

RESILIENCIA Y AUTO-CUIDADO: SALVAR AL MUNDO Y NO MORIR EN EL INTENTO

EDICIÓN
COVID-19

DERECHOS
HUMANOS

A black and white illustration depicting a protest scene. In the foreground, a woman with long hair is shouting with her mouth wide open. To her right, another woman holds a sign that reads 'DERECHOS HUMANOS'. In the background, a person wearing a cap and a mask holds a flag. The scene is set against a dark background with white dots, suggesting a night sky or a starry field. The overall style is graphic and expressive.

UN FANZINE PARA ACTIVISTAS Y VOLUNTARIES

ESTE FANZINE PERTENECE A:

RESILIENCIA Y AUTO-CUIDADO:

SALVAR AL MUNDO Y NO MORIR EN EL INTENTO

Fanzine

Abril 2020

Comparte @AmnistiaAmericas www.amnesty.org

 <https://www.instagram.com/amnistiaamericas/>

 <https://twitter.com/AmnistiaOnline>

 <https://www.facebook.com/AmnistiaAmericas>

Amnistía Internacional reconoce las contribuciones editoriales y de diseño de Bárbara Vil, Merybell Reynoso, Kimberly Coulombe, Julia Roitman, Augusto Mareco, Bryan Monsalve y Laura Montoya. Además, quisiéramos agradecer a Jodie Chun, Mariana Díaz, Frida Kruijt, Elizabeth Field y a Fiona Dunkley.

Amnistía Internacional es un movimiento global de personas que se toman la injusticia como algo personal. Hacemos campaña por un mundo en el que los derechos humanos sean disfrutados por todas las personas. Investigamos y exponemos los hechos, cuando y dondequiera que ocurran los abusos. Presionamos a los gobiernos y a otros grupos de poder como las empresas. Nos aseguramos de que cumplan sus promesas y respeten el derecho internacional. Apoyamos a las personas para que reclamen sus derechos a través de la educación y la formación. Al contar las poderosas historias de las personas con las que trabajamos, movilizamos a millones de simpatizantes en todo el mundo para que hagan campaña por el cambio y defiendan a los activistas que están en primera línea.

Índice AI : AMR 01/2273/2020

Salvo que se indique lo contrario, el contenido de este documento está bajo una licencia Creative Commons (atribución, no comercial, sin derivados, internacional 4.0).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

Hacer campañas por los **derechos humanos** es *súper agotador*.

LO SABEMOS



Las personas que se dedican al **activismo** y que son **voluntarias** de Amnistía son algunas de las personas más *apasionadas* del planeta:



Eso hace que el activismo con **Amnistía** sea tan empoderador y tan divertido: trabajar con otras personas que tienen los mismos sueños y el mismo empuje que tú, que quieren proteger y hacer respetar los derechos humanos en todo el mundo.

Pero también hay un lado más oscuro del activismo.



Mientras intentas hacer del mundo un **mejor lugar** puede ser que veas *lo peor de él*.

Puede hacerte cuestionar
lo que estás haciendo, y por qué.

Puede hacer que te preguntes,
"¿Cuál es el punto?"

Y puede también impactar
seriamente tu

SALUD MENTAL.



Jóvenes de todas las Américas nos unimos y hablamos del agotamiento que todos hemos estado sintiendo. Nuestros activistas y voluntarios son fundamentales para nuestro movimiento; sin ellos, no podría funcionar. Así que queremos producir algo que te ayude a evitar las dificultades más comunes de ser un activista, y al mismo tiempo que te ayude a **luchar por los derechos humanos** de una manera que no te bajonee. Algo que te ayude a **mantenerte sane, feliz e inspirado** para seguir luchando por hacer del mundo un lugar mejor. Porque puedes hacer ambas cosas: ser un activista y **tener una vida**. Este fanzine está diseñado para darte algunas herramientas e ideas para **hacer eso**. Esperamos que te sea útil y que te recuerde que tú, como persona y como **activista**, eres tan importante como las personas por las que luchas.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

Entendemos que la discusión sobre la salud mental, bienestar, el autocuidado, cuidado colectivo y el agotamiento es compleja. No hay soluciones únicas y no intentamos encontrar una aquí. Además, creemos que es importante enfatizar que puede ser peligroso generalizar las experiencias de nuestros activistas o reducirlas todas a la misma experiencia, ya que ninguna fuente de información puede representar con precisión la experiencia de cada persona. Esperamos que este fanzine arroje algo de luz, responda a algunas preguntas, genere algunas ideas y, al mismo tiempo, genere conversaciones sobre el tema de la salud mental que sean más completas, más matizadas y más sostenidas que antes, porque la conversación no debería terminar aquí.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD 2:

Sí, tenemos más cosas que decir. Para los propósitos de este fanzine usaremos lenguaje inclusivo; nos guiamos de las Directrices de Lenguaje Trans-Inclusivo de Amnistía Internacional.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD 3:

Las historias de este fanzine son un reflejo de nuestras experiencias colectivas.



MIS ANSIEDADES TIENEN ANSIEDADES

La noticia del asesinato de

MARIELLE FRANCO

dejó a muchos activistas brasileños en un estado de tristeza y desesperación.

Thais Silva, una activista de 24 años del Complejo de Alemão en Brasil no fue una excepción.



"Estábamos en una conferencia en el sur de Brasil, y cuando se supo la noticia, no podíamos creerlo. Me pasé unos días llorando sintiéndome furiosa, triste, enojada, perdida y temerosa por los jóvenes negros como yo".

Thais ha sido **activista** durante muchos años, abogando por los *derechos de las personas en las favelas*, el *feminismo* y el *medio ambiente*.



Hace unos años, le diagnosticaron un trastorno de ansiedad, por lo que sabe mejor que nadie que el **activismo** puede pasar factura al *bienestar emocional* y a la *salud mental*.



"Solía sentir, y una parte de mí todavía se siente así, que *no estaba haciendo lo suficiente* por mi país y por el mundo. Me olvidé de cuidarme y como resultado *mi salud mental se vio afectada*".

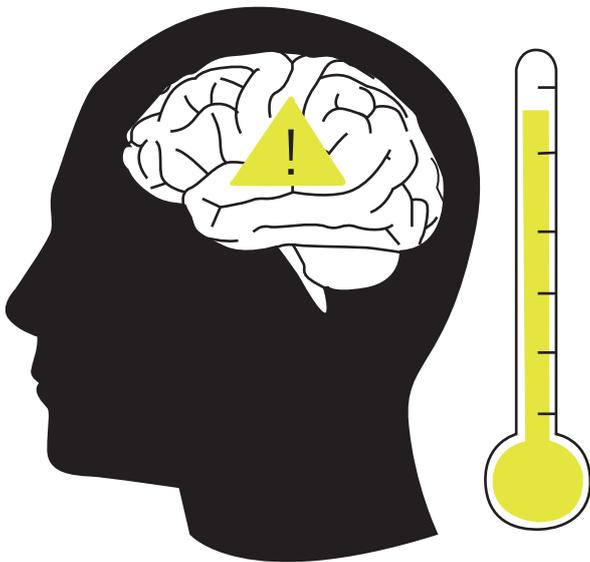
"Fue entonces cuando me di cuenta de que para seguir defendiendo los derechos humanos, necesitaba y siempre necesitaré **ponerme en primer lugar**".



EL 101 SOBRE EL ESTRÉS

Nuestro activismo
y trabajo voluntario
combinados pueden ser

**SÚPER
ESTRESANTES**



EL ESTRÉS

es la forma en que nuestra
mente y cuerpo reaccionan
a las demandas o amenazas.

Ocurre cuando hay una acumulación de presión que está por encima del nivel que una persona puede soportar. Aunque en ciertos momentos estar bajo presión no es necesariamente algo malo, a largo plazo puede afectar negativamente a la salud física y emocional general.



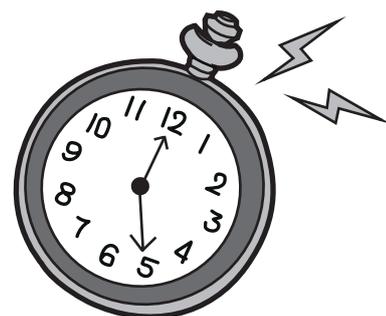
Sentirse **ESTRESADO** no te hace débil, es completamente normal.

Reconocer y comprender algunos de los signos y desencadenantes que sientes puede ayudarte a abordarlos y a tratarlos.

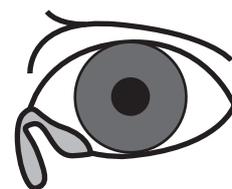
Factores de estrés que afectan a los activistas y voluntarios de Amnistía



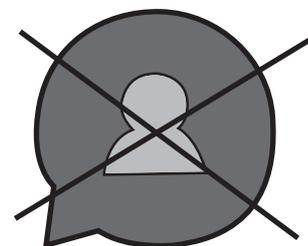
Asumir demasiadas responsabilidades: asumes demasiadas tareas al mismo tiempo y posiblemente te sientas culpable por tomarte un descanso.



Límites poco saludables: empiezas a pasar por alto tu propio cuidado personal y colectivo



Adultocentrismo: En nuestra más reciente encuesta a jóvenes miembros de juntas directivas, les encuestados se sintieron muy estresados en ambientes centrados en los adultos.



Situación socio-política y medioambiental global: ¿ha leído las noticias recientemente? Eso ya es suficiente para estresarnos!



AGOTAMIENTO

¿Alguna vez se ha sentido culpable de tomar un descanso porque otras personas podrían estar sufriendo?



¿Te has sentido alguna vez abrumadoramente desmotivado, con cinismo, emocionalmente agotado y desvinculado de tu activismo o trabajo voluntario?

Si te sientes así la mayoría de las veces, puede que estés sintiendo agotamiento. El agotamiento es una condición de desgaste y desconexión (en este contexto también se denomina desgaste emocional por empatía) que evoluciona gradualmente dentro de un entorno de estrés crónico. Expertes reconocen que el agotamiento de activistas y voluntarios es una de las mayores barreras para sostener los movimientos de justicia social. A largo plazo, puede en realidad obstaculizar el cambio social.



A medida que el agotamiento impacta tu bienestar en su totalidad, puede convertirse en un trastorno de ansiedad y/o depresión.

Otras consecuencias graves, como bajo rendimiento, el insomnio, el aislamiento social y la insatisfacción con la vida están asociadas a estas condiciones.

EL AGOTAMIENTO DE PERSONAS DE COMUNIDADES INDÍGENAS, AFRODESCENDIENTES Y DE ACTIVISTAS GÉNERO NO CONFORMES

Estudios sugieren que activistas LGBT+ y personas de comunidades indígenas y afrodescendientes corren un riesgo aún mayor de enfrentarse al agotamiento..

Esto podría deberse a:¹

- Les activistas se sienten agotados y sienten que hay pocos espacios seguros libres de opresión.
- Ciertas interacciones con otros activistas, voluntarios y personal en las que no se reconocen las profundidades del racismo y la tensión que el colonialismo ha desempeñado y seguirá desempeñando.
- Reacción en los espacios y entornos de trabajo. Por ejemplo, cuando se les consultó, les activistas del Paraguay dijeron que a menudo consideraban que su activismo en favor de las personas LGBTQI+ podía poner en peligro sus puestos de trabajo. Las personas de color y activistas LGBTQI+ están impulsados por profundos sentidos de moralidad y fuertes conexiones emocionales e identitarias con los movimientos, lo que les deja menos espacio para sentir que pueden tomarse un descanso y, si lo hacen, tienden a sentirse culpables por ello.

¹Gorski (2019: 678)





Lo que, de nuevo, si estás leyendo esto, por favor recuerda que mereces un descanso para mantener la buena lucha por los derechos humanos.

- Las personas trans y no binarias se enfrentan a todo tipo de reacciones violentas. Esta reacción puede venir en forma de violencia física, pero también tiene lugar a través de sutiles, pero peligrosas, microagresiones - lenguaje que se comunica de manera hostil y que les invisibiliza. Usar un lenguaje inclusivo y cuestionar nuestros propios prejuicios es clave.



¿Eres un aliado?
Es crucial que seas muy consciente de tus propios privilegios. Y mientras estás en ello-escucha, la empatía es la clave.

AUTOCUIDADO Y RESILIENCIA



"Cuidarme a mí misma no es auto-indulgencia, es auto-preservación, y eso es un acto de batalla política". - *Audre Lorde*

Las prácticas de autocuidado son muy importantes en estos días. Sin embargo, como jóvenes nos preocupa que la palabra se haya convertido en una "nueva palabra que está de moda".

Si te entras a las redes sociales, posiblemente te bombardeen con todo tipo de mensajes sobre "auto-cuidado". Oh sí, nos entramos a ver y vimos que el hashtag tiene más de 21.301.898 etiquetas.

Nos dimos cuenta de que gran parte del contenido (no todo) se presenta máscaras faciales, masajes o baños de burbujas. Mientras que el auto-cuidado difiere de persona a persona, estamos bastante seguras de que Audre Lorde, una autora negra lesbiana, activista de derechos civiles y feminista no estaba haciendo máscaras faciales o hablando de auto-cuidado para el #INSTA mientras luchaba contra un cáncer de hígado muy agresivo.



AUTOCUIDADO 101

PARA ACTIVISTAS Y VOLUNTARIOS

¿Entonces, qué es el *auto-cuidado*? ¿Y cómo puedo mantenerme **combative**, **resiliente** y **motivado** dado el estado actual del mundo? De nuevo, no estamos tratando de reinventar la rueda aquí. Pero el auto-cuidado puede ser:

Escuchar a tu cuerpo:

Probablemente lo has escuchado antes, "el cuerpo lleva la cuenta y siempre gana". Escuchar realmente a tu cuerpo implica dormir lo suficiente, moverte y hacer ejercicio, comer una dieta que nutra tu cuerpo, y hacer lo que te haga sentir bien.



Pausas digitales:

En este mundo súper conectado, es difícil desconectarse con tantas cosas están sucediendo a la vez. ¿Cuándo fue la última vez que tuviste un día sin redes sociales ni pantallas? ¿Un día para tí? Tómame un día para recargarte; dibuja, canta, lee, escribe, baila, visita a un amigo, visita un parque o simplemente no hagas nada. Te prometemos que te va a encantar. Menos FOMO y más JOMO.²



Un espaldarazo:

¿Estás teniendo uno de esos días, semanas o meses? Por favor, recuerda que te mereces todo el amor, la amabilidad y el apoyo que das a tus compañeres activistas. (Y que te amamos <3 y te apoyamos)



² FOMO y JOMO son anglicismos. El FOMO hace referencia al miedo de perderse eventos y JOMO al placer de perderse eventos.

Construir comunidades de cuidado colectivo:

Tómate el tiempo para crear espacios seguros para ti y otros en tu comunidad, un lugar donde se nutren unos a otros, y se cuiden. Esto puede incluir espacios para hablar de los problemas que puedan estar enfrentando o de prácticas de bienestar.



Poner límites saludables:

Todes hemos sentido la necesidad de involucrarnos en todo, especialmente cuando un determinado tema parece urgente. Dicho esto, si sientes que tienes demasiado en tu plato, o necesitas descansar, siéntete en la libertad de decir que NO.



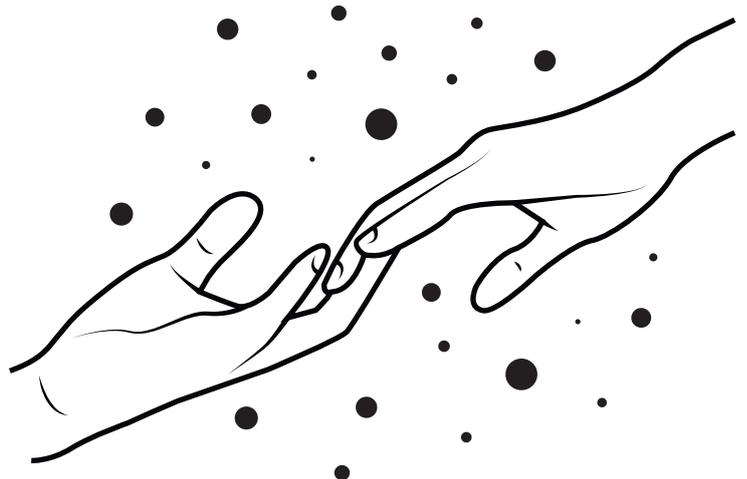
Practicar mindfulness y meditación:

¿Estás muy ocupado todos los días, todo el día? Tómate un tiempo a diario para relajarte, por ejemplo, sentarte en silencio durante unos minutos puede ayudar a liberar algo del estrés, las tensiones y las ansiedades que conlleva ser un activista.



Toma en cuenta tu privilegio:

Si eres un activista que debido a tu contexto tiene ciertos privilegios, asegúrate de ser consciente del mismo y desafía el racismo y otras formas de opresión cuando las veas. Como diría Adriene Mariee Brown, desafiar esto implica "menos performance de ser progre, y más acción e intervención."



TE PONDRÁS LA MASCARILLA DE OXÍGENO SOBRE TODAS LAS COSAS



¿Has estado alguna vez en un avión?

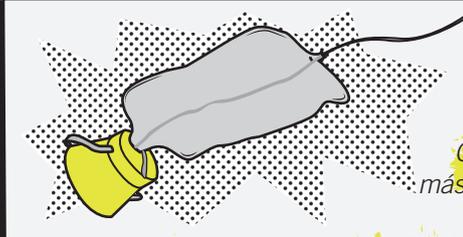
No, yo no, ¿por qué?

Ahhh, ok. Bueno mira

Básicamente, cuando estás en un avión antes de despegar, los asistentes de vuelo explican el principio de la máscara de oxígeno.



¿El qué?



Que si hay escasez de oxígeno en el vuelo unas máscaras de oxígeno caen desde arriba de tu asiento.

Lo primero que debes hacer es ponerte la máscara primero antes de ayudar a otros a ponerse la suya. Esto es porque si no tienes oxígeno, te desmayarás y no podrás ayudar a los demás de todas formas.



Mmm, interesante, esto se aplica básicamente a todo en la vida, ¿no te parece?

Sí. A veces me siento *culpable*



pero me recuerdo a mí mismo que no puedo ayudar a que el mundo se *convierta en un lugar mejor si no estoy bien.*

ES CIERTO.



REFERENCIAS:

Amnesty International Australia. (2017)

Caring for Yourself so that You Can Keep Defending Human Rights) Retrieved from <https://www.amnesty.org.au/activism-self-care/>

Bracy, Emma. (2019)

What is Pleasure Activism? Retrieved from:

<https://www.manrepeller.com/2019/03/what-is-pleasure-activism.html>

Derango-Adem, Adeb. Flare (2017)

Self- Care is a Radical Act, but not in the Way We're Practicing it Right Now.

Retrieved from:

<https://www.flare.com/living/self-care-is-a-radical-act/>

Driscoll, Brogan. The Huffington Post (2017)

The importance of Self-Care for Activists and Campaigners. Retrieved from:

https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/activism-self-care_uk_58949154e4b0505b1f58ac29?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADjJKyF5R-qniHk0wBcx8TL5t3Hf39I4vO_mJKvNDEfu9iM-pvwYvfKkzoMvYhvNG_u4kilcGEGXNLE9t5c7ms-Tr7eflokI2ROLF2BVY5T1Xm5HwG1C92vMbs30OZTvhvK4taPvlfG8YPv_49-Mcwc40JjSEV3Np_jrhDR-6u77

Dunkley, Fiona. (October 2019)

Stress awareness and resilience building.

Powerpoint presentation.

Frontline Aids. (2018)

Self-care and prevention of burnout among activists – tools for everyday life.

Retrieved from:

[https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_\(webready\)_original.pdf?1532089391](https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_(webready)_original.pdf?1532089391)

Global Fund for Women. (2019)

Selfcare and sustaining activism. Retrieved from:

<https://www.globalfundforwomen.org/self-care-activism-infographic/>

Gorski, Paul C. (2019)

Fighting racism, battling burnout: causes of activist burnout in US racial justice activists, *Ethnic and Racial Studies*, 42:5, 667-687, DOI: 10.1080/01419870.2018.1439981

Gorski, Paul C. & Chen, Cher (2015)

“Frayed All Over:” The Causes and Consequences of Activist Burnout Among Social Justice Education Activists, *Educational Studies*, 51:5, 385-405,

DOI: 10.1080/00131946.2015.1075989

MÁS REFERENCIAS:

Kalia, Ammar. The Guardian (2019)

Don't give up! How to stay healthy, happy and combative in impossible political times.

Retrieved from:

<https://www.theguardian.com/world/2019/jun/20/dont-give-up-healthy-happy-combative-impossible-political-times>

Solnit, Rebecca. The Guardian (2017)

Protest and persist: why giving up hope is not an option. Retrieved from:

<https://www.theguardian.com/world/2017/mar/13/protest-persist-hope-trump-activism-anti-nuclear-movement>

Spicer, André. (2019)

Self-care: how a radical feminist idea was stripped of politics for the mass market.

Retrieved from:

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/aug/21/self-care-radical-feminist-idea-mass-market>

Vaccaro, Annemarie & Mena, Jasmine A. (2011)

It's Not Burnout, It's More: Queer College Activists of Color and Mental Health,

Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 15:4, 339-367,

DOI: 10.1080/19359705.2011.600656





**AMNISTÍA
INTERNACIONAL**

