLES</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>JUEVES</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>VIERNES</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>FIN DE SEMANA</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



El nutricionista rebelde

In no podía creer lo que estaba oyendo! Mi colega acababa de recetar a aquella mujer un producto adelgazante con un montón de efectos secundarios y se había quedado tan tranquilo. Ni siquiera le había preguntado por su vida: qué le gustaba comer y qué no, cómo se encontraba emocionalmente, qué tal se sentía con su pareja, con qué regularidad veía a otras personas más allá de su marido, si disfrutaba practicando alguna actividad física... Tampoco se había dado cuenta de la actitud controladora, incluso ofensiva, del marido, que estaba todo el rato criticándola por lo que ella comía o dejaba de comer ¡como si tuviera que hacer lo que él quería y estar delgada por narices!

Ella había acudido a consulta con su marido pidiendo que la ayudáramos a bajar de peso. Y yo leía en la cara de aquella mujer, en sus gestos y en todo lo que decía, una necesidad mucho más profunda y diferente... Mientras que el marido decía que él intentaba que ella se "cuidara", yo notaba cómo la mujer se quedaba callada ¡Qué forma de enmascarar el control sobre las mujeres bajo la palabra "cuidar"! ¡Como si "cuidarse" fuera vigilar, privarse, someterse...!

Pensé que lo mejor sería citarla a ella sola para comprender mejor qué necesitaba realmente y proporcionarle una información más amplia y adecuada, incluyendo aquel manual del Centro Mujer e Igualdad.

"¡No te metas donde no te llaman!", me dijo Martín, mi compañero y jefe. Noté cómo mi estómago se arrugaba y mi energía volvía a bajar de nivel. Es lo que me pasaba a veces cuando trataba de evitar la

rabia. Una vez más, me sentí desconectado de lo que quería hacer realmente, que era ayudar a las personas a ser más felices a través de todo lo que había aprendido en mi profesión.

Volví a sentir aquel vacío. No tenía mucho sentido lo que estaba haciendo yo en aquella clínica... Me acordé de mi prima Loren, cuando se ponía a régimen y después comía a escondidas cosas de las que se privaba en público, como si no tuviera derecho a disfrutar de lo que le diera la gana. Pensé en todas aquellas chicas y algunos chicos que habían llegado a consulta con trastornos de conducta alimentaria. Cuando me tomaba el tiempo de escuchar más a fondo, me daba cuenta de que casi todas estas personas habían sufrido algún tipo de violencia en su colegio, la familia, la pareja...

Me tomé una oncita de chocolate y la saboreé gustosamente. Me sentía atrapado entre la necesidad de volar y la de seguir disfrutando de un buen sueldo. Llevaba catorce años trabajando en esa clínica y tenía un contrato fijo ¡con lo difícil que estaba todo en aquellos momentos! Pero cuanto más me informaba y más profundizaba, menos sentido le veía a seguir recomendando regímenes de adelgazamiento sin cuestionar ni un ápice todo lo que había detrás. Quería ofrecer más herramientas de reflexión y autoamor para que pudieran desarrollar formas de nutrirse a todos los niveles, que les ayudaran a conectarse más consigo mismas y a amar sus cuerpos, en vez de tratar de domarlos.

La clave la encontré escuchando podcast de nutricionistas rebeldes del movimiento Salud en Todas las Tallas. Descubrí que, como yo, había otras personas acompañando desde otro lugar. Me puse a leer todo lo que podía sobre violencia

estética, gordofobia, y también sobre dieta y cambio climático. Aquel verano había ardido media España, y se había incendiado el bosque en el pueblo donde yo solía veranear de pequeño. Allí jugaba en mi infancia a hacer cabañas con palos, a imitar los sonidos de los pájaros, a “Un, dos, tres, el escondite inglés” y mucho más. Al crecer, se había convertido en mi refugio cuando necesitaba calma y conexión conmigo mismo.

Mi pareja me apoyó en la decisión: “¡Nos apañaremos como sea! ¡Cuenta conmigo si te decides a montar tu propia consulta! A lo mejor te viene bien contactar con profesionales de la psicología o del centro de la mujer. Así podrás coordinarte con más personas que, como tú, quieren hacer las cosas de otra manera”.

Justo aquella noche había un documental sobre el Antiguo Régimen. El título me hizo sonreír, pensando en todo lo que quería dejar atrás. Me propuse elaborar un folleto dando a conocer todo lo que había averiguado acerca de los regímenes restrictivos basados sólo en el número de calorías. Quería seguir potenciando hábitos de

Cuanto más me informaba
y más profundizaba, menos
sentido le veía a seguir
recomendando regímenes
de adelgazamiento sin
cuestionar ni un ápice todo lo
que había detrás.

alimentación saludables que al mismo tiempo tuvieran en cuenta el cuidado del planeta y la necesidad de superar el machismo. Sólo tenía que hilar algunos cabos, contactar con más personas que estaban en la misma onda y trazar un plan.

Envié un e-mail a mi jefe solicitando una reunión. Quería avisar con tiempo. Sentí alivio, a la vez que una especie de miedo al vacío. Pero esta vez era un vacío diferente: el miedo a lo que está por llegar. Ya estaba listo para dar el paso.





LECTURAS

Un referente maravilloso y empoderador

Despatriarcando cuerpos. Eva de la Peña y Marta Garchitorea.
Gobierno de Canarias

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/coleccion-rebeldes-de-genero/>

Una guía sobre la gordofobia y la violencia estética

Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia.
Magdalena Piñeyro Bruschi. Instituto Canario de Igualdad

https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/publicaciones/gordofobia_guia_26052021.pdf?origen=app

¿Qué dietas contribuyen a tu salud y a la del planeta?:

Dieta climatarian. Come sin contribuir al cambio climático. OXFAM - Intermón
<https://recursos.oxfamintermon.org/guia-gratuita-dietaclimatarian>

PODCAST

Nutrición incluyente

Raquel Lobatón: <https://raquel-lobaton.com/podcasts/>

VÍDEOS

"Gordofobia" con Magda Piñeyro | Psico Woman

https://www.youtube.com/watch?v=6dWRMallAG8&list=RDCMUctzxvbfIE_sitzm_q74zVHg

Soberanía Alimentaria - Esther Vivas

<https://www.youtube.com/watch?v=Xu0W3okhwt8>



OTROS RECURSOS



MAPA DE GRUPOS DE CONSUMO

Si seleccionas la provincia, encontrarás los más cercanos a tu casa

<https://www.ecoagricultor.com/grupos-de-consumo/>

CALCULADORA PARA AVERIGUAR LAS EMISIONES DE CO2 y el gasto de agua que puedes evitar reutilizando.

<https://www.economiasolidaria.org/noticias/aeress-noticias-la-calculadora-contra-el-cambio-climatico/>

Despedida, recursos y agradecimientos

Esperamos que hayas disfrutado de este Manual y de todas sus propuestas. Ha sido un placer elaborarlo desde este equipo, con el deseo de que te resulte empoderador, nutritivo y transformador. Puedes compartirlo con quien quieras. Te invitamos a que sigas practicando todas esas actividades que te sientan bien, rodeándote de personas con quienes puedes compartir desde el buentrato, con libertad, disfrutando de todo lo que te nutre y alejándote de lo que te daña.

Tienes muchos más recursos en el **Portal Mujer e Igualdad de Getafe**, la web de **Pandora Mirabilia**, así como diferentes organismos de igualdad estatales e internacionales (<https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/organismos/home.htm>), donde regularmente se publican materiales interesantes.

Además, en el canal de YouTube Musicoterapia y Mindfulness puedes acceder a diferentes **meditaciones guiadas**, por si quieres seguir entrenando tu mente para estar conectada contigo misma, algo que también te ayuda a conectar con otras personas. Si dedicas cada día unos momentos a estar contigo en silencio (o con una música que te calme), te resultará más fácil trazar el camino hacia ese espacio de paz que hay dentro de ti: tu refugio interior.

Aprovechamos para **agradecer su confianza a todas las mujeres que han hecho posible el Programa de Autocuidados, Cuerpo y Relaciones Sanas**: “Queréndome y cuidándome para recuperar mi vida”, incluyendo a las que habéis participado en las sesiones, todo el equipo del Ayuntamiento de Getafe y las entidades y personas que han puesto sus energías, intenciones, fondos o voluntades para que haya salido adelante.

Un abrazo grande

AUTORA TEXTOS: **Sara Añino Villalva**

www.cuandoelamorfluye.com / IG: @viverodebuentrato / info@cuandoelamorfluye.com

ILUSTRACIONES: **Begoña Fumero**

IG: @befumero.illustrations / befumero.ilustracion@gmail.com

CUENTOS: **Cristina Gómez Alonso y Sara Añino Villalva**

www.tarariquetecris.es / www.cuandoelamorfluye.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: **Marcela De Gregorio**

www.ac-estudio.es / marcela@ac-estudio.es



CONCEJALÍA DE FEMINISMOS DEL AYUNTAMIENTO DE GETAFE

<https://mujer-igualdad.getafe.es>

Pandora-Mirabilia

<https://www.pandoramirabilia.net/>

