

-GUÍA PARA EL BIENESTAR PERSONAL DE LAS MUJERES JÓVENES-

# NOSOTRAS SOMOS NOSOTRAS NOS CUIDAMOS



# AGRADECIMIENTOS

En el grupo de Sin Fronteras LAWRS estamos muy agradecidas con todas aquellas personas que participaron y apoyaron esta iniciativa de crear entre todas una guía para el bienestar personal de las mujeres jóvenes.

Agredecemos a las miembros del equipo y voluntarias de LAWRS, a Paul Hamlyn Foundation, y a todas aquellas personas que han escuchado nuestras voces y que replican nuestro mensaje.

Hacemos un reconocimiento a todas las jóvenes latinoamericanas que asistieron a las sesiones grupales de bienestar. Gracias por compartir sus experiencias, opiniones, sentires y cariño, por nutrir la conversación, y por ser el apoyo de unas a otras.

Esta guía fue elaborada con las colaboraciones de:

Allison  
Andrea  
Aymara  
Eleni  
Fabiola  
Gleidy  
Hayley  
Josselyn  
Julena  
Leslie  
María de los Ángeles  
María Fernanda  
Melina  
Mónica  
Natalia  
Nerea  
Paula  
Sarah  
Sofía  
Vanessa  
Yema

Y aquellas que decidieron permanecer anónimas.

Equipo de LAWRS:  
Melissa Munz, Coordinadora de proyecto Sin Fronteras.  
Adriana Marulanda, Terapeuta Juvenil.  
Angie Luna, Diseñadora Gráfica.

Ilustración de portada realizada por Paula Lucía Saez

# ¿QUIÉNES SOMOS?

## **Nosotras somos Sin Fronteras**

Sin Fronteras es un grupo enfocado en las necesidades y deseos de niñas y jóvenes latinoamericanas en Londres.

Somos un espacio de encuentro para crear lazos de amistad, apoyo, empoderamiento y sororidad.

A través de las artes, exploramos, discutimos y compartimos un pensamiento crítico respecto a temas como el feminismo, la migración, la discriminación, el racismo, la cultura latinoamericana en Londres, el género, la identidad, y el bienestar personal.



Creado por pch.vector

Nosotras sabemos que el bienestar personal es importante para nuestra salud mental y crecimiento físico y emocional. Esta guía es un esfuerzo por compartir nuestro conocimiento, vivencias y consejos, para llegar a aquellas niñas y mujeres jóvenes que necesitan escuchar este mensaje de aliento.

El contenido de esta Guía es una recopilación de lo compartido por nosotras, en las sesiones de bienestar personal promovidas por LAWRS. Incluye un contenido informativo sobre cada temática a abordar (relaciones saludables, abuso y autoestima), tips, sugerencias, consejos y recursos; y las voces de las niñas y mujeres jóvenes.

**“ Hablar de estos temas es muy importante, sobre todo en estas épocas de estrés. Es bueno poder enfocarnos en la salud mental y cómo nos vemos afectadas si no nos cuidamos  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS.**

Esta guía es presentada por el grupo Sin Fronteras de LAWRS, el Servicio por los Derechos de la Mujer Latinoamericana, una organización feminista y de derechos humanos liderada por y para las mujeres latinoamericanas en el Reino Unido.

# BIENESTAR PERSONAL Y SALUD MENTAL EN LAS MUJERES JÓVENES

La vida a veces es difícil, siempre hay mucho que hacer y mucho que pensar. Para añadir, nos pueden pasar cosas inesperadas que hacen que la vida se sienta aún más dura. Como por ejemplo la separación o divorcio de los padres, la ruptura de relaciones, problemas con nuestras amistades, problemas de salud (tuyos o de un miembro de la familia), la muerte de algún familiar, problemas en el colegio, la universidad, o el trabajo, mudarse de casa, pandemias, entre tantos otros.

La pandemia junto con la cuarentena ha sido un reto bastante grande que ha impactado la salud mental de muchas jóvenes. Es crucial entender y saber manejar el estrés y la ansiedad conectados con estar encerradas por tanto tiempo.

Cuando nos encontramos en situaciones difíciles, nos puede costar saberlas manejar bien; puede resultar difícil ajustarse al cambio y difícil procesar los pensamientos y emociones abrumadoras que siguen a consecuencia.

Si no tenemos cuidado, esto puede causar un tremendo impacto en nuestras vidas, y afectar nuestra salud mental y física.

## Sentimientos, emociones y creencias

En la sociedad de hoy en día, nos fomentan a triunfar, a obtener logros y a salir adelante, lo que en general es algo positivo. Sin embargo, cuando se trata de emociones, frecuentemente nos hacen saber que eso no está bien o que debemos sentir lo opuesto a lo que realmente estamos sintiendo: cuando estamos tristes, nos dicen “¡ánimo!”; cuando estamos preocupadas, nos dicen “¡no te preocupes!”; y cuando sentimos rabia, nos dicen “¡cálmate!”.

A donde quiera que miremos, especialmente en las redes sociales, hay personas que se ven felices, triunfando, hablando de que tan buena vida tienen, etc.; y si no nos sentimos bien todo el tiempo, empezamos a pensar que algo nos pasa, que tenemos algún defecto.

Sin embargo, la realidad es que el mundo para todos puede ser en cualquier momento un lugar difícil, miedoso, frustrante, etc. Entonces es normal sentir tristeza, preocupación, rabia o cualquier emoción “negativa”, así que ¡es muy confuso cuando estamos bombardeadas de mensajes contradictorios!

## Ejercicio: Aprende a estar presente

En el día a día, nos mantenemos ocupadas haciendo una cosa y la otra, pensando en varios asuntos a la vez sin tomar una pausa. Se nos olvida parar y enfocarnos en el momento presente.

Cuando pensamos en el futuro, nos volvemos ansiosas y si pensamos en el pasado, nos llenamos de arrepentimiento.

Todo esto nos puede causar mucho estrés innecesario y por eso es importante recordar estar presente lo más que se pueda.

Usa este ejercicio para devolver tu atención al momento presente.

Donde quieras que estés, nota e identifica:

- 5 cosas que puedas ver
- 4 cosas que puedas escuchar
- 3 cosas que puedas tocar
- 2 cosas que puedas oler
- 1 cosa que puedas saborear

Después de identificar estas cosas, ¿cómo te sientes?



Creado por psh.vector

**// Una relación sana tiene como base el respeto**  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

## HABLEMOS DE RELACIONES SALUDABLES

Las relaciones interpersonales son importantes aspectos de nuestras vidas y éstas podrían ayudarnos a crecer y a beneficiarnos, alimentando nuestro espíritu. Hay varios ejemplos de relaciones, como los siguientes: pareja, hermanos, amistades, padres e hijos, profesores y compañeros.

Tener una relación saludable nos hace sentir bien y nos eleva la autoestima. Pero una que no lo sea nos hace sentir mal y podría señalar abuso.

En cada relación, es importante sentirse bien. Si te sientes mal o incómoda por cualquier razón, es tiempo de reevaluar la relación.

**// Lo principal es amarse a una misma. Todas merecemos una relación con respeto, dignidad y amor**  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

**Centrándonos en las relaciones de pareja, éstas se podrían dividir en 3 diferentes tipos:**

**El amor romántico (“La Luna de Miel”)**

La mayoría de las relaciones de pareja empiezan, generalmente, con algo parecido al amor romántico. Todo se siente perfecto en la relación y con la persona con la que estás.

Ambas personas en la relación están buscando mostrar sus aspectos más positivos; los aspectos negativos no son generalmente reconocidos o pueden ser redefinidos como características positivas de la persona. Por ejemplo: Una persona ‘egoísta’ se podría ver como alguien ‘independiente’.

**El amor enriquecedor (“La Relación Saludable”)**

Este tipo de amor se deriva del amor romántico cuando éste se madura volviendo la relación una de mayor profundidad. Ambas personas aprecian sus cualidades positivas, pero también reconocen y aceptan las limitaciones de su pareja.

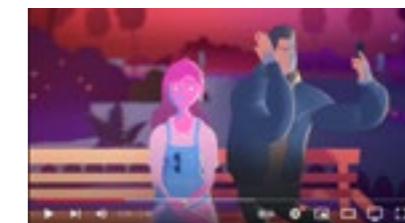
Ambos quieren y buscan que el otro crezca y se desarrolle como una persona que puede alcanzar su potencial. Por ejemplo: Una persona desea realizar otras actividades independientemente de su pareja y esto es aceptado por los dos.

**El amor adictivo (“Una relación abusiva/tóxica”)**

Cuando el deseo de una persona de estar con su pareja se convierte en una necesidad extrema. Uno de los dos busca que el otro esté disponible todo el tiempo, sin importar la opinión del otro. Esto se puede convertir en un amor abusivo o tóxico.

Por ejemplo: Uno de los dos o ambos dicen cosas como: “Me muero si no me llama”, “No puedo vivir sin él/ella”, “Lo es todo para mí”. Este tipo de amor crea una dependencia, similar a una adicción.

→ En este video puedes reconocer algunas de las señales de un amor tóxico o abusivo:



<https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97IbrQ>



# RELACIONES MALSANAS

Una relación malsana es una en la cual no tienes la libertad de ser quien eres, en la cual no eres feliz ni respetada.

Esta experiencia la puede vivir cualquier persona entonces es importante saber identificar cuando estás en una relación malsana y los efectos negativos que podría traer.

## Algunos efectos de una relación dañina:

- Falta de seguridad en una misma
- Falta de confianza en los demás
- Baja autoestima y pobre autoimagen
- Estrés y efectos físicos negativos
- Miedo o ansiedad
- Depresión
- Aislamiento
- Dificultad para relacionarse con otros

Toda relación generalmente empieza con buenas intenciones. A medida que la relación se desarrolla habrá desacuerdos y conflictos.

Los conflictos no son necesariamente negativos si se manejan de una forma apropiada. Cuando se empiezan a utilizar comportamientos abusivos o malsanos, esto cambia el tipo de relación y es necesario reconocer cuando se ha vuelto malsana.

## Algunas señales de una relación no saludable:

- > Control - celos, aislamiento, poder de decisión
- > Deshonestidad - mentiras, ocultar información importante, infidelidad, robar
- > Falta de respeto - burlas, críticas, destruir tus pertenencias
- > Dependencia - amenazas, aislamiento
- > Intimidación - control utilizando el miedo
- > Violencia física - cachetadas, empujones
- > Violencia sexual - presión para tener sexo, humillación

# LA RUEDA DEL PODER Y EL CONTROL: IDENTIFICANDO TIPOS DE ABUSO



Fuente: Duluth model, Domestic Abuse Intervention Programs

Nada puede ser excusable a la hora de abusar o maltratar a otra persona y existen muchos mitos sobre lo que puede ser aceptado, pero la verdad es que nunca hay una razón para tratar mal a alguien.

Siempre recuerda, si te sientes incómoda o infeliz en cualquier relación, es tiempo de reflexionar y decidir si realmente es lo más saludable para ti.

**Es abuso, no tengas miedo de llamarlo por lo que es Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS**



Creado por pch.vector



Creado por pch.vector

# HERRAMIENTAS PARA MEJORAR NUESTRAS RELACIONES

- > **Expresate con honestidad**
- > **Respétate y espera ser respetada**
- > **Aprende a pedir ayuda cuando la necesites**
- > **Saca tiempo para ti misma**
- > **Usa tus redes de apoyo (Familia, amig@s, profesores)**
- > **Aprende a escuchar atentamente**
- > **Establece tus límites (Saber decir "¡No!")**
- > **No te presiones (Lleva tu propio ritmo)**
- > **Si estás saliendo de un trauma o una relación tóxica, tómate tu tiempo para procesar la experiencia (Busca ayuda profesional)**

Para más información sobre relaciones saludables y cómo identificar abuso puedes consultar estas organizaciones de apoyo:

<https://www.drawtheline.uk/>  
<https://clickrelationships.org/the-mix/>  
<https://www.loveisrespect.org>



# HABLEMOS DE LA AUTOESTIMA

**La autoestima es cómo nosotras percibimos nuestro valor. Está basada en las opiniones y creencias que tenemos.**

Para nuestra salud mental y tener relaciones saludables es importante trabajar en nuestra autoestima.

Experiencias estresantes o difíciles pueden ser factores que causan la baja autoestima, como por ejemplo: bullying, racismo o discriminación, problemas en el colegio / la universidad y el trabajo, estrés constante, problemas en las relaciones familiares / pareja / amigos, preocupaciones sobre tu apariencia o imagen corporal.

La autoestima se ve afectada de distintas formas y cada persona lo experimenta a su manera. Puede cambiar en un instante o puede ser que la hayas tenido baja por un tiempo; esto hace difícil el reconocer cómo te sientes y cómo hacer cambios. [1]



Creado por stories

**¿Cómo podemos mejorar la autoestima?**

**Sé amable contigo misma:**

Conoce quién eres  
 Evita compararte con los demás  
 Dite a ti misma cosas positivas

**Cuídate**

Trata de dormir bien  
 Nutre tu cuerpo con alimentos saludables  
 Trata de hacer alguna actividad física

**Trata de darte cuenta de las cosas buenas**

Celebra tus triunfos  
 Acepta los cumplidos  
 No te enfoques en lo negativo

[1] Mind, Confianza y autoestima para jóvenes. (www.mind.org.uk)

## Ejemplos de alta autoestima:

- Creer en una misma
- Expresarse con confianza
- Vivir en el presente sin quedarse atascada en el pasado
- Sentir motivación de tener éxito en algo
- Saber manejar las críticas
- Aceptar retos y tomar riesgos para crecer

## Ejemplos de baja autoestima:

- Dificultad priorizar las necesidades y sentimientos
- Dudar de una misma
- Disculparse por todo
- Tener dificultad al tomar decisiones
- Autocriticarse
- Vivir en el pasado

## Autorretrato

La idea que tienes de tu imagen corporal afecta en gran medida tu autoestima

Mira este video para comparar tus propias percepciones y la manera como otros te ven a ti.



Dove Real Beauty Sketches | You're more beautiful than you think (6mins) - YouTube 

## El reto del positivismo:

Nombra 5 cosas positivas acerca de ti misma. Si te resulta difícil hacer esto, piensa en quienes te aman y aprecian y lo que ellos dirían de ti.

**No seas tan dura contigo misma**  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

**Habla contigo misma frente al espejo; hazte halagos**  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

Recuerda que eres más hermosa de lo que piensas y sé amable contigo misma



Creado por freepik



“ Siempre valora lo que haces y celebra tus éxitos”  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS



“ Lo diferente nos hace especiales  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

“ No hay una imagen perfecta para la apariencia de la gente  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

“ There's no such a thing as "perfect".  
Beauty is subjective  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

“ Siempre se puede trabajar las emociones negativas, al final del día somos únicas y especiales. No deberíamos de juzgarnos tanto ya que con sólo ser nosotras mismas estamos haciendo un impacto  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

“ Valórate a ti mismo/a, no te fijes en los demás o en lo que dicen los demás. Busca a alguien que le guste como eres en realidad  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS



“ La belleza está en la personalidad, en el interior  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

“ La percepción que tienes de tu cuerpo no es la que otros ven  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

“ Aceptémonos cómo somos y no nos comparemos con los demás  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

“ We need to learn to love ourselves and be positive with the well-being tips we have gained  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

# ACTIVIDAD



**El Diario de Gratitud me gusta mucho para no sentirme mal en ocasiones que me sienta decaída o triste**  
**Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS**

## El diario de gratitud

El diario de gratitud es una herramienta para llevar la cuenta de todas las cosas buenas que tenemos en la vida. No importa lo que esté pasando, siempre hay algo de lo cual podemos ser agradecidas. Lo que hace este diario es enfocar nuestras mentes en los aspectos positivos y crear resiliencia contra las situaciones negativas.



Recuerda que no eres sólo tus pensamientos, éstos son sólo palabras y no te pueden controlar. Tú tienes el poder de escoger lo que te sea útil y como responder, también puedes descartar lo que no te sirva en ese momento. Mira este vídeo para descubrirlo:



# DESCONECTA

## Tomate un minuto para desconectar ...

Esto es importante para poder aclarar la mente y buscar un poco de calma después de un día ajetreado o simplemente para tomar una pausa y reconectar contigo misma.

Antes de empezar, busca un espacio tranquilo y cómodo donde nadie te vaya a interrumpir. Te puedes sentar o acostar, como tu prefieras. Si estás sentada, asegúrate de que tus pies estén firmemente planos tocando el piso.

Ahora relájate y escucha las instrucciones:



MEDITACIÓN GUIADA - MINDFULNESS ESPAÑOL

Ahora nota cómo te sientes después de hacer este ejercicio y quédate con la sensación de calma para continuar tu día.



Creado por stories -

// **Siempre hay alguien para ayudarnos**  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

// **Es importante saber que no eres la única que se ha sentido triste"**  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

// **No estamos solas**  
Participante del Grupo Sin Fronteras – LAWRS

# NO ESTAS SOLA

Esta Guía fue preparada con amor para todas las mujeres jóvenes

Contáctanos para más información y unirte a nuestro grupo Sin Fronteras LAWRS

Whatsapp: 07802 645001  
Instagram: @sin\_fronteras\_lawrs  
Twitter: @lawrsuk  
Facebook: @lawrsuk  
www.lawrs.org.uk

Londres, 2021.