

**24 de Julio: El Autocuidado,
un Acto de Amabilidad con
Nosotras y Nuestra Comunidad**



DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO

24 DE JULIO



El autocuidado es resistencia, amor propio y comunidad



@TRANSSA_TransRD



@transsa_trans_rd



@transsa



TRANSSA

Cada 24 de julio celebramos el Día Internacional del Autocuidado, una fecha que nos invita a reflexionar sobre la

importancia de mirarnos hacia adentro y fortalecer nuestro bienestar integral.

Desde **TRANSSA**, queremos resaltar que el autocuidado va más allá de un acto individual; es una práctica fundamental para la resiliencia personal y colectiva, especialmente vital para defensoras, activistas y organizaciones que trabajan incansablemente por los derechos de las mujeres y personas trans.

El autocuidado es el arte de cuidarse a una misma, cultivando la salud mental, física y emocional para prevenir el agotamiento y el malestar. Son esas prácticas y estrategias diarias que influyen positivamente en todas las áreas de nuestra vida, permitiéndonos regular las circunstancias que pueden afectarnos.

Un Espectro Diverso de Autocuidado

El autocuidado no es una fórmula única; se manifiesta en distintas dimensiones:

- **Autocuidado Físico:** Implica cuidar nuestro cuerpo y salud a través de acciones como la actividad física, una alimentación equilibrada, el descanso adecuado, la higiene personal y tratamientos que beneficien nuestro bienestar físico.
- **Autocuidado Social:** Se centra en la calidad de nuestras relaciones, tanto con nosotras mismas como con los demás. Fomenta la empatía, la solidaridad y la capacidad de dar y recibir afecto, rodeándonos de personas que nos nutran.
- **Autocuidado Mental:** Se relaciona con cultivar la mente y los pensamientos. Incluye actividades como leer, aprender algo nuevo, estimular la creatividad y ejercitar el cerebro para mantener una mente activa.

- **Autocuidado Emocional:** Trata de reconocer y gestionar nuestras emociones sin evadirlas. Desarrollar la autoestima, la autocompasión, perdonarse, establecer límites, expresar lo que sentimos y buscar apoyo terapéutico son prácticas clave.

Cuidar Nuestro “Cuerp@ Digital”: El Autocuidado en el Espacio Virtual

El Fondo de Acción Urgente América Latina y el Caribe (FAU-AL), que lleva 10 años posicionando el cuidado como su apuesta ético-política, ha reflexionado profundamente sobre el **cuidado digital** y el trabajo en equipo virtual. Sus aprendizajes son cruciales para quienes, como nosotras, operan en un entorno digital constante.

Desde su experiencia, nos ofrecen valiosos recordatorios:

- **No estás sola:** En el trabajo virtual, es fácil sentir que debes manejar todas las tecnologías. Pero es vital reconocer que no todas partimos del mismo punto. Es fundamental acordar colectivamente las plataformas y acompañar a quienes necesitan ayuda. ¡Atrevámonos a pedirla!
- **Comunicación es clave:** Es mejor sobre-comunicar que guardar silencio para mantener la cercanía. Resolver las cosas de forma directa y oportuna evita tensiones.
- **Ubuntu: “Soy porque somos”:** Construir confianza en un equipo virtual es fundamental. Valorar el trabajo de quienes no vemos y dar el beneficio de la duda es clave, asumiendo siempre las mejores intenciones. Los emojis positivos pueden ayudar a expresar sentimientos.
- **¡PAUSA!:** En casa, la presión puede ser doble. Tomar pausas activas para estirar, apartar la vista de la pantalla, respirar, o atender a los seres queridos, es

vital. Las pausas pueden ser una iniciativa colectiva, creando chats no laborales para compartir momentos ligeros.

- **Conscientes de privilegios digitales:** No todas las personas tienen acceso a software libre o aplicaciones seguras. Si manejamos información relevante por medios alternativos, y no ponemos en riesgo a nadie, podemos redistribuirla por medios más comunes.
- **Corresponsabilidad digital:** El riesgo en línea no solo viene de fuera; también de nuestras decisiones al usar la tecnología. Conocer los límites propios y no ceder control indiscriminadamente sobre nuestra información es vital.
- **Compartir seguras:** Aunque las plataformas comerciales (Google, Facebook) son cómodas, sus ganancias vienen de nuestros datos. Evaluar el riesgo de la información que compartimos y optar por plataformas encriptadas como Signal para mensajería o Jitsi para videollamadas, si el tema es sensible, es una buena práctica.
- **Un llamado a la calma:** La conexión puede fallar, y los ritmos digitales varían. Respirar profundo, avisar a compañeras y aprovechar estas pausas inesperadas para estirarse ayuda a no frustrar el día.
- **Equilibrio de tiempos:** Acordar horarios de trabajo colectivos y respetar los ritmos individuales (biológicos, preferencias) permite un balance sano entre lo institucional, personal y colectivo.
- **¡Toma en serio el almuerzo!:** Alimentarse bien es crucial. Separar las comidas de los dispositivos electrónicos puede marcar una gran diferencia.
- **No te atrape la “bola de nieve”:** En tiempos de crisis, la sobrecarga de información es real. No hay que estar

atentas a todo. La “desintoxicación” de redes y dispositivos es necesaria. No tienes que participar en cada actividad digital para sentirte socialmente activa.

- **Abraza la incertidumbre con esperanza:** Valorar los encuentros presenciales y pensar en el momento de volver a abrazarse puede ser revitalizante. El mundo digital conecta, pero la vida sucede desde el cuerpo y la piel. Dale espacio al silencio y a la desconexión.

Un Compromiso de Vida

El autocuidado es una inversión en nuestro bienestar, una manifestación de amor propio que nos fortalece para seguir luchando. Para la comunidad trans, a menudo expuesta a la discriminación y la violencia, estas prácticas no son un lujo, sino una necesidad vital para nuestra resiliencia y supervivencia.

Desde **TRANSSA**, invitamos a todas y todes a adoptar estas prácticas en su día a día, adaptándolas a sus necesidades y contextos. Cuidarnos es un acto revolucionario que nos permite seguir avanzando, juntas y fuertes.