

GUÍA DE AUTOCUIDADO

Guiarnos  
mucho más  
exigirnos  
un poco  
menos



# Cuidarnos mucho más, exigirnos un poco menos.

La salud psicológica y emocional no depende únicamente de lo que ocurre dentro de cada persona. Está profundamente relacionada con el entorno en el que vivimos, las relaciones que construimos y las condiciones sociales, económicas y afectivas que atraviesan nuestras vidas. El bienestar emocional se sostiene también en la posibilidad de sentirnos escuchadas, respetadas, seguras y libres para ser quienes somos.

Para muchas personas LGTBIQA+, además, el malestar emocional no surge solo de experiencias individuales, sino también de situaciones de discriminación, rechazo, invisibilización o miedo que pueden aparecer en distintos espacios: la familia, el trabajo, la escuela, las instituciones, las redes sociales o incluso dentro del propio colectivo. Por eso, hablar de salud emocional implica también hablar de comunidad, de apoyo mutuo y de los espacios que habitamos.

Aunque el autocuidado es importante, no siempre es suficiente si vivimos en contextos que generan violencia, soledad o inseguridad. Necesitamos también pensar en el cuidado colectivo: en cómo nos relacionamos, cómo acompañamos a otras personas y cómo construimos espacios más habitables para todas. Cuidarnos colectivamente significa crear vínculos donde podamos expresarnos sin miedo, poner límites de manera respetuosa, sostenernos en momentos difíciles y reconocer que nadie debería atravesar el dolor o la exclusión en soledad.



# A nivel personal:

## 1. Valida tu propia experiencia sin compararte.

Cada persona vive su proceso de manera distinta, y no existe una única forma válida de descubrirse, nombrarse o relacionarse con su identidad y orientación. No necesitas encajar en una narrativa concreta ni cumplir expectativas externas sobre cómo “deberías” ser, sentir o vivir tu experiencia LGTBIQA+. Hay personas que lo viven desde el orgullo visible, otras desde la discreción, algunas atraviesan etapas de duda o cambio, y todas esas vivencias son legítimas. Tu proceso merece respeto tal y como es.

### **Ejercicio individual: “La raíz de mi emoción”**

Busca un momento tranquilo y piensa en dos emociones distintas:

- Un sentimiento que te genere satisfacción, bienestar o calma.
- Un sentimiento que te genere incomodidad, malestar o rechazo.

El objetivo no es juzgar esas emociones como “buenas” o “malas”, sino entenderlas mejor y explorar qué quieren decirte.

Puedes coger papel y boli y crear un pequeño mapa emocional respondiendo a estas preguntas para cada emoción:

### **¿En qué parte de mi cuerpo la siento?**

¿Aparece en el pecho, el estómago, la garganta, la mandíbula, las manos...? A veces el cuerpo identifica emociones antes que la mente.

**¿De dónde viene este sentimiento?**

¿Está relacionado con una experiencia concreta, una persona, un recuerdo, una situación actual o algo que aprendiste sobre ti mismx?

**¿Qué función tiene para mí esta emoción?**

Todas las emociones cumplen una función, incluso las que resultan incómodas. La rabia puede estar relacionada con la necesidad de justicia o de poner límites; el miedo con la protección; la tristeza con la necesidad de parar o elaborar una pérdida; la alegría con la conexión o el disfrute.

Intenta observar tus emociones con curiosidad y no desde la culpa. Muchas veces, especialmente en personas LGTBQA+, algunas emociones han sido silenciadas, castigadas o minimizadas. Aprender a escucharlas puede ayudarte a conocerte mejor y a relacionarte contigo mismx de una forma más amable y consciente.

## 2. Cuestiona lo que te han enseñado sobre ti.

Muchas veces los mensajes de rechazo, prejuicio o vergüenza presentes en la sociedad pueden terminar interiorizándose sin que nos demos cuenta. Esto puede afectar a la autoestima, a la forma de relacionarnos con otras personas o a la manera en la que entendemos nuestro propio cuerpo, nuestro deseo y nuestra identidad. Con el tiempo, estas ideas pueden aparecer como pensamientos automáticos, dudas sobre si “está bien” lo que sentimos o incluso sensación de culpa sin una causa real.

Identificar estos pensamientos y aprender a cuestionarlos forma parte del cuidado emocional. No se trata de culpabilizarse por tenerlos, sino de reconocer de dónde vienen. La homofobia, bifobia o transfobia interiorizada no aparece porque haya algo mal en ti, sino porque vivimos en un entorno social que, durante mucho tiempo, ha castigado la diferencia y ha transmitido mensajes de rechazo hacia lo LGTBQA+. En ese sentido, estos pensamientos no son tuyos en origen, sino aprendidos.

Revisar esas ideas con paciencia y compasión puede ayudarte a construir una relación más amable contigo mismx. Es un proceso que no siempre es lineal: a veces esos mensajes vuelven en momentos de estrés, inseguridad o vulnerabilidad, y no significa que hayas retrocedido, sino que estás trabajando con aprendizajes profundos.



## Ejercicio individual: “Practicar la autocompasión”

La autocompasión es la capacidad de tratarte a ti mismx con la misma amabilidad, cuidado y respeto con el que tratarías a alguien a quien quieres. No significa “pensar en positivo” ni ignorar lo que duele, sino acompañarte de una forma menos dura cuando estás pasando por un momento difícil.

Puedes practicarla en situaciones cotidianas, especialmente en aquellas en las que sueles exigirte más o juzgarte con dureza.

### 1. Alimentarte desde el cuidado

Antes o durante una comida, observa cómo te estás tratando:

- Si una persona a la que quieres estuviera contigo, ¿qué tipo de comida le ofrecerías?
- ¿Estás comiendo con prisa, culpa o desconexión?
- ¿Qué necesitarías para comer de una forma más amable contigo mismx hoy?

No se trata de hacerlo perfecto, sino de introducir la pregunta del cuidado.

### 2. Cambiar el diálogo interno

Cuando aparezca un pensamiento crítico o duro contigo mismx, prueba a hacer este pequeño cambio:

- ¿Qué me estoy diciendo ahora mismo?
- Si una persona a la que quiero estuviera en mi situación, ¿qué le diría?
- ¿Puedo decirme algo parecido a eso, aunque sea en una versión más sencilla o suave?

A veces no es posible pasar de la crítica a la amabilidad total, pero sí de la dureza a algo más neutral.

### 3. El gesto de acompañarte

Imagina por un momento que estás hablando contigo mismx como si fueras alguien a quien aprecias profundamente. No para idealizarte, sino para recordar tu humanidad:

- “Estoy aquí contigo”
- “Esto que estás sintiendo tiene sentido”
- “No tienes que resolverlo todo ahora”

Puedes incluso escribirte un breve mensaje como si fueras esa persona que te cuida, especialmente en un momento difícil.

La autocompasión es un aprendizaje progresivo. No aparece de forma automática, sobre todo si has aprendido a exigirte mucho o a invalidarte. Pero practicarla poco a poco ayuda a construir una relación interna más segura, estable y menos castigadora.

## 3. Date permiso para descansar y protegerte.

No siempre es posible estar pendiente de todo, responder siempre, militar constantemente o sostener conversaciones difíciles de manera continua. El cansancio emocional también es una señal importante del cuerpo y de la mente: indica que has llegado a un límite y que necesitas pausa, regulación o cuidado. Escucharlo no es debilidad, es información valiosa sobre tus necesidades.



Poner límites, alejarte temporalmente de espacios que te generan malestar, desconectar de redes sociales o reducir la exposición a ciertos entornos no es egoísmo: es autocuidado. Especialmente en contextos donde existe discriminación o tensión constante, descansar también es una forma de resistencia y de preservación personal. Cuidarte implica reconocer cuándo necesitas parar, pedir apoyo o reservar energía para ti. No tienes que estar disponible siempre ni para todo el mundo. Tu bienestar no es un recurso infinito, y aprender a administrarlo con respeto hacia ti mismx es una parte fundamental del cuidado emocional.

#### **Ejercicio individual: “Practicar la autocompasión”**

La autocompasión es la capacidad de tratarte a ti mismx con la misma amabilidad, cuidado y respeto con el que tratarías a alguien a quien quieres. No significa “pensar en positivo” ni ignorar lo que duele, sino acompañarte de una forma menos dura cuando estás pasando por un momento difícil.

Puedes practicarla en situaciones cotidianas, especialmente en aquellas en las que sueles exigirte más o juzgarte con dureza.



## 4. Reconoce y valora aquello que te hace únicx.

Tu sensibilidad, tu capacidad de empatía, tu creatividad, tu fortaleza o tu forma de relacionarte con el mundo forman parte de ti y merecen ser reconocidas. Muchas personas LGTBIQA+ han aprendido a sobrevivir en contextos adversos desarrollando una gran capacidad de adaptación, observación y reflexión sobre sí mismas, lo que también puede convertirse en una fuente de autoconocimiento y cuidado.

Reconocer lo que eres, no solo desde lo que has tenido que resistir, sino también desde lo que disfrutas, deseas y construyes, puede ayudarte a sostener una relación más sana contigo mismx. Esto implica mirar tu historia con honestidad, pero también con respeto, sin reducirte únicamente a las dificultades atravesadas.

El proceso de conocerse en profundidad no siempre es sencillo ni lineal, y a veces puede remover dudas o emociones complejas. Sin embargo, merece la pena recorrerlo, porque es una herramienta fundamental para valorarte, cuidarte y construir una vida más coherente contigo mismx y con lo que necesitas.





# A nivel comunitario:

La comunidad no es solo un grupo de personas que comparten una identidad, una orientación o una experiencia común. Es, sobre todo, una red de vínculos, relaciones y apoyos que se construyen en el tiempo y que nos permiten sentir que no estamos solos. La comunidad se forma en los espacios donde nos reconocemos, nos cuidamos, nos escuchamos y nos acompañamos, incluso con nuestras diferencias internas. No es algo fijo ni perfecto: es algo que se construye y se cuida cada día.

La salud psicológica comunitaria hace referencia al bienestar emocional que se genera no solo a nivel individual, sino en la calidad de los vínculos y de los entornos que compartimos. Cuando una comunidad funciona como espacio seguro, de respeto y apoyo mutuo, puede actuar como un factor protector frente al malestar psicológico, la soledad, la ansiedad o la exclusión. Por el contrario, cuando hay dinámicas de juicio, competencia, exclusión o violencia, el impacto emocional no es solo individual, sino colectivo.

En el caso de las personas LGTBIQA+, las redes de apoyo comunitarias pueden tener un papel especialmente importante. Muchas veces, estas redes no solo ofrecen compañía, sino también validación, comprensión y reparación emocional frente a experiencias de rechazo o invisibilización en otros contextos. Sentir que otras personas han pasado por vivencias similares, o simplemente poder existir sin tener que justificar la propia identidad, puede ser profundamente reparador.

Las redes de apoyo no tienen por qué ser grandes ni formales. Pueden ser amistades, espacios activistas, grupos de afinidad, colectivos, o incluso vínculos puntuales basados en el respeto y el cuidado. Lo importante no es su tamaño, sino la calidad del vínculo: que exista escucha, reciprocidad, respeto por los límites y cuidado mutuo.

Cuidar la comunidad también implica reconocer que cada persona tiene sus propios ritmos, energías y procesos. No todas las personas pueden sostener lo mismo en cada momento, y eso no las hace menos parte de la comunidad. Aprender a convivir con esa diversidad de formas de estar es parte del cuidado colectivo. Recuerda que todo lo que haces para cuidarte a ti mismx también impacta en los demás. Cuando te escuchas, te respetas, pones límites o te das descanso, también estás contribuyendo a relaciones más sanas y sostenibles. El autocuidado y el cuidado comunitario no son opuestos: se sostienen mutuamente.

## 1. Acompañar desde la presencia

Acompañar sin juzgar implica entender que la experiencia de cada persona es diferente y que no existe una única forma “correcta” de sentir, reaccionar o atravesar una situación. Debemos recordar que, al igual que nosotrxs, las demás personas tienen sus propios ritmos, tiempos y procesos, y que estos también son legítimos y merecen respeto. Acompañar no significa dirigir, corregir o resolver la vida del otro, sino estar presentes desde la escucha y el respeto.

En muchas ocasiones, el apoyo más valioso no es ofrecer soluciones inmediatas, sino sostener un espacio seguro donde la otra persona pueda expresarse sin miedo a ser juzgada o invalidada. Esto implica confiar en su capacidad para identificar y comunicar sus propias necesidades, incluso si estas cambian con el tiempo o no coinciden con lo que nosotrxs haríamos en su lugar.

### **Ejercicio práctico: “Acompañar desde la presencia”**

Cuando alguien de tu entorno comparta contigo una dificultad o un momento emocional importante, puedes practicar el siguiente enfoque:

Pregunta de forma abierta: ¿Cómo te sientes y qué necesitas en este momento?



Escucha sin interrumpir ni asumir lo que la otra persona necesita.

Antes de actuar, pregúntate: ¿Estoy en posición emocional, práctica o energética de cubrir esa necesidad?

Si no puedes, sé honesto/a y acompaña desde la presencia, no desde la obligación.

Si puedes, acuerda con la otra persona la forma en la que puedes apoyar, respetando sus límites y los tuyos.

Es importante evitar invalidar las necesidades expresadas, incluso cuando no las comprendamos del todo o nos resulten difíciles de sostener. Acompañar no siempre implica hacer, resolver o intervenir; a veces significa simplemente estar, escuchar y validar lo que la otra persona está viviendo.

Aprender a sostener ese espacio sin juicio es una forma profunda de cuidado comunitario, porque reconoce la autonomía del otro y fortalece la confianza en los vínculos.

## 2. Cuidar también es construir comunidad.

El cuidado no es solo individual, también es colectivo. Formar parte de una comunidad implica contribuir a crear espacios más seguros, respetuosos y habitables, donde el respeto, la diversidad y la escucha sean la base de las relaciones.

Los espacios comunitarios, los grupos de apoyo y las redes LGTBIQA+ no solo generan acompañamiento emocional, sino que también ayudan a reducir el aislamiento, fortalecer la identidad y compartir experiencias desde el reconocimiento mutuo. Participar en el tejido asociativo es una forma directa de cuidar y ser cuidado, además de contribuir a visibilizar realidades y transformar entornos. Por eso, es especialmente importante conocer y acercarse a los recursos disponibles. Este es el enlace al mapa de apoyo de recursos para personas LGTBIQA+ del Ministerio de Igualdad, una herramienta útil para localizar el tejido asociativo cercano a ti y poder conectar con espacios comunitarios:



### 3. Busca espacios seguros, crea pequeños refugios en tu día a día tanto para ti, como para el resto.

Un espacio seguro es aquel en el que una persona puede expresarse, sentirse y mostrarse sin miedo a ser ridiculizada, invalidada, cuestionada o agredida por su identidad, su orientación, su forma de sentir o su historia. No significa que no haya diferencias o conflictos, sino que existe un compromiso básico de respeto, escucha y cuidado en la forma en la que se gestionan.

Generar espacios seguros implica una responsabilidad compartida. No depende solo del entorno, sino también de las actitudes y acuerdos que se construyen dentro de él.

#### **Algunas claves para crearlos son:**

- Escuchar sin interrumpir ni juzgar.
- Respetar los pronombres, nombres y formas de identidad de cada persona.
- Evitar asumir experiencias o imponer interpretaciones sobre lo que la otra persona siente.
- Validar las emociones aunque no las comprendamos del todo.
- Poder poner límites y respetar los límites de los demás.
- Cuidar la forma en la que se expresan los conflictos, evitando la violencia verbal o emocional.

Los espacios seguros no tienen por qué ser grandes ni formales. Pueden ser una conversación con una persona de confianza, un grupo donde te sientas respetadx, una actividad que te regule emocionalmente o incluso momentos de silencio contigo mismx. También pueden ser espacios de acompañamiento mutuo, donde a veces basta con estar presente sin necesidad de hablar.

Crear y reconocer estos refugios cotidianos es una forma de autocuidado y cuidado colectivo, porque permite sostenernos emocionalmente y amortiguar el impacto de situaciones difíciles.

