

# CUESTIONARIO INDIVIDUAL

Tómate 5 minutos para responder

"Pausa... Respira profundo... Dedícate el tiempo para reflexionar y contestar estas preguntas con el corazón..."

Este cuestionario es el resultado de las reflexiones y prácticas institucionales de:



Para responder el cuestionario marca con una X en el cuadro

# ElCuidadoEsPolítico

## NIVEL INDIVIDUAL

	SI	NO
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Duermes 8 horas diarias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Evitas trabajar mientras comes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Lo primero que haces al despertar es revisar tu celular?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Sólo trabajas en tu horario laboral?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Has cancelado citas personales o planes familiares por compromisos de trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Pospones tus citas médicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Dedicas el tiempo a realizar al menos una actividad o pasatiempo, para desconectarte del trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Tienes prácticas de cuidado contigo misma cuando viajas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## NIVEL ORGANIZACIONAL

	SI	NO
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Te das el tiempo de tomar cortas pausas mientras trabajas para estirar, tomar un café con tus colegas, etc?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿En tu organización puedes expresar libremente y sin juicios, tu cansancio o agotamiento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Hay espacios seguros dentro de tu organización donde puedes procesar las emociones que se derivan del trabajo que haces o cuentas con un apoyo para tratar los traumas secundarios?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Tienen una política de cuidado establecida dentro de su organización?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Son garantizados los derechos laborales, incluidos beneficios sociales, horas y salarios justos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Su organización revisa las relaciones de poder y toma medidas necesarias para cambiarlas (si es necesario)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Su organización cuenta con un protocolo de seguridad en caso de ataques virtuales, emergencias, hostigamientos o intimidación?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Actualmente su organización tiene algunas políticas para proteger la naturaleza y el planeta? (ej. reciclaje de papel, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ORGANIZACIONES QUE RECIBEN NUESTRO APOYO

	SI	NO
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Cuando invitas a aliadxs, contrapartes o ponentes a tus eventos o reuniones, ¿tomas en cuenta las horas que ha durado su viaje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Priorizas el dinero Vs. el bienestar, cuándo invitas a aliadxs, contrapartes o ponentes a las reuniones que organizas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Son el cuidado y el bienestar prioridades financiadas o para el financiamiento, en tu organización?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Cuando apoya una actividad, acción o proyecto ¿se asegura de que los derechos de lxs trabajadorxs también estén garantizados y financiados?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿En su organización la seguridad y la protección integral son entendidos como elementos claves para la sostenibilidad de los movimientos y lxs activistas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Aboga por más y mejores prácticas de cuidado y seguridad dentro de su red de trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Su organización actualmente ha pensado en espacios virtuales seguros o canales de comunicación encriptados, para el cuidado colectivo digital del personal o de las activistas/organizaciones con quienes trabajan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ¿Tiene su organización programas que actualmente respalden el trabajo realizado por lxs defensorxs de la naturaleza, los territorios y bienes comunes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Cómo te sentiste respondiendo y pensando en estas preguntas? ¿Qué prácticas deberían ser reforzadas o mantenidas? ¿Cuáles deberían incorporarse en tu vida diaria para sostener la conexión con la vida? ¿Qué nuevas prácticas individuales y colectivas te llamaron la atención? ¡SÚMATE A ESTA CONVERSACIÓN!



/FRIDAFund  
/FondoAcciónUrgente-LAC



@fondoaccionurgenteal  
@fridafund



/FRIDAFund  
/FAU\_LAC

www.FONDOACCIONURGENTE.org.co

www.YOUNGFEMINISTFUND.org

# ElCuidadoEsPolítico