

# CUESTIONARIO INDIVIDUAL

Tómate 5 minutos para responder

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

¿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

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

**FRIDA**

FRIDA | EL Fondo de Feministas Jóvenes  
Flexibilidad + Recursos + Inclusividad + Diversidad + Acción

**FONDO  
DE ACCIÓN  
URGENTE**  
América Latina y el Caribe

Para responder el cuestionario marca con una **X** en el cuadro

# ElCuidadoEsPolítico

# NIVEL INDIVIDUAL

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

# NIVEL ORGANIZACIONAL

- |  | SI                       | NO                       |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ✘ ¿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"/> |
| ✘ ¿En tu organización puedes expresar libremente y sin juicios, tu cansancio o agotamiento?  | <input type="checkbox"/> | <input 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"/> |
| ✘ ¿Tienen una política de cuidado establecida dentro de su organización?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ✘ ¿Son garantizados los derechos laborales, incluidos beneficios sociales, horas y salarios justos?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ✘ Does your organisation have team building time throughout the year?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ✘ ¿Su organización revisa las relaciones de poder y toma medidas necesarias para cambiarlas (si es necesario)?   | <input type="checkbox"/> | <input 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"/> |
| ✘ ¿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                       |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ✘ 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"/> |
| ✘ ¿Priorizas el dinero Vs. el bienestar, cuándo invitas a aliadxs, contrapartes o ponentes a las reuniones que organizas?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ✘ ¿Son el cuidado y el bienestar prioridades financiadas o para el financiamiento, en tu organización?   | <input type="checkbox"/> | <input 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"/> |
| ✘ ¿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"/> |
| ✘ ¿Aboga por más y mejores prácticas de cuidado y seguridad dentro de su red de trabajo?   | <input type="checkbox"/> | <input 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"/> |
| ✘ ¿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"/> |