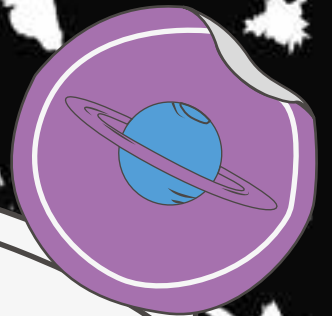


VOLUMEN
2



RESILIENCIA Y AUTOCUIDADO:

SALVAR AL MUNDO Y NO MORIR EN EL INTENTO

.....

Cuaderno de trabajo para activistas jóvenes



RESILIENCIA Y AUTOCUIDADO: SALVAR AL MUNDO Y NO MORIR EN EL INTENTO

Cuaderno de trabajo para activistas jóvenes



Este cuaderno de trabajo pertenece a...

Amnistía Internacional desea dar las gracias a los numerosos activistas jóvenes de todo el mundo que han contribuido a la elaboración del contenido de este cuaderno. Agradecemos de corazón los conocimientos especializados y las experiencias personales que han compartido a lo largo de este camino. También queremos agradecer las aportaciones al diseño de Bárbara Vil y la revisión técnica del contenido de la psicóloga Chloë Gough. Los adhesivos de la portada son diseño de Karin Watson.

Amnistía Internacional es un movimiento global de personas que se toman la injusticia como algo personal. Trabajamos por un mundo en el que todas las personas puedan disfrutar de los derechos humanos. Cada vez que se comete un abuso en algún lugar del mundo, Amnistía investiga los hechos y arroja luz sobre ellos. Captamos apoyos entre los gobiernos y otros grupos poderosos, como las empresas, y nos aseguramos de que cumplen sus promesas y respetan el derecho internacional. Apoyamos a la gente para que reivindique sus derechos mediante la educación y la formación, y, contando las poderosas historias de las personas con las que trabajamos, movilizamos a millones de simpatizantes en todo el mundo para hacer campaña en favor del cambio y tomar posición en defensa de los activistas que actúan en primera línea.

TE PRESENTAMOS TU CUADERNO DE TRABAJO

Muches de nosotres tratamos de salvar el mundo, cada une por sus razones. Estás leyendo este cuaderno de trabajo, así que ¡es probable que tú también!

Luchar para que el mundo sea un lugar mejor, junto con otras personas que tienen los mismos sueños, puede ser muy divertido. Pero, al mismo tiempo, puede afectar a tu bienestar. A veces es porque estás expuesto a violaciones de derechos humanos. A veces es porque tienes que combinar el activismo con los estudios o el trabajo. A veces es porque, como activista joven, te enfrentas al edadismo. Puede haber montones de razones.



**La felicidad y tu activismo pueden coexistir.
Mereces tratarte tan bien como tratas a les demás.**

No tienes que luchar tú sole por un mundo justo: ¡podemos hacerlo juntas! Cuando nos cuidamos mutuamente, podemos sostener nuestro activismo y equilibrarlo con nuestra felicidad.

Esperamos que este cuaderno de trabajo te ayude a mejorar tu autocuidado y sirva para que todes reconozcamos la necesidad de cuidarnos mutuamente cuando defendemos los derechos humanos.

Antes de que te sumerjas en él... nos gustaría que tuvieras en cuenta los siguientes aspectos cuando uses el cuaderno:

• Este cuaderno es parte de la serie *Resiliencia y autocuidado: Salvar al mundo y no morir en el intento*, ideada por jóvenes de las Américas que elaboraron y diseñaron su volumen 1: [Un fanzine para activistas y voluntaries](#).

En este cuaderno encontrarás historias e imágenes que se publicaron originalmente en el volumen 1.

- Esto es un cuaderno de trabajo, pero esperamos que no parezca que estás trabajando. Para facilitar la lectura, vamos a dejar de tachar la palabra *trabajo* a partir de aquí para que puedas dedicarte a disfrutar del cuaderno.
- El cuaderno está basado en realidades que han vivido activistas jóvenes de Amnistía Internacional de todo el mundo y que compartieron en talleres y encuestas en 2019 y 2020. Para los capítulos de teoría hemos usado también materiales elaborados por terceros; les encontrarás en la lista de referencias.
- Hemos elaborado este cuaderno para les activistas jóvenes de Amnistía Internacional, pero el contenido podría ser también pertinente para activistas jóvenes de otros movimientos.
- Encontrarás diferentes ejercicios en el cuaderno: algunos te servirán y puede que otros no. ¡No hay problema! Que te sirvan o no dependerá de tu contexto y tus realidades personales. La mayoría de los ejercicios los puedes hacer por tu cuenta, pero también hay algunos que podrías hacer en grupo. Además, al final del cuaderno tienes la *Biblioteca del bienestar*, donde encontrarás muchas otras herramientas que puedes probar.
- Nos gustaría reconocer que Amnistía Internacional no es en absoluto perfecta. Como movimiento, a veces no hemos estado a la altura a la hora de crear espacios donde les integrantes de comunidades marginadas se sintieran bienvenidos y escuchados. Este cuaderno es parte de un proceso más largo de rendición de cuentas.
- Las historias de este cuaderno son un reflejo de nuestras experiencias colectivas. Aunque se basan en experiencias reales, los personajes y nombres son ficticios.
- Cuando hablamos de opresión, el cuaderno se centra principalmente en la raza, la edad y la identidad de género. Reconocemos que hay muchas dimensiones de la diversidad e identidades interseccionales adicionales, pero no podemos abarcarlas todas en este cuaderno.
- En el cuaderno tratamos cuestiones delicadas que podrían provocar emociones negativas. Usa la guía de la siguiente página para desplazarte por los temas de cada capítulo y decidir si hay algo que prefieras saltarte.
- Este cuaderno no es equiparable a una ayuda psicológica profesional. Al final encontrarás una lista de líneas de ayuda telefónica a las que puedes recurrir.
- En las historias verás tres clases de burbujas o bocadillos. Aquí tienes un ejemplo:

pensamiento

habla

punto clave



EXPLORANDO EL CUADERNO

Este cuaderno abarca gran variedad de temas. Comprendemos que es complejo hablar de salud mental, bienestar, autocuidado y desgaste. No hay una solución única y aplicable a todos los casos y no pretendemos ofrecerla. Lo que queremos es darte ideas, herramientas y ejercicios. Esperamos que esto te inspire para reflexionar sobre el bienestar como parte de tu activismo.



Puedes leer el cuaderno desde el principio hasta el final o ir a un tema concreto cuando creas que es buen momento. Encontrarás tres tipos de capítulos:





Puedes elegir el tipo de contenido que más te convenga.
En el cuaderno encontrarás...

	Página
.....	8
● Dejo de imaginarme como <i>Superwoman</i>	
● Comprender las culturas del activismo	
● Practicar el cuidado: Tu planificador de activismo	
.....	14
● La opresión dentro de Amnistía Internacional	
● Comprender la opresión y el privilegio	
● Practicar el cuidado: Gestionar y abordar las microagresiones	
.....	31
● Siempre hablas de Palestina	
● Comprender cómo responder a la resistencia	
● Practicar el cuidado: Responder a la resistencia	
.....	38
● Cocreación de acciones multigeneracionales	
● Comprender la función simbólica de la juventud, el adultismo y el edadismo	
● Practicar el cuidado: Cocreación de espacios intergeneracionales	
.....	45
● Género gramatical y pronombres. Pronombres: ¡no puedes (ni debes) adivinarlos!	
● Lenguaje inclusivo: ¡Las palabras importan!	
● Practicar el cuidado: Hacer inclusivo tu lenguaje	



..... 56

- A veces necesitamos retroceder un paso 
- Estrés, desgaste, ansiedad y depresión: Proteger tu salud mental y tu bienestar 



..... 61

- Comprender el estrés 
- Practicar el cuidado: Estrés. Cómo mejorar 



..... 68

- Comprender el desgaste 
- Practicar el cuidado: Detectar el desgaste 




..... 74

- Comprender la ansiedad 
- Practicar el cuidado: Reducir la ansiedad 



..... 82

- Comprender la depresión 
- Practicar el cuidado: Manejar la depresión 

..... 87

- Te pondrás la mascarilla de oxígeno sobre todas las cosas 
- Entender los conceptos básicos del autocuidado 
- Practicar el cuidado: Mi rutina de autocuidado 

..... 93

- Está bien decir NO 
- Comprender la diversidad de nuestras funciones y realidades 

para cuando necesitas pedir ayuda 99

para todas esas palabras complicadas 102

para encontrar muchos materiales más 103

una lista de todos los materiales en los que se basa este cuaderno 105

Parte 1:
**LAS RAÍCES
DEL BIENESTAR**



DEJO DE IMAGINARME COMO SUPERWOMAN



Me llamo **Su-wei**.
Quiero contar algunas
de mis experiencias que quizá
hayas tenido tú también.

Me despierto de la misma pesadilla en mitad de la noche, sudando; me cuesta respirar. Sueño otra vez con mi activismo.

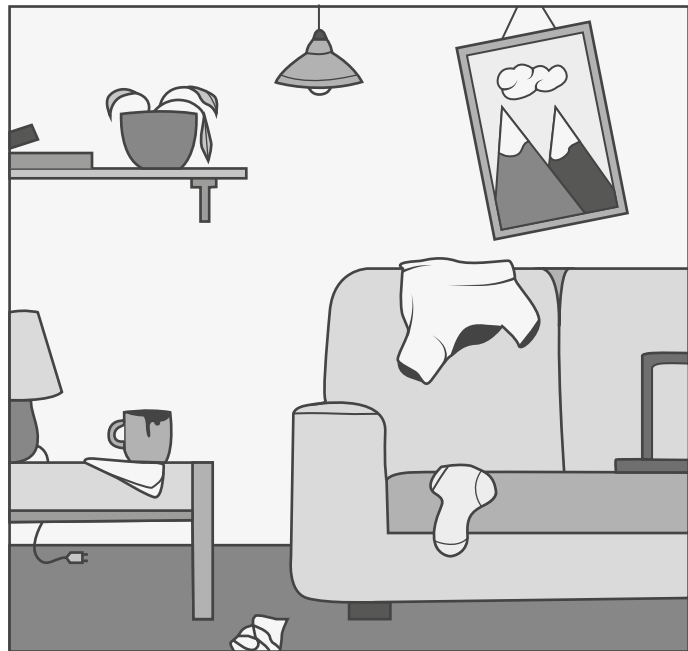
Sueño que fracaso en mi trabajo como activista joven, y la avalancha de miedo y culpa me ahoga y me hace abrir los ojos de pánico y frustración.



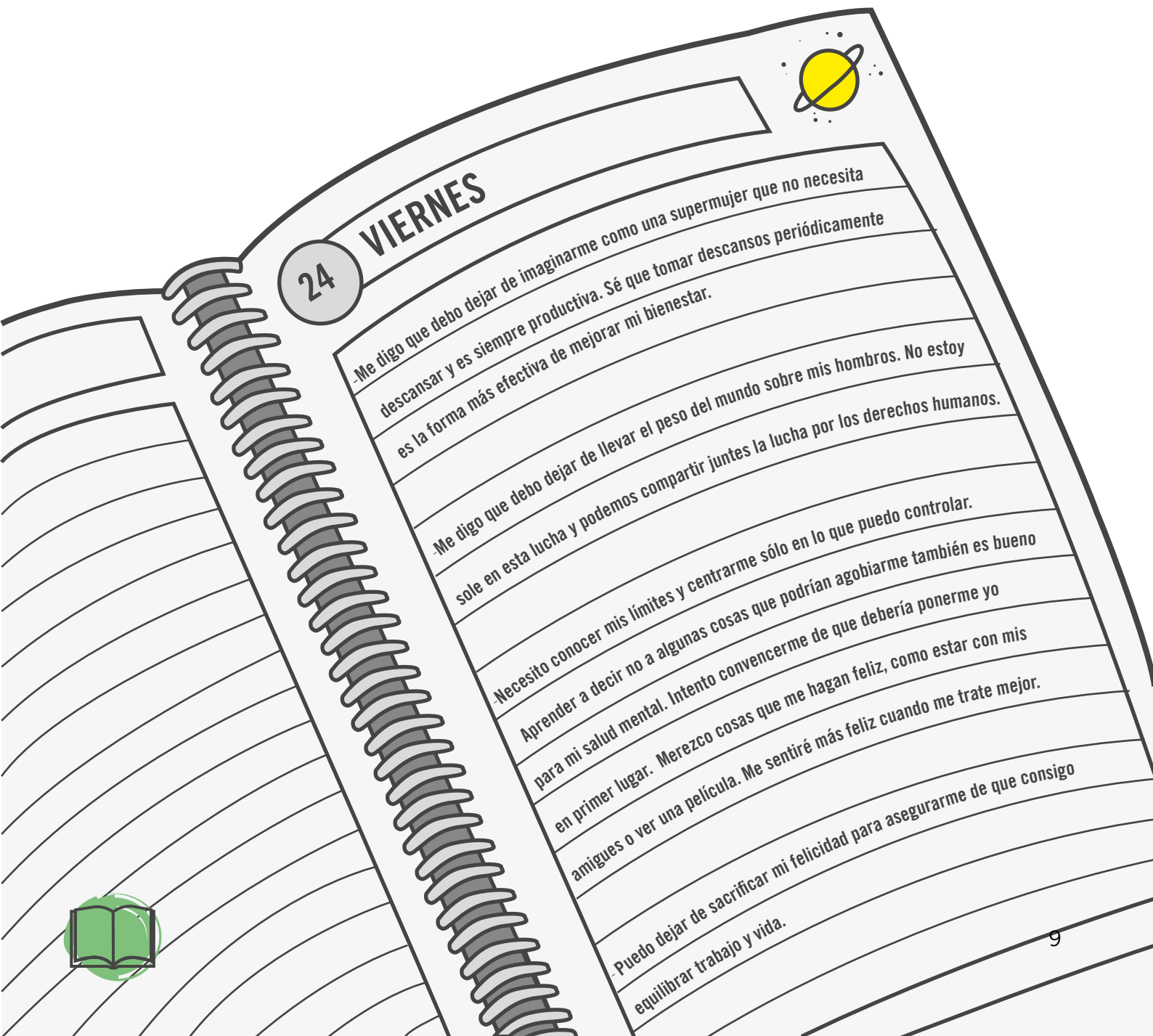
Como uno de los poquísimos representantes jóvenes de mi organización, el peso que siento sobre los hombros es algo que apenas puedo seguir soportando. Desde lo más profundo de mi corazón, entiendo lo importante y significativo que es mi trabajo, pero estoy ansioso y nervioso todo el tiempo. Ni siquiera cuando duermo dejan de preocuparme las reuniones que no me he preparado o las toneladas de mensajes que no he respondido.



Si pienso en tomarme un descanso, una voz en mi cabeza me acusará de perezosa o irresponsable. Siento como si les estuviera fallando a mis colegas. Tengo miedo de bajar el ritmo de lo que hemos conseguido hasta ahora en representación juvenil o en cuestiones de derechos humanos. Por eso hace tiempo que no me tomo un descanso para cuidarme. Si me detengo, ninguno otro joven continuará con el trabajo que estoy haciendo para enfrentarnos al adultocentrismo. **Y esto me preocupa.** Veo que descuido todo el tiempo mis propias necesidades y me doy cuenta de que tengo que hacer algunos cambios.



Así que me tomo un momento para escribir en mi diario...





COMPRENDER LAS CULTURAS DEL ACTIVISMO

Estar expuesto a abusos contra los derechos humanos como parte de nuestro activismo puede ser agotador. Si no te tomas tiempo para sanar o no das prioridad a lo que sientes, esto puede generar estrés.

A veces, los activistas como Su-Wei cargan con el peso del mundo y tienen dificultades para tomarse tiempo y descansar hasta que no se hayan resuelto los problemas del mundo, como una forma de autosacrificio por el bien común. Estos valores pueden ser autoimpuestos o venir incorporados en las dinámicas grupales.



¿Qué clase de culturas del activismo crean estas actitudes? Por ejemplo, ¿aceptamos periodos de baja motivación al mismo tiempo que respetamos a quienes reconocen que necesitan un descanso para cargar las pilas? ¿Respetamos a los activistas que dicen no a algo si no tienen el tiempo o la energía para hacerlo?

Hay estudios que indican que los activistas por la justicia social y los derechos humanos son especialmente susceptibles de **sufrir desgaste**. Los profesores de Ciencias Sociales Cher Weixia Chen y Paul Gorski han hablado con muchos activistas y concluido que, incluso con estos datos, los movimientos de activistas están determinados por una cultura basada en la culpa que disuade de hablar del desgaste y el autocuidado (Chen y Gorski, 2015).



Cambiar el mundo es una maratón, no una carrera de cien metros, y eso significa que, muchas veces, nuestro activismo es parte de un camino que dura toda la vida. **No poder equilibrar nuestro bienestar con nuestra pasión por impulsar el cambio puede provocar ansiedad, estrés y desgaste.** Con el tiempo, esto podría tener un efecto negativo en nuestro activismo.

Debemos tener presente que los límites de cada persona en lo que se refiere al activismo son distintos. Nuestro activismo puede ser precioso si se apoya en un espacio de comprensión y empatía. Como individuos, tenemos que darnos prioridad a nosotros mismos y a nuestro bienestar. Es importante recordar que está bien no estar siempre ocupado todo el tiempo y disponer de tiempo para uno mismo. Al fin y al cabo, la transformación social empieza por uno mismo.



Los derechos humanos son para mejorar la vida de los seres humanos, incluidos nosotros mismos.

Cuidarnos también fortalece nuestro movimiento. A veces se nos olvida.

“Nadie debería renunciar a su salud física y mental mientras trabaja por los derechos humanos. Deberíamos practicar lo que predicamos. Por nuestro propio bien, ya es hora de empezar a cuidarnos”.

(Su Wei, activista joven de Amnistía Internacional)





PRACTICAR EL CUIDADO: TU PLANIFICADOR DE ACTIVISMO

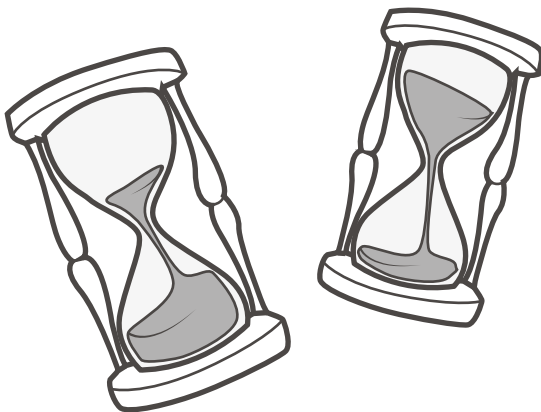
Tu activismo tendrá montones de elementos. Es importante mantener un registro de las cosas a las que te estás comprometiendo y cómo se equilibran con tu bienestar.

¿Tengo tiempo para esto?
¿Creo que soy realista?



¿Sé cuál va a ser mi función y
qué se espera de mí?

¿Sé cuánto tiempo podría
llevarme?



El compromiso de tiempo
¿aumentará o disminuirá
con el tiempo?

¡Asegúrate de revisar lo que tienes en curso y lo que podría estar por venir! Puede ser útil echarle un vistazo antes de comprometerte con algo nuevo. Recuerda que siempre está bien decir NO. Asegúrate de que también dejas hueco para actividades imprevistas.



Planificador de actividades



Mes: _____

Año: _____

Lluvia de ideas	Actividad	Fecha estimada	Fecha de inicio	Fecha de fin
	<input type="radio"/>			
	<input type="radio"/>			
	<input type="radio"/>			
	<input type="radio"/>			
	<input type="radio"/>			

Asuntos importantes

Lista de asuntos pendientes

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Eventos





LA OPRESIÓN DENTRO DE AMNISTÍA INTERNACIONAL

Bueno... ¿Por qué hablamos de opresión y privilegio en un cuaderno sobre bienestar? ¿Qué tiene eso que ver con el bienestar de las personas?

La opresión es el abuso de poder sistémico e institucional de un grupo a expensas de otros. La opresión nos niega la oportunidad de ser plenamente nosotres mismos. Como activistas, trabajar para desmantelar sistemas de opresión es estresante y puede afectar a nuestro bienestar.

Les activistas pueden experimentar opresión tanto dentro como fuera de los movimientos de derechos humanos. Sabemos que hay veces que no lo hemos hecho bien en Amnistía Internacional. Aunque esta historia está situada en un taller de Amnistía Internacional, es una mezcla de varias experiencias y se pueden aprender muchas cosas de ella.



Este fue el primer taller oficial de **Xiona** con Amnistía Internacional. Estaba muy emocionada de verse rodeada de activistas, educadores y personas afines en torno a las cuales podía bajar la guardia.

Se sintió un poco decepcionada cuando se dio cuenta de que era la única persona negra en el espacio, pero no le sorprendió. Como mujer negra con cierto grado de privilegio de clase, estaba acostumbrada a ser la única persona negra en la mayoría de los espacios académicos y profesionales internacionales en los que participaba.

Antes de entrar en esos espacios solía prepararse para responder y hacer frente a ciertas conductas. Incluso tenía varios “guiones” sobre cómo reaccionar, dependiendo de su valoración de hasta qué punto podía decir algo sin riesgo.

Pero ese día, Xiona creyó que iba a estar más a salvo que lo habitual. No había previsto que iba a tener que gestionar su respuesta a microagresiones en un taller dirigido por y para activistas de Amnistía.

Durante el taller sobre prejuicios y estereotipos, se presentó al grupo una actividad con tres dibujos que representaban a sendas personas. Se pidió a los participantes que se dividieran en grupos pequeños y respondieran a unas preguntas sobre cada dibujo.

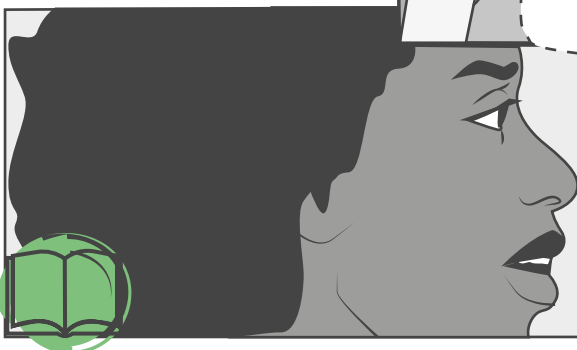
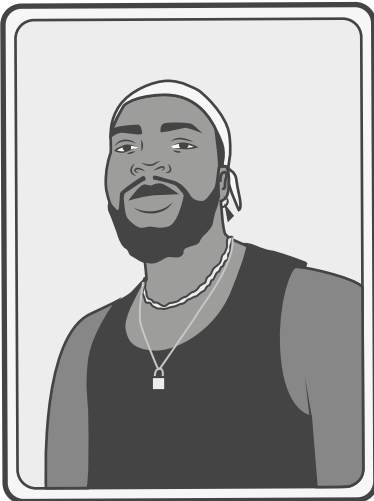


Le facilitadore pidió a los grupos que comentaran las siguientes preguntas sobre cada dibujo:

- ¿Qué piensan de esta persona?
- ¿Qué creen que disfrutaría haciendo?
- ¿Creen que esta persona tiene trabajo?
- ¿Qué pensarían si se la encontraran en la calle por la noche?



Las conversaciones en grupos pequeños fueron más o menos así:

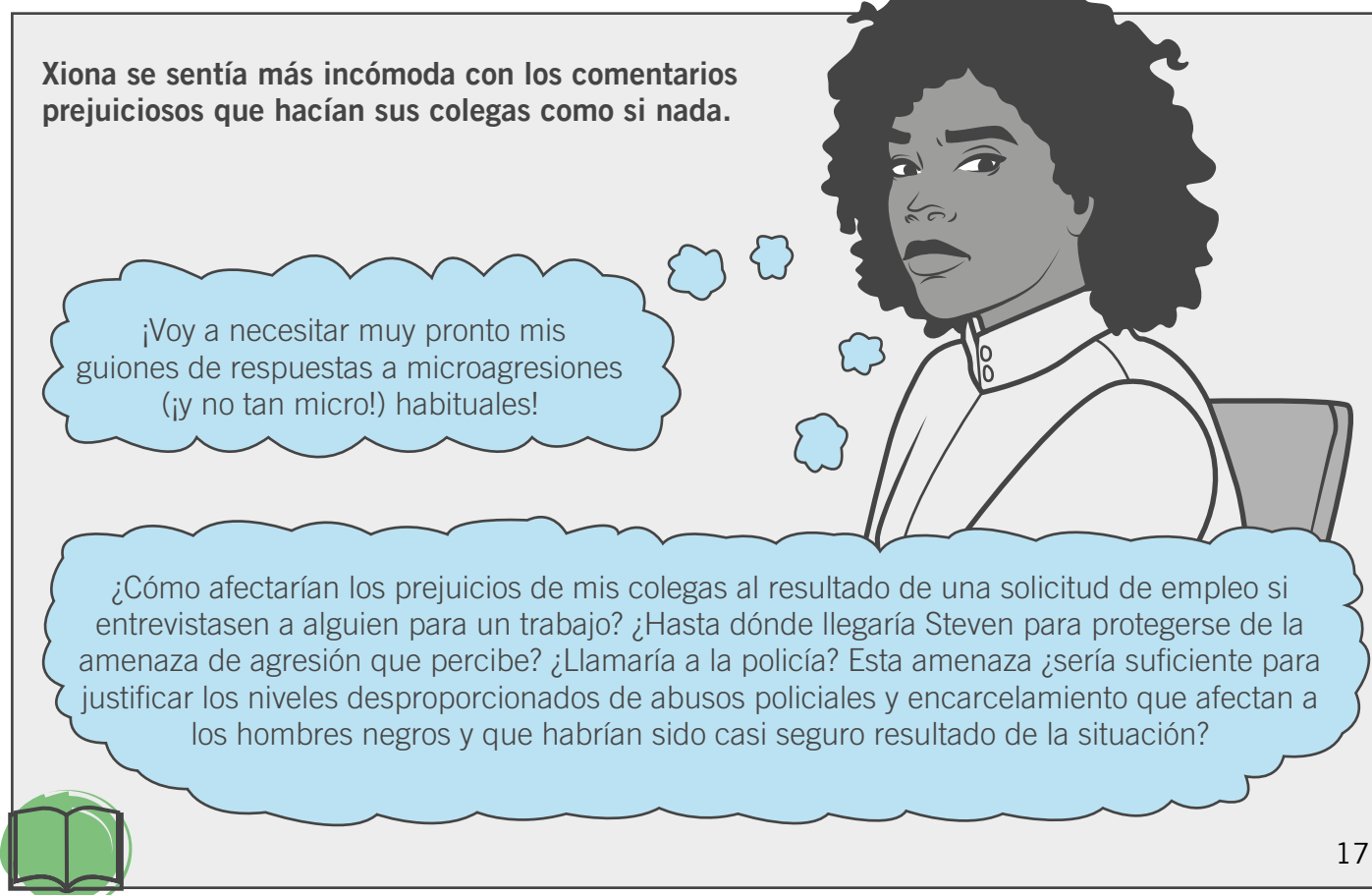


¿Cómo es que al blanco le va la música y el negro tiene que hacer un trabajo manual, no tiene trabajo y es un agresor en potencia?
¿Nadie ve lo que está pasando?



Tras responder a las preguntas, se reprodujo un breve vídeo en el que se veía quiénes eran estas personas y cómo vivían. La idea era que la conversación en grupos pequeños pusiera a cada grupo frente a sus propios prejuicios para que viera que éstos podrían llevar a hacer suposiciones erróneas sobre otras personas. Esto es algo importante que hay que tener en cuenta al facilitar espacios de educación y campañas sobre derechos humanos. Resultó que a la persona nº 1 le gustaban de verdad las fiestas con música electrónica, la nº 2 daba clase en un jardín de infancia y la nº 3 trabajaba con ordenadores en una oficina.

Mientras la gente hablaba de los dibujos usando un lenguaje prejuicioso y discriminatorio como si nada, Xiona se dio cuenta de que se había equivocado al bajar la guardia.





¿Debería decir algo?
¿Va a salir mal (otra vez)?
Esto es agotador... ¿Por
qué soy la única persona
en Amnistía Internacional
a la que no se le permite
“tomarse la injusticia
como algo personal”?
Quizá estoy leyendo
demasiado entre líneas...
este es mi PRIMER taller
oficial...

Esto me está resultando
realmente incómodo, no es una broma.
Estas actitudes hacen daño a personas.
Estas opiniones tienen consecuencias en el
mundo real y duelen.



¡Fiu! ¡No soy sólo yo! Safiya ha intervenido por
mí y esto ayuda tanto... ya estaba tentada de
autoconvencerme de que era yo quien había
interpretado mal... Es emocionalmente agotador ser la
única persona negra en una situación que demuestra
claramente que el racismo hacia las personas negras
sigue considerándose un tipo de prejuicio “aceptable”
entre personas blancas progresistas. Si digo algo, ¿me
verán como una mujer negra enfadada? Bueno, es
tan incómoda la situación ya que tal vez sea mejor
que diga algo.

Xiona respiró hondo, tomó el micrófono y...



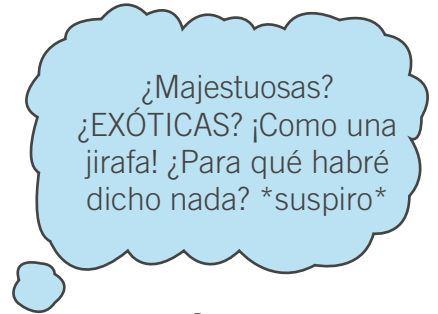
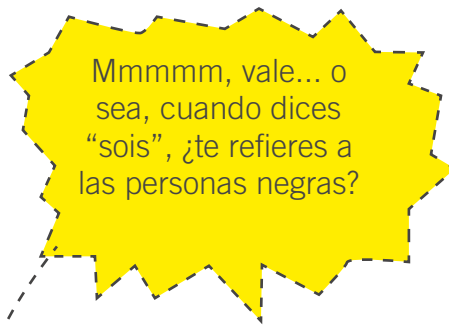
Esto es importante y no es nada personal.
El racismo es sistémico y nuestras formas
de ser por defecto son inherentemente
racistas hasta que nos enfrentemos a ellas y
hagamos el trabajo de desentrañarlas.

Vigilo la respiración... vigilo el tono de voz
y los gestos. Van a verme agresiva, da
igual lo que haga o diga realmente.

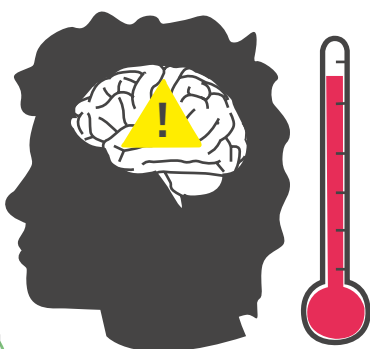


Más tarde... Aunque Xiona estaba acostumbrada a las evasivas, el rechazo, la negación y la distorsión al hablar de racismo, seguía siendo sorprendente y desconcertante experimentar esa respuesta de los participantes en el taller.





Las respuestas de los participantes en el taller incluyeron la negación (“¿Qué sentido tiene?”) y trivializar el racismo sistémico (“bailáis muy bien...”). En lugar de hablar con Xiona o de reconocer lo que habían planteado ella y Safiya, se ampararon en la distorsión (“yo también soy víctima de racismo”) para evitar enfrentarse a la situación.



Desgraciadamente para Xiona, esta es sólo una de muchas experiencias parecidas. Imagina el impacto en su salud mental: constantemente alerta, teniendo que vigilar cada palabra, cada gesto, y el tono, y que no te reconozcan ni te escuchen.





COMPRENDER LA OPRESIÓN Y EL PRIVILEGIO

Les activistas de las comunidades marginadas tienen que ir por el mundo con cierto grado de miedo y ansiedad. Les preocupa lo que podría pasarles a ellos y a sus comunidades. Este estrés puede causar un gran daño a les activistas.

A veces es difícil de entender para quienes no experimentan el mismo grado de discriminación y opresión.

La opresión es el sometimiento sistemático de un grupo social por otro grupo social más poderoso para beneficio social, económico y político del grupo social más poderoso. El glosario de [Racial Equity Tools](#) explica que existe opresión cuando se dan las cuatro condiciones siguientes:

- El grupo opresor tiene el poder para definir la realidad para sí mismo y para los demás.
- Los grupos oprimidos asumen e internalizan los mensajes negativos sobre ellos y terminan cooperando con los opresores (pensando y actuando como ellos).
- El genocidio, el acoso y la discriminación son sistemáticos y están institucionalizados, por lo que no son necesarias las personas para mantener la opresión.
- Les integrantes tanto del grupo opresor como de los grupos oprimidos son socializados para desempeñar sus roles como lo normal y correcto.
- Opresión = Poder + Prejuicio.

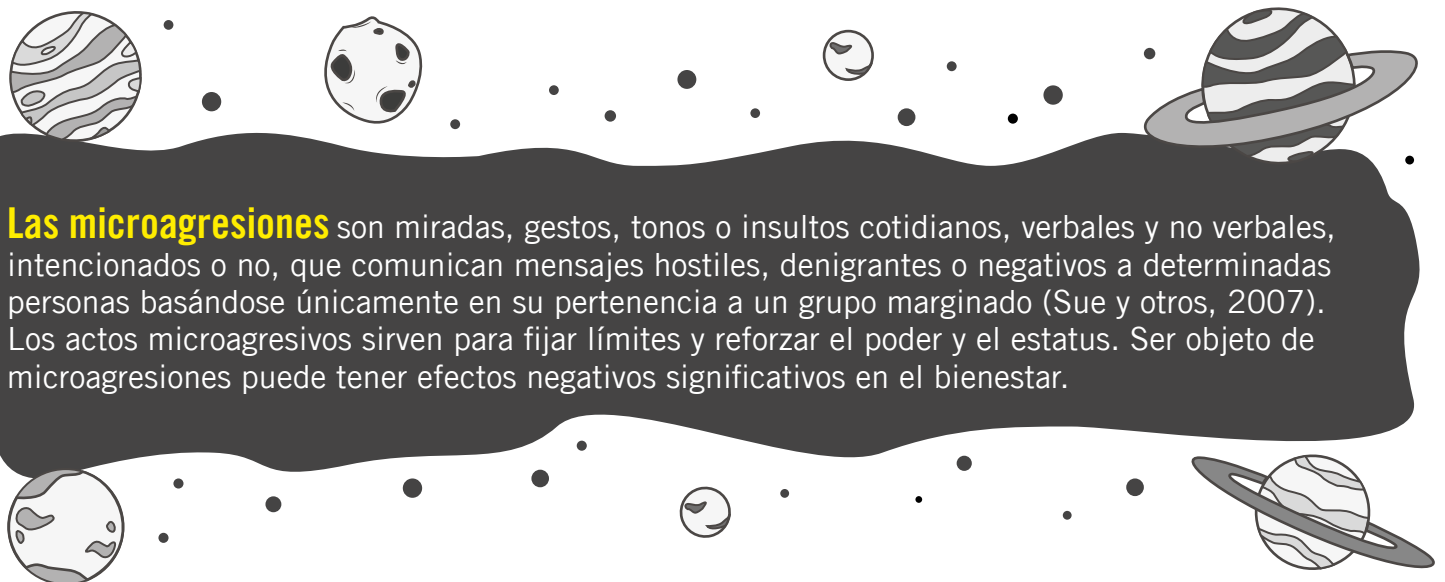
El privilegio es un poder social inmerecido que confieren las instituciones formales e informales de la sociedad a TODOS los integrantes de un grupo dominante (por ejemplo, el privilegio blanco, el privilegio masculino). El privilegio suele ser invisible para quienes gozan de él porque se les enseña a no verlo; no obstante, les sitúa en una posición de ventaja respecto de quienes no lo tienen. (Glosario de [Racial Equity Tools](#)).

El autocuidado, el cuidado colectivo y trabajar hacia un cambio sistémico van unidos. Tenemos que trabajar en solidaridad con otros para abordar el racismo y la discriminación sistémicos. Debemos dar pequeños pasos tangibles hacia un entorno más justo e inclusivo. Al hacerlo, abordaremos las causas fundamentales de la opresión y contribuiremos a crear un espacio más constructivo para todo el mundo. **Quienes tienen privilegios tienen un importante papel que desempeñar en su propia formación.**

Enfrentarse a la opresión en todas sus formas puede ser incómodo. Por ejemplo, abordar el racismo y trabajar en ser antirracista puede ser difícil para las personas blancas. Pero no es comparable con el dolor y la incomodidad de quienes sufren la opresión. Ya es hora de que quienes tienen privilegios compartan el dolor y asuman la incomodidad. Esto es una parte fundamental de ser aliado y solidario para crear un mundo más justo para todos nosotros.



Puesto que deconstruir totalmente conceptos como opresión y privilegio exigiría otro cuaderno de trabajo, lo que vamos a hacer es subrayar algunos conceptos clave y ver su relación con las experiencias de Xiona.



Las microagresiones son miradas, gestos, tonos o insultos cotidianos, verbales y no verbales, intencionados o no, que comunican mensajes hostiles, denigrantes o negativos a determinadas personas basándose únicamente en su pertenencia a un grupo marginado (Sue y otros, 2007). Los actos microagresivos sirven para fijar límites y reforzar el poder y el estatus. Ser objeto de microagresiones puede tener efectos negativos significativos en el bienestar.

A veces las microagresiones son sutiles y quien las perpetra no se da cuenta de haberlo hecho. A veces quien las recibe no puede concretar la conducta exacta que ha experimentado, pero esa conducta le deja cierta sensación. Vamos a ver algunos ejemplos y a deconstruirlos (Amnistía Estados Unidos, 2019).



Tema	Ejemplos	Posibles premisas, mensajes e impacto
Extranjería que se presupone	“¿Dónde naciste? / ¿De dónde eres? ¿De dónde eres realmente? / Pero ¿tus padres de dónde son?”	No se te considera de aquí y tienes que demostrar tu legitimidad.
Diferencia ignorada	“Yo no veo razas/colores, te veo a ti”.	Borrado de identidad y de la historia/el contexto de opresión sistémica.
Negación por referencia	“Me importa la justicia social, así que no discrimino a nadie”.	Se exime de la propia responsabilidad.
Excepción de la norma	“Pareces blanco/blanca.” “Qué bien hablas”. “Eres muy inteligente para tu edad”.	El grupo del que forma parte la persona se considera inherentemente menos inteligente y la persona es la excepción.
Generalización	“A los/as mileniales les importan más las redes sociales que el cara a cara”.	Uso de estereotipos y afirmaciones generales, asociación de un rasgo a todo el grupo.
Desviación del valor	“Hablas demasiado alto / eres demasiado vehemente; baja el tono”.	Los valores dominantes se consideran la norma y la única forma “correcta”.
Mito de la meritocracia	“Cualquier persona puede triunfar siempre que esté dispuesta a trabajar duro”.	Ignorar el contexto histórico y la opresión sistémica como factor en las experiencias de la persona, la calidad de su trabajo y el grado de éxito.
Menos que	Pedir/esperar que las mujeres se ocupen de servir el café durante una reunión o que limpien después.	No reconocer a las personas como profesionales iguales, reforzar estereotipos.
General	Tocar sin permiso el pelo de personas de aspecto diferente al tuyo.	Subestimar a una persona, cosificarla, invadir su espacio e ignorar las posibles consecuencias y asociaciones dolorosas de determinados lenguajes y conductas.

El efecto acumulativo de recibir microagresiones podría, con el tiempo, dañar su bienestar. De hecho, un estudio vincula las microagresiones racistas con niveles más altos de ideación suicida en el grupo-objetivo (O’Keefe y otros, 2014). Incluso acciones involuntarias o aparentemente de poca importancia pueden tener un impacto grave en el bienestar de una persona. Volviendo a la historia de antes, recuerda que Xiona experimenta a menudo microagresiones en su vida cotidiana. Por tanto, los comentarios en el taller contribuyen a una sensación acumulativa de agotamiento y frustración.



Las predisposiciones implícitas son asociaciones negativas que hacemos sin darnos cuenta. Se expresan automáticamente, sin ser conscientes. Las predisposiciones implícitas pueden afectar a las actitudes y los actos de las personas, y tener consecuencias en el mundo real, aunque ni siquiera seamos conscientes de que existan dentro de nosotros. Especialmente, se ha demostrado que las predisposiciones implícitas tienen más peso que los compromisos manifiestos de alguien con la igualdad y la imparcialidad, lo que produce conductas que divergen de las actitudes explícitas que muchas personas profesan ([Racial Equity Tools](#)).

Un ejemplo de predisposición implícita en la historia es cuando Steven dice que el joven negro que lleva una bandana, una camiseta negra sin mangas y accesorios de oro probablemente disfruta trabajando con las manos y cuando Nayda cree que no tiene empleo. Las predisposiciones implícitas no significan que seas mala persona. Tus pensamientos y asociaciones no son tu conducta.

El trabajo emocional, conocido también como ¡tienes que sonreír más!

El trabajo emocional te exige mostrar una emoción que no sientes y regular tu conducta en función de ello. Se llama trabajo por una buena razón: exige esfuerzo, como el trabajo físico y, como el trabajo físico, cansa.

La psicóloga Alicia Grandey, que estudia el trabajo emocional, ha hallado que modificar los sentimientos y cambiar la conducta es agotador y se espera, de forma desproporcionada, de las personas racializadas, sobre todo en ámbitos como el lugar de trabajo y la universidad (Grandey, 2019). **Esto se debe a que se espera que se amolden a la norma no escrita, dominante, de las personas blancas.**



En nuestra historia, Xiona se sintió disgustada y frustrada por los comentarios que hicieron los participantes del taller, pero creyó que no podía mostrar esas emociones por el riesgo de que la etiquetaran de enfadada o agresiva, así que trabajó con denuedo para controlar su respiración y vigiló el tono de voz y los gestos.

Nuestra interpretación de las conductas es contextual y un constructo social. Lo que una persona considera adecuado en un contexto determinado puede diferir en función del contexto y también de la identidad individual. Si se nos condiciona para ver algo de una determinada manera (por ejemplo, por los medios de comunicación), será más probable que lo veamos así. En la historia, Nayda y Stephen vieron al hombre negro como una amenaza, les dio miedo. Esta percepción podría deberse en parte a las imágenes de los medios de comunicación de hombres negros vestidos de una forma determinada.



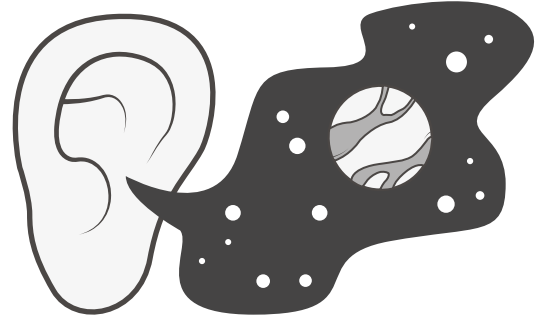
Asumir la responsabilidad colectiva

Como comunidad dentro de Amnistía Internacional, sabemos que tenemos que asumir mejor la responsabilidad colectiva. La experiencia de Xiona no debería repetirse. He aquí algunas cosas sencillas que podrías hacer para que una experiencia como la de Xiona sea menos dura mental y emocionalmente.



Sé humilde y escucha activamente:

Si tienes poder y privilegio, puedes ser un aliado cuestionando el sistema y las estructuras opresivas. Sé humilde y escucha más de lo que hables. Ten curiosidad.



Reconoce y afirma:

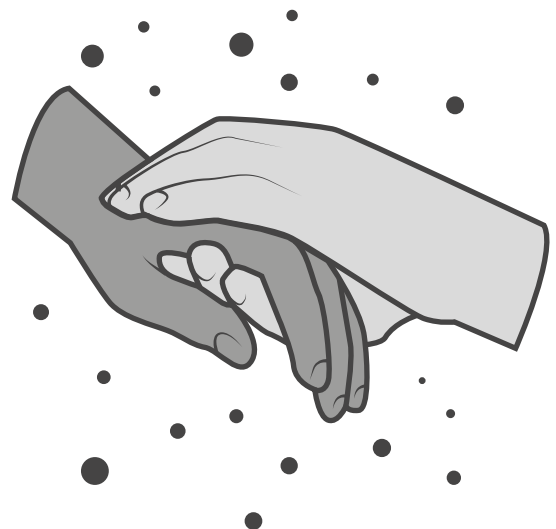
Cuando una persona denuncie racismo no desvíes, distorsiones, niegues ni minimices o borres su experiencia. Agradece a las personas que digan lo que piensan y compartan sus puntos de vista. Reconoce y afirma. Cuesta mucho hacer esto todo el tiempo y quienes lo hacen corren el riesgo de recibir una reacción violenta.

Todas Y Cada Una De Las Veces.



Intervén y asume tu responsabilidad:

Como espectador, puedes intervenir y decir lo que piensas, como Safiya. No esperes ni des por supuesto que va a intervenir otra persona, asume tu responsabilidad en los espacios colectivos. Acepta la responsabilidad de los comentarios dañinos, incluso si no tenían mala intención o pretendían ser graciosos. La intención de ser gracioso no es una excusa. Pide perdón y averigua cómo reparar el daño causado. Revisa tu lenguaje y piensa en las palabras que usas y en cómo describes a los grupos. Sé sensible a las experiencias de otras personas.



Ten cuidado con las equivalencias

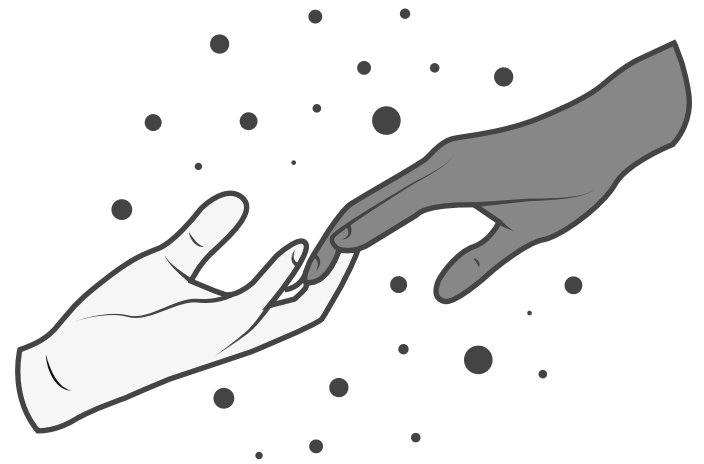
falsas:

Una persona blanca puede experimentar marginación o prejuicios raciales, pero eso no es racismo. Lo blanco ha transmitido históricamente privilegio. El racismo inverso no existe tampoco: el racismo es prejuicios raciales más poder social e institucional. *Racial Equity Tools* distingue el racismo de los prejuicios, el odio o la discriminación raciales. El racismo conlleva que un grupo tiene el poder para ejercer la discriminación sistemática a través de políticas institucionales y prácticas sociales, y de este modo determina las creencias culturales y los valores que apoyan esas políticas y prácticas racistas.



Ten cuidado:

Si convocas debates sobre racismo, prejuicios y discriminación, pon un cuidado extra. Reflexiona previamente sobre los objetivos y da prioridad al uso de metodologías desarrolladas por personas racializadas, lo que incluye contratarlas como personal. Sé consciente de quiénes son los participantes y de cómo ciertas actividades podrían ser perturbadoras. Algunos ejercicios podrían ser contraproducentes para comunidades históricamente marginadas si no formas parte de ellas y careces de las herramientas adecuadas para manejar la situación.



Fórmate:

Asume la responsabilidad de aprender sobre racismo, cómo cuestionarlo y cómo apoyar a las personas racializadas. No dependas de que las personas racializadas te instruyan sobre racismo e injusticia. Prepárate tú mismo: para empezar, puedes usar algunos de los recursos que se enumeran al final de este cuaderno.





PRACTICAR EL CUIDADO: GESTIONAR Y ABORDAR LAS MICROAGRESIONES

¿Te has sentido alguna vez herido, ofendido, invisible, no escuchado, infravalorado, excluido o mal por algo que ha hecho o ha dicho otra persona (aunque quizá no haya tenido la intención de hacer que te sientas así)?

¿Alguna vez has dicho o hecho algo que ha molestado sin querer a alguien? Aunque puede que todos hayamos estado en un lado u otro de situaciones como éstas, es importante comprender que podemos hacer o decir cosas que pueden contribuir a incluir o excluir a alguien debido a uno o más aspectos de su identidad.

Pese al carácter cotidiano de las microagresiones, es fundamental abordarlas para lograr una cultura inclusiva y nuestra meta de convertimos en un movimiento de derechos humanos más centrado en lo humano.¹

Gestionar tu propia conducta

Gestionar nuestra propia conducta empieza por ser conscientes de nuestras percepciones, sesgos, suposiciones, origen, identidad y privilegios. Es igual de importante desarrollar empatía y compasión hacia los demás. Para recordarnos nuestro compromiso con la inclusión, podemos usar las siguientes recomendaciones:



Piénsalo otra vez y dilo con otras palabras:

Antes de decir algo, considera el impacto que va a tener en otras personas. Analiza tus intenciones y si lo que vas a decir va a ser recibido como tú esperabas. Si no, dilo con otras palabras.



Reflexión frente a reacción:

Tómate un momento para pensar antes de reaccionar o responder a alguien.



Evita las generalizaciones:

En lugar de hacer afirmaciones generales, identifica posibles estereotipos u otros sesgos y matiza tus palabras.



Curiosidad:

Pregunta en lugar de presuponer y ten curiosidad hacia otras personas sin juzgarlas.



Comentarios:

Escucha los comentarios con empatía y aprende de ellos.

1 Este ejercicio fue elaborado por Amnistía Internacional Estados Unidos en 2019.

Responder a microagresiones de otros

Es importante que desarrolles tu propia forma de manejar las microagresiones. Considera estos pasos como un punto de partida que puedes usar para adaptarlos a tu situación.

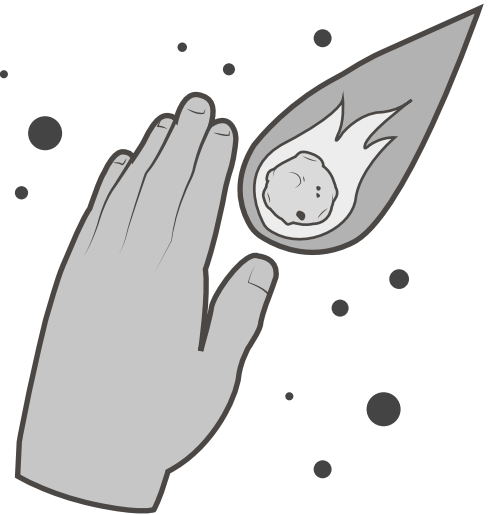
1

En lo posible, mantén la calma y respira hondo. Encuentra un modo de hacer una pausa antes de hacer suposiciones o de reaccionar enseguida.



2

En lo posible, supón que la intención es buena. Eso no significa que no debas explicar el impacto de la afirmación o conducta, pero si es la primera vez que experimentas este tipo de conducta de esta persona, puedes considerarlo un momento didáctico y hacer algunos comentarios o darle la posibilidad de que se autocorrija.



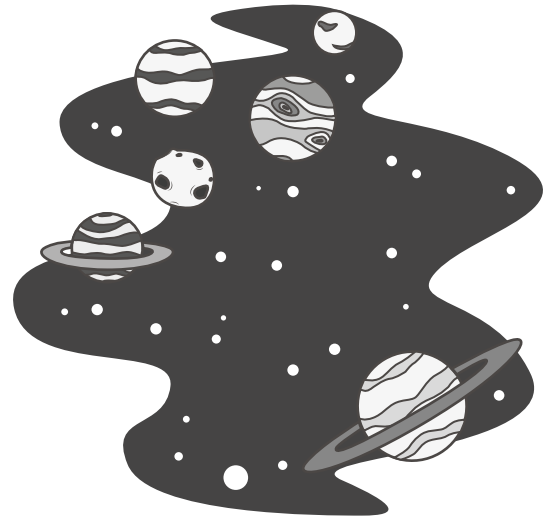
3

Piensa si quieres ocuparte de la cuestión enseguida o en otro momento. Hay algunas cosas que tener en cuenta: ¿Te sientes a salvo teniendo esta conversación con esta persona? Si no es así, considera la posibilidad de obtener apoyo de alguien en quien confíes. ¿Estás en el estado mental adecuado para tener esa conversación en ese momento? Si no es así, considera la posibilidad de hablar con la persona en otro momento.



4

Céntrate en el hecho, no en la persona. Al dirigir la conversación a la conducta o comentario reducirás la probabilidad de que se ponga a la defensiva.



5

Dile con claridad lo que te ha afectado:

Punto de partida: Di que tanto la otra persona como tú estáis comprometidos con la inclusión y que es en ese contexto en el que compartes tus reacciones.

Intención: Di que supones que la persona no tenía ninguna intención negativa.

Observa: Describe de forma clara y sucinta la conducta / el lenguaje / la situación.

Impacto: Explica por qué y cómo te afecta a ti y / o a otros. Si quieres, puedes decir que le estás pidiendo que haga o diga otra cosa.

Afirma: Afirma vuestro compromiso común con las conductas inclusivas.

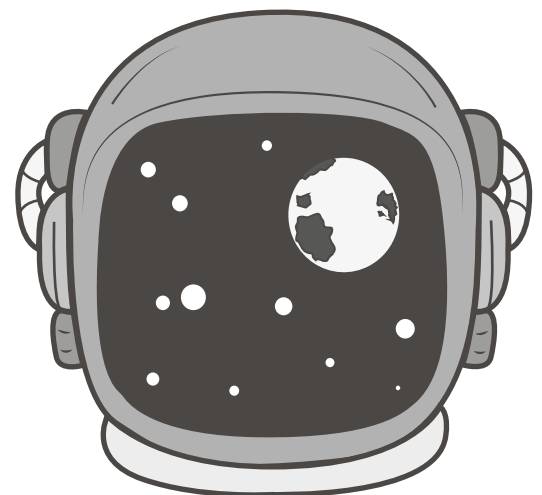


6

Si la respuesta no es satisfactoria, respira, haz una pausa y decide:

Si quieres seguir, puedes repetir los pasos.

Si no quieres continuar, puedes volver a tener la conversación sobre tu reacción, pedir ayuda o hacer otra cosa.



Estrategias de intervención sin enfrentamiento

Dependiendo de la situación, podrías determinar que la mejor estrategia es un método de intervención sin enfrentamiento. Si es así, puedes considerar estos enfoques:

Averigua: Haz preguntas para comprender la intención o el sentimiento que hay detrás de lo que se ha dicho. Dale a la persona una oportunidad de darse cuenta, autocorregirse o explicar.

Ejemplo

“He observado que has mencionado que esta persona es demasiado joven para asumir una función de liderazgo. ¿Puedes decirme algo más sobre lo que quieres decir con eso?”



Petición: Pide que use otro lenguaje u otro enfoque.

Considera la posibilidad de usar la primera persona del plural para que la petición sea general en lugar de personal. Usa la primera persona del singular para compartir el impacto que ha tenido en ti como motivo de la petición.

Ejemplo

“En lugar de decir ‘les integrantes más viejes’, ¿podemos decir ‘mayores’? He visto que a veces se usa de una forma que me ha parecido poco respetuosa y ‘mayores’ suena más respetuoso e inclusivo”.



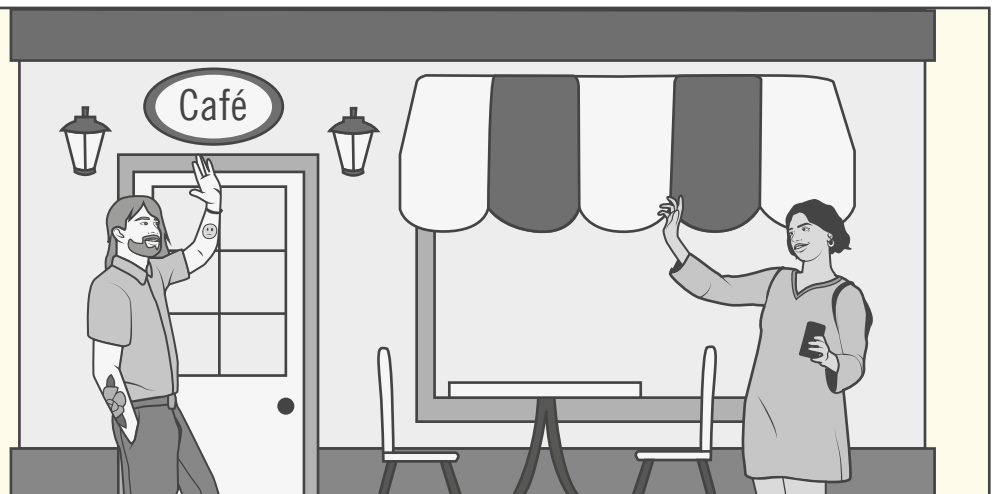


SIEMPRE HABLAS DE PALESTINA



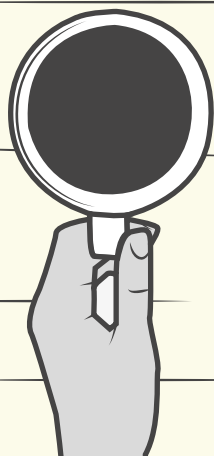
Lina es una joven palestina que ha vivido en un campo para personas refugiadas de Gaza. Ahora estudia Ciencias Políticas y Derecho y trabaja con varias organizaciones de derechos humanos. Benjamin es uno de sus amigos que también estudia Políticas y Derecho en la misma facultad.

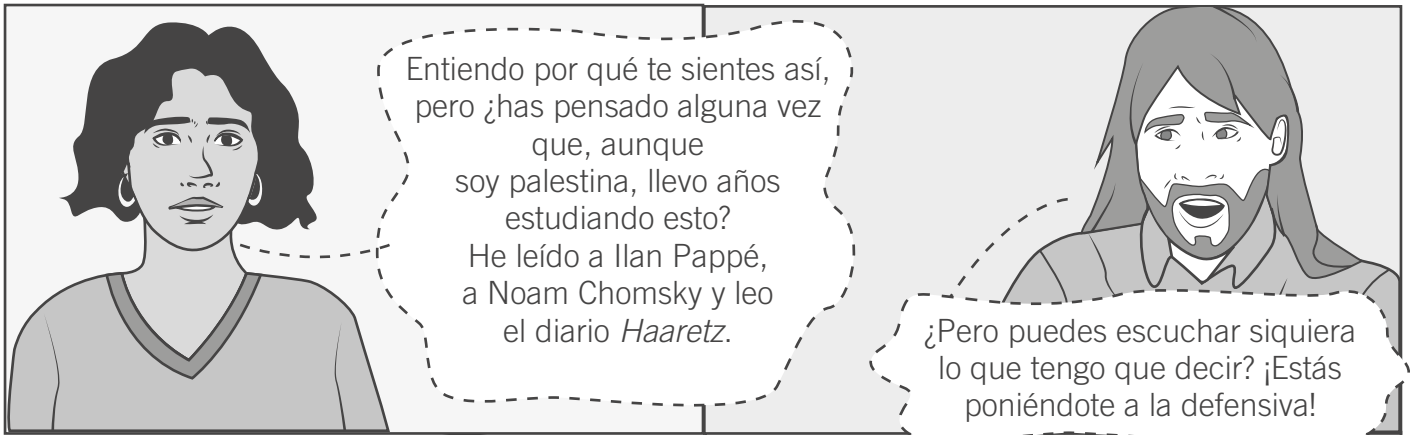
Esta tarde, Lina y Benjamin se reúnen en un café para hacer un trabajo de Derecho Internacional.



El tema del trabajo es el conflicto entre Palestina e Israel.

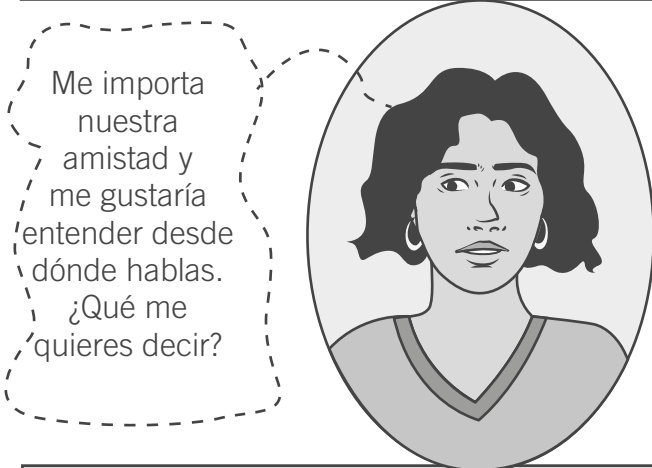
¡Pero de lo único que hablas es de Palestina! ¡Esto es totalmente sesgado, estás ignorando la otra parte del conflicto!





Entiendo por qué te sientes así, pero ¿has pensado alguna vez que, aunque soy palestina, llevo años estudiando esto? He leído a Ilan Pappé, a Noam Chomsky y leo el diario *Haaretz*.

¿Pero puedes escuchar siquiera lo que tengo que decir? ¡Estás poniéndote a la defensiva!

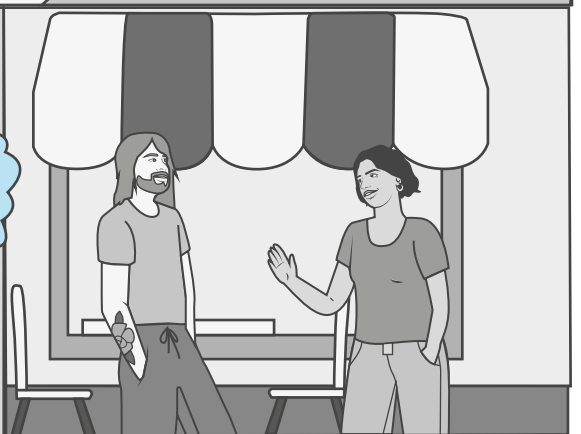


Me importa nuestra amistad y me gustaría entender desde dónde hablas. ¿Qué me quieres decir?

Lina escucha atentamente y presta atención a cada punto aunque no está de acuerdo con ellos.



Quizá debería hablar más de mis experiencias con Benjamin.



He estado pensando en lo que me has dicho y me gustaría hablar contigo sobre eso. Hablo del conflicto entre Palestina e Israel desde mi experiencia personal. Crecí en un campo para personas refugiadas donde vi a gente morir delante de mis ojos. A los 14 años había vivido tres guerras. Hace años que no veo a mi familia y no puedo volver a casa. ¿Ves lo personal que es para mí? Por eso hablo mucho de esto, porque quiero cambiar la situación. Quiero hacer del mundo un lugar mejor. Y confío en que podamos hacerlo juntas.



Gracias por explicármelo, Lina. No puedo ponerme en tu lugar, pero intentaré entender mejor.





COMPRENDER CÓMO RESPONDER A LA RESISTENCIA

Como activistas, podemos encontrarnos con resistencia a nuestras campañas, a nuestros puntos de vista o simplemente con la resistencia general al cambio. Esta resistencia puede afectar a nuestro trabajo y nuestro bienestar. Se puede dar en nuestros espacios de activismo, nuestros movimientos o en la familia y entre nuestros iguales. A veces esto significa tener que elegir entre nuestros valores y los de nuestra familia e iguales.

En este apartado encontrarás algunos consejos y trucos que te ayudarán a lidiar con la resistencia y responder mejor a ella al mismo tiempo que proteges tu bienestar.



¿Qué es la resistencia?

La American Psychological Association define resistencia como “en general, cualquier acto de oposición, desobediencia o renuencia a algo o alguien”. Cuando alguien se resiste a algo, puede ser útil pensar de dónde viene. Hay muchas razones que pueden motivar la resistencia y ésta puede adoptar diferentes formas. Quien se resiste tiene miedo al cambio por la incertidumbre. Mucho de lo que hacemos cuestiona lo que es la norma desde hace mucho.

Como activistas, nosotres también nos resistimos. No nos resistimos al cambio, sino a los sistemas tal como son ahora.

¿Qué formas puede adoptar la resistencia?

La resistencia adopta muchas formas. Cuando una persona se resiste, puede ser conflictiva, desautorizadora, agresiva y ofensiva. Puede exaltarse y obcecarse, y ser difícil hablar con ella. Pero las personas que se resisten también pueden actuar de una forma muy sutil, haciendo que parezca que no están resistiéndose en absoluto. Puede ser sencillamente una reticencia a colaborar o a trabajar.

Resistencia abierta

La resistencia abierta es una oposición manifiesta al cambio. Aquí tienes algunos ejemplos de cómo puede manifestarse:

- Una discusión o un debate abiertos.
- Un ataque en el que se hace uso de un lenguaje o una conducta de enfrentamiento.
- Un simple “no”, una discrepancia o un rechazo al cambio.

Resistencia encubierta

La resistencia encubierta es mucho más sutil y difícil de identificar que la resistencia abierta. Se suele expresar de un modo que hace que parezca que no hay resistencia. Puede ser consciente o inconsciente. Por ejemplo:

- Decir que sí o estar de acuerdo con algo en una reunión, pero murmurar su descontento en conversaciones informales después.
- Dar información contraria a lo que estás tratando de lograr u ocultar información importante.
- Obstaculizar o retrasar la implementación del cambio.

¿Cómo responder a la resistencia?

Muchas veces puede parecer que la resistencia está dirigida a ti y así la percibes. Esto hace difícil no tomarlo como algo personal. Pero en realidad está dirigida a las nociones intangibles por las que estás luchando. Si quieres responder a la resistencia, aquí tienes algunos principios rectores para ayudarte en la conversación.



Marco conversacional

Principios rectores: imparcialidad, dignidad, respeto y comprensión mutua

Ten en cuenta

Usa un tono moderado y mantén la mente abierta

Intenta comprender desde dónde se habla. Hazte algunas preguntas...

- ¿Por qué esta persona o grupo se resiste?
- ¿De dónde podría venir esta resistencia?
- ¿Qué experiencias del pasado podrían haber contribuido a conformar este punto de vista?

Brinda a la gente el respeto de escuchar sus opiniones. Si no lo haces, hay pocas probabilidades de que hagan lo mismo por ti.

Si la conversación se pone fea, usa la empatía para superar la fealdad.

Habla en primera persona para compartir tu experiencia, pues puede ayudar a que les demás entiendan sus propias experiencias.

Haz o usa



“He estado pensando en lo que me has dicho y me gustaría hablar contigo sobre eso”.



“¿Puedo preguntar por qué te sientes así?”

“Eso es interesante, ¿puedo hacerte algunas preguntas sobre eso?”

“No tengo muy claro si he entendido lo que quieres decir. ¿Podrías, por favor, aclarar __?”



“Entiendo por qué te sientes así, pero ¿has pensado alguna vez...?”

“Veo lo que dices. Pero ¿qué piensas de...?”



“Me importa nuestro activismo común y me gustaría entender desde dónde hablas...”



“Me siento realmente abrumado por todo lo que está pasando...”



El objetivo final aquí no es necesariamente convencer a la otra persona de que tienes razón, sino lograr una mayor comprensión del lugar desde el cual la otra parte ha formulado sus opiniones, al mismo tiempo que abrir su mente también a tus ideas.



PRACTICAR EL CUIDADO: RESPONDER A LA RESISTENCIA

Responder a la resistencia puede ser emocionalmente agotador. Intentar convencer a alguien de tu punto de vista es a veces desalentador y frustrante, pero es esencial para la transformación social. Estas conversaciones forman parte de un movimiento más amplio orientado a mantener diálogos saludables y cuestionar opiniones polémicas. **Seamos realistas: el cambio lleva tiempo.**



Aplicar el marco conversacional

Piensa en un momento en el que encontraste resistencia. Puedes usar como punto de partida el marco conversacional y los principios rectores: imparcialidad, dignidad, respeto y comprensión mutua.

¿Qué pasó?

¿Quiénes estaban implicados?

¿Cómo responderías ahora? (Escribe lo que dirías basándote en el marco conversacional)

Un par de cosas que puedes hacer para proteger tu bienestar cuando encuentres resistencia:

- Para tu tranquilidad, habla de los encuentros con amigos o personas afines con las que te sientas cómoda.

¡Hola! ♥ Tengo que contarte algo que ha pasado hoy. ✓✓

¡Claro! 😊 ✓✓

- Ten la disposición de aceptar puntos de vista ajenos.

Yo no lo veo igual. 🤔 ✓✓

¡Cuéntame más! 😊 ✓✓

- Acepta que algunas personas no van a cambiar y que no siempre puedes evitarlo.

Sencillamente no coincidimos. ✓✓

No te preocupes. ♥ ✓✓

- Lee más recursos para tener conversaciones más informadas la próxima vez.

El conflicto palestino... 🔍

- No pasa nada si decides no responder a la resistencia. No sientas nunca que no puedes dejar una conversación o irte de un espacio que compartes con alguien que ofrece resistencia a tus ideas.

No entiendes, las cosas no deberían ser así. ✓✓

¡Muy bien! Creo que así no estamos llegando a ninguna parte: ¡adiós! ✓✓

¡Importante recordar!

El acoso y los abusos NO son resistencia y no son aceptables: están excluidos de un diálogo constructivo y no deben tolerarse.





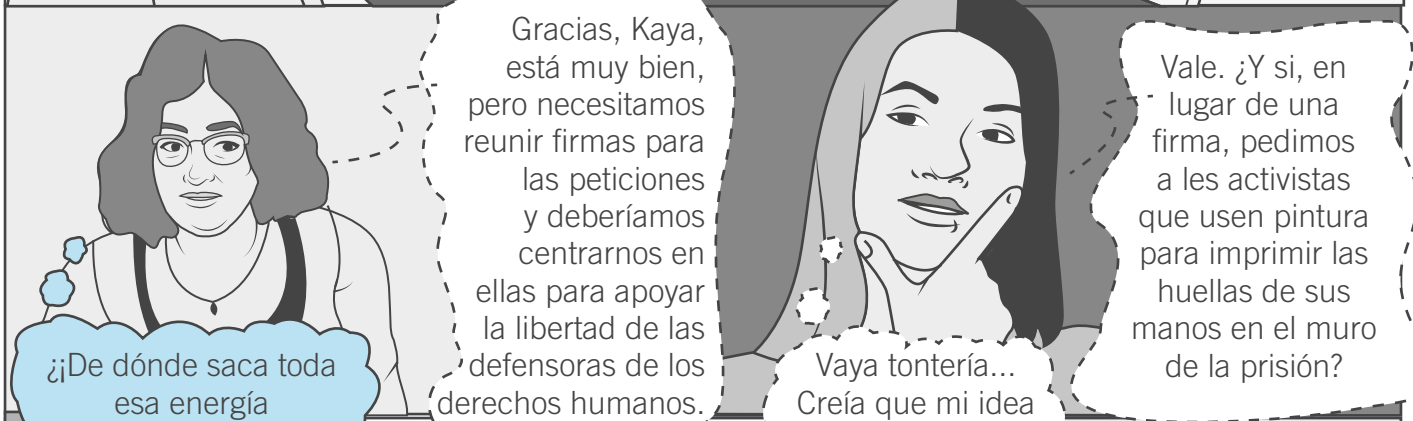
COCREACIÓN DE ACCIONES MULTIGENERACIONALES

Cocrear una acción



¡Bienvenido todo el mundo!
¿Tienen ideas para la acción?

Yo tengo una: ¡podríamos hacer un *flashmob*!
¡Conozco a algunos bailarines geniales que podrían ayudarnos!





Me encanta la idea de Kaya, pero también es un poco arriesgada, así que ¿qué tal si la adaptamos a imprimir la huella de nuestras manos en una pancarta enorme que podamos exhibir delante de la cárcel?

¡Eso suena genial!

Apoyo la idea de Andrés.

Procedamos. Mmmm... ¿quién ha dicho que sea él quien lo decida todo? Todavía no hay consenso.

1 hora después + más ideas en el rotafolio



¿Por qué no hacemos un directo de nuestra acción en Instagram?
¡Así quienes no puedan ir en persona podrán hacerlo virtualmente!
¿Qué os parece?

Creo que mi hijo también usa Instagram... pero en realidad no sé cómo usarlo... van a pensar que estoy muy desfasado...



Deberíamos haber acabado la reunión hace 15 minutos, así que vamos a ver los próximos pasos.

Lluvia de ideas para la ACCIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER







COMPRENDER LA FUNCIÓN SIMBÓLICA DE LA JUVENTUD, EL ADULTISMO Y EL EDADISMO

La función simbólica de la juventud, el adultismo y el edadismo son habituales en los espacios de activismo intergeneracionales. Están tan arraigados en nuestra sociedad que a menudo ni siquiera los vemos o los notamos. El uso de la función simbólica se da cuando los adultos implican a la gente joven sin darles contenido, propósito o poder. Es una forma de opresión y de silenciamiento involuntario y puede tener un impacto importante en el bienestar de los activistas jóvenes. Al retratar a la gente joven como poco confiables o ignorantes, el uso de la función simbólica puede reforzar el adultismo.

Algunas personas perciben a la gente joven como irresponsables. Las percepciones se forman debido a un sesgo implícito, lo que significa que la gente actúa basándose en prejuicios y estereotipos sin intención de hacerlo. Volvamos al ejemplo de antes de la cocreación de una acción.



“[...] aunque las personas adultas ofrezcan a los jóvenes acceso a su poder y sus recursos sociales, políticos e institucionales, también pueden ser fuente de opresión y de silenciamiento involuntario”.

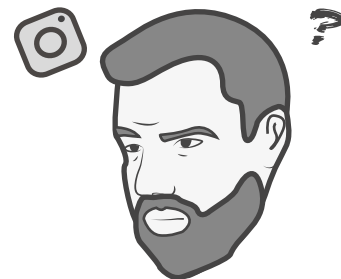
(Taft y Gordon, 2018)

Kaya pensaba que Carlos y Martha no eran lo bastante radicales y que eran antidemocráticos.



Al mismo tiempo, Martha pensaba en que Kaya tenía un montón de energía y de ideas nuevas que aportar al debate.

Carlos se sentía un poco intimidado porque no se siente cómodo con Instagram, pero no quería que se supiera.



Martha estaba frustrada porque eso significaba cambiar patrones y, muchas veces, invertir más tiempo. Al mismo tiempo, apreciaba que todos los integrantes del equipo tuvieran diferentes habilidades y contactos. Esta combinación de habilidades hizo que la acción fuera un éxito.

Estos patrones son muy habituales en la colaboración intergeneracional.

Quizá reconozcas algunos en tus experiencias de activismo.

Les activistas jóvenes podrían pensar que los adultos no son muy inclusivos en sus formas de trabajar si, por ejemplo, no consideran la posibilidad de reunirse fuera del horario de clase. Por su parte, los activistas adultos podrían sentirse intimidados por la velocidad con que los jóvenes usan la tecnología. También podrían sentir resistencia a cambiar las formas de trabajar a las que están acostumbrados.



Es importante fomentar un espacio inclusivo donde evitemos hacer suposiciones basadas en nuestros prejuicios sobre los demás. Puede que nos termine sorprendiendo lo que podemos hacer juntos y podríamos llegar a conocer a una persona totalmente diferente de lo que esperábamos.

La colaboración intergeneracional es posible cuando se toman en serio las voces de todas las generaciones, incluidas las de la gente joven. Esto significa escucharse mutuamente de verdad y estar abiertos a la posibilidad de cambiar también nuestras propias ideas.





PRACTICAR EL CUIDADO: COCREACIÓN DE ESPACIOS INTERGENERACIONALES

Puedes hacer este ejercicio con activistas de otras generaciones. Para colaborar sin contratiempos, es importante gestionar las expectativas mutuas. En los espacios intergeneracionales, puede que todes tengan expectativas diferentes. Así que sería bueno empezar estableciendo cómo van a cuidarse mutuamente a lo largo de todo el proyecto. Esto ayudará a crear un espacio seguro dentro del cual trabajará todo el grupo. Al fin y al cabo, todes están dedicando su pasión y su tiempo a los derechos humanos, así que ¿qué les va a ayudar a seguir adelante?



Tenemos la responsabilidad de prestar atención y cuidarnos mutuamente. También tenemos que reconocer que el reparto de la carga de trabajo en los grupos de activistas suele ser sexista, racista y edadista. Eso significa que la gente joven y, sobre todo, las mujeres, las personas no binarias y las racializadas son más proclives al desgaste. Debemos tener esto en cuenta para construir una comunidad en la que todas las personas sean tratadas con dignidad y se sientan respaldadas. El cuidado colectivo consiste en sobrevivir día a día en nuestro activismo, al mismo tiempo que facilitamos el crecimiento de les demás y de nosotres mismas.

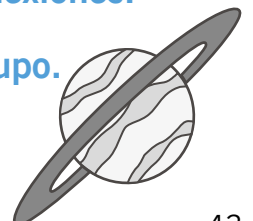
Puedes fomentar esta cultura tomándote tiempo, como grupo, para establecer valores relativos al cuidado.



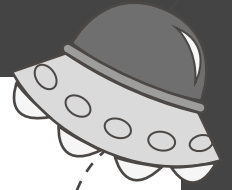
Empieza escribiendo para ti algunos valores del espacio de cuidado colectivo.

Compártelos con el grupo y observad lo que se solapa y las conexiones.

Acordad los valores con los que os comprometéis como grupo.



Nuestros valores para el espacio de cuidado colectivo



Tenemos que reconocer que, a medida que el activismo va ocupando más espacio, puede que se olviden los valores del espacio de cuidado colectivo. Para mantener sus compromisos con este espacio, hablad sobre cómo os apoyaréis mutuamente y mantendréis un espacio de cuidado cuando lleguen tiempos difíciles.





PRONOMBRES: ¡NO PUEDES (NI DEBES) ADIVINARLOS!

Chat grupal "Grupo Universidad de Amnistía 2020/21"

Mario

Heeey # 🙌 vamos a dar la BIENVENIDA a @Alex, nuestro miembro más reciente!!



Kim:



Alex

Jejeje gracias @Mario. Hola a todo el mundo, qué bueno estar aquí! mis pronombres son elle y le.



Mario

Fue compañero mío en el instituto en el 🖥 club de informática 🖥



Luna

Hey, @Alex acaba de decir que sus pronombres son elle o le!



Mario

Ay, sí. Lo siento @Alex



Alex

Gracias @Luna y @Mario 🙏 me encantaría conocer los pronombres de todes les demás!



Stephanie

Mmm qué es eso de los pronombres? 🤔



Luna

Son las palabras que se usan para sustituir a los nombres en una frase. Por ejemplo, elle/le, ella/la, él/lo.



Alex

Elle/le se usa como pronombre de género inclusivo porque no asocia un género a la persona de la que se habla.



Mario

Uf, no era mi intención abrir todo un debate...
¿Por qué te molesta?



Luna

Es que te has referido a Alex en masculino cuando los pronombres para referirse a elle son elle/le. Al usar el masculino invisibilizas una parte importante de su identidad.



Mario

¡Ay, no debería haber dicho eso! Lo siento, ahora lo entiendo...



Alex

Mirad esta *Guía para usar los pronombres*. Podría seros útil.

Guía para usar los pronombres

Pronombre

Cómo usarlo

Elle/le/su

Hoy vi a Lauren cuando vino a trabajar y parecía realmente **contente**. ¿Tendrá que ver con su fin de semana? ¡Espero verle pronto para que me cuente!

Él/lo/su

Hoy vi a Lauren cuando vino a trabajar y parecía realmente **contento**. ¿Tendrá que ver con su fin de semana? ¡Espero verlo pronto para que me cuente!

Ella/la/su

Hoy vi a Lauren cuando vino a trabajar y parecía realmente **contenta**. ¿Tendrá que ver con su fin de semana? ¡Espero verla pronto para que me cuente!



Kim

Deberíamos hacer una sesión de aprendizaje sobre esto, no?
Me encantaría. Mucho que aprender!



Mario

Gran idea @Kim. Las palabras sí importan y sobre todo en chats...
qué buen comienzo de curso! 🎉



Alex

Síiii qué emoción trabajar con todes ustedes en persona!!! Pero, no sé si me he enterado de cuáles son los pronombres de Luna...?



Luna

También elle/le. Nunca me sentí cómoda diciéndolo aquí.
Pero ahora que Alex nos ha preguntado, me parece mucho más fácil.
Gracias por abrir el espacio para mí Alex 🧡





LENGUAJE INCLUSIVO: ¡LAS PALABRAS IMPORTAN!

El lenguaje inclusivo es un lenguaje que prescinde de palabras, frases o tonos que reflejan puntos de vista prejuiciosos, estereotipados o discriminatorios hacia determinadas personas o grupos. No impide, ni a propósito ni involuntariamente, que ninguna persona se sienta aceptada.

Cuando usas el lenguaje inclusivo, antepones a la persona y no te centras en cómo la define la sociedad por sus características.



Las palabras importan, el lenguaje da forma a las realidades y puede volver invisibles a las personas.

El lenguaje inclusivo puede contribuir a crear una cultura de respeto mutuo, dignidad, inclusión, pertenencia y comunidad. En este capítulo vamos a exponer algunos principios rectores para el uso del lenguaje inclusivo. La primera parte está dedicada a principios rectores generales y, en la segunda, profundizamos en principios rectores específicos para el lenguaje inclusivo relativo a las identidades de género.

Parte 1: Principios rectores del uso del lenguaje inclusivo:

Reconoce el impacto de las palabras

No uses un lenguaje que represente a las personas como sujetos pasivos o que las defina directamente por una condición, un diagnóstico o ciertas características sociales o físicas.

- Por ejemplo, evita referirte a una persona como *inválida*, *minusválida*, *discapacitada* o *de capacidades diferentes*. En su lugar, puedes decir *persona con discapacidad*.

Pregunta

Si es posible, pregunta siempre para averiguar las palabras que prefiere una persona.

- Por ejemplo, en lugar de referirse a alguien como “víctima de...”, pregunta qué alternativas le gustaría usar, como por ejemplo “persona que ha experimentado...” o *sobreviviente*. Puede que la gente prefiera una expresión que aún no conozcas. Si preguntas, tienes la oportunidad de saber con qué se siente cómodo.

Escoge tus palabras con cuidado

Sé consciente de la connotación discriminatoria o peyorativa de las palabras. Quizá creas que una palabra es inocente, pero podría tener una historia de supremacía y opresión.

- Por ejemplo, evita referirte a las mujeres como *chicas*, *señoras*, *señoritas* o *jovencitas*, pues, dependiendo del contexto, todas estas expresiones podrían considerarse paternalistas o infantilizadoras.
- Lo mismo se aplica a la etiqueta *minoría*. Tenemos que reconocer que no todos los grupos marginados son minorías per se y que este tipo de clasificación podría asociarse a una posición social inferior dependiendo del contexto de uso (y en oposición a lo que se consideran “mayorías”). Por el contrario, considera la posibilidad de usar *grupos marginados* o *grupos insuficientemente representados*.

Sé consciente del significado de las palabras y no las uses mal como adjetivos. Por ejemplo, evita calificar ciertos actos como “deprimentes” o “TOC” (trastorno obsesivo compulsivo).

Ejemplos de lenguaje inclusivo:

- “Persona mayor /de edad avanzada” en lugar de “jubilada”, “abuela” o “anciana”.
- “Actuar en solidaridad con” en lugar de “defender a”.
- “No escuchar” en lugar de “hacer oídos sordos”.
- “Disparatado” en lugar de “loco” o “demencial”
- “Acompañar” en lugar de “llevar a”
- “Abrumador” o “agobiante” en lugar de “paralizante”



Parte 2: Principios rectores del uso del lenguaje inclusivo de género:

Una forma de practicar el lenguaje inclusivo es pensar de una forma más crítica sobre el lenguaje que usamos en relación con las identidades de género. En este sentido, es especialmente importante tener en cuenta que cada persona tiene una relación única con la identidad de género. Por tanto, debemos ser conscientes del uso que hacemos de los pronombres (¡y de las fórmulas del lenguaje no binario!), pues cuando los usamos para referirnos a alguien o algo, expresan su género. Aquí tienes algunos principios rectores:

Normaliza los pronombres

- En las firmas de correo electrónico: añade tus pronombres en la firma de tus correos.
- Cuando te presentes, di los pronombres que usas.
- Si organizas una reunión o un taller, ten a mano adhesivos con pronombres para que la gente los use junto con las etiquetas con su nombre. Puedes descargar adhesivos gratuitos con pronombres [aquí](#), en español, francés e inglés.
- Si participas en una videollamada o videoconferencia, añade tus pronombres junto a tu nombre.

Esto contribuye a evitar que la gente presuponga que pueden saber el pronombre de alguien basándose en el género tradicional de un nombre. También combate la idea cisnormativa de que solo las personas trans tienen que decir sus pronombres (lo que hace que lleven este peso solas).

Pon primero a las personas

- Fíjate en la persona y no en sus características.

Pregunta

- Pregúntate: Mi lenguaje ¿podría hacer que alguien se sienta excluido? ¿Estoy presuponiendo su género?
- Pregunta a todo el mundo sus pronombres. Haz que preguntar por los pronombres sea tan natural como preguntar el nombre de una persona cuando te presentas. Algunas personas podrían sentirse cómodas diciéndolos; otras, quizá no. Respeta las decisiones y deseos de les demás.

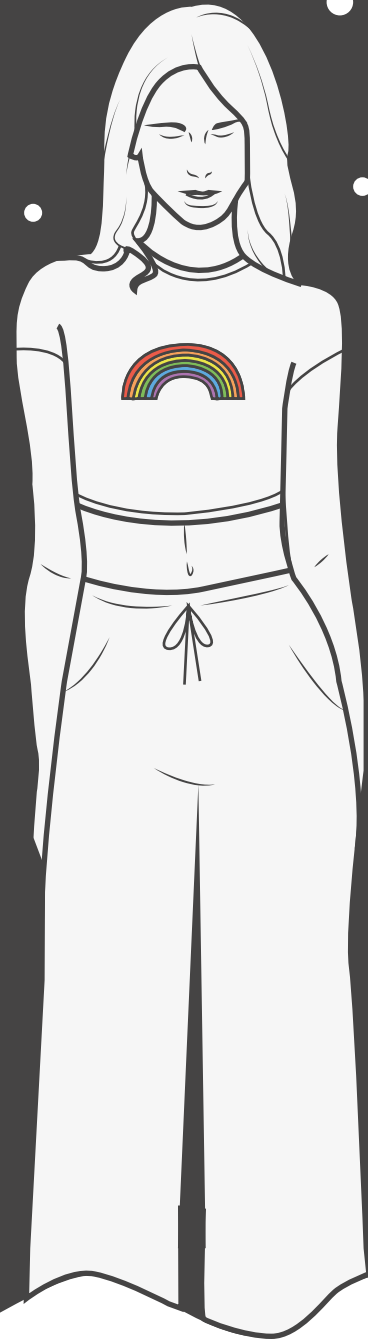
Practica

- Practica el uso de los pronombres no binarios elle y le, y de las fórmulas del lenguaje no binario.
- Usa pronombres no binarios si no sabes todavía la identidad de género de alguien.
- Si alguien se toma el tiempo y la molestia de decirte su nombre y su pronombre, úsalo y respétalo.
- No tengas miedo de equivocarte: pregunta. A veces preguntar es reconocer ya que quieres hacerlo bien.
- Lee, sigue y escucha voces diversas que hablen del lenguaje inclusivo para aprender cómo hacer evolucionar tu lenguaje para hacerlo más inclusivo. Tenemos la responsabilidad de aprender sobre la marcha.



Ejemplos de lenguaje inclusivo de género y no binario:

- “¡Hola, gente!” en lugar de “¡Hola, chicos!”
- “La humanidad” en lugar de “el hombre”
- “Estudiante de primero” en lugar de “alumno de primero”
- “Artificial” en lugar de “creado por el hombre”
- “Xadre” en lugar de “madre/madre”
- “Hije” en lugar de “hijo/hija”
- “Hermene” en lugar de “hermana/hermano”
- “Auxiliar de vuelo” en lugar de “azafata/azafato”
- “Personal de enfermería” en lugar de “enfermera/enfermero”
- “Apoyado/financiado” en lugar de “patrocinado”
- “Pareja” en lugar de “novio/novia”



Para ilustrar cómo podemos hacer que esto ocurra, nos gustaría mostrarte como ejemplo un texto de Amnistía Internacional antes y después de haber sido redactado con consideraciones de lenguaje inclusivo.

La lucha por la justicia reproductiva y garantizar que todas las personas tienen acceso justo y equitativo al aborto es esencial. Por eso es tan importante que usemos el lenguaje inclusivo en las campañas por **el derecho a elegir**. Hay muchas personas trans que son no binarias. Tienen rasgos reproductivos, lo que significa que pueden quedarse embarazadas y necesitar acceso a la salud reproductiva.



Antes

¿Puedes identificar el lenguaje no inclusivo que se usa? ¿Qué cambios harías en este texto para hacerlo más inclusivo?

Muchas mujeres ya tienen dificultades para abortar en EE. UU.

Tomemos Alabama como ejemplo. En mayo, la gobernadora de Alabama promulgó como ley un proyecto legislativo draconiano que podía castigar con cadena perpetua a los médicos que practicaran abortos. Pero, en la práctica, el aborto ya es inaccesible para muchas mujeres en Alabama. El Instituto Guttmacher concluyó que en 2014, el 93% de los condados de Alabama carecía de clínicas que practicaran abortos. Esto significa que muchas mujeres de Alabama tienen que desplazarse a otros estados para abortar. Aun así, hay muchas que sencillamente no tienen dinero para una interrupción del embarazo. Esto es así porque Alabama, como muchos otros estados, no incluye el aborto en la lista de servicios médicos a los que pueden acceder las mujeres de ingresos bajos a través de Medicaid (seguro médico subvencionado por el gobierno). En la actualidad, todos los estados tienen que dedicar fondos públicos a los abortos en casos de violación, incesto o riesgo para la vida, pero en muchos lugares estas excepciones serán irrelevantes si entran en vigor nuevas leyes más duras.

Después

Se han hecho cambios en el texto para hacerlo más inclusivo e incluir las experiencias de las personas trans y no binarias. Puedes leer aquí el texto que finalmente se publicó.





PRACTICAR EL CUIDADO: HACER INCLUSIVO TU LENGUAJE

A menudo, usamos palabras o frases no inclusivas.
Si llevas usándolas mucho tiempo, es fácil que se deslicen en la conversación sin tener en cuenta su impacto.



¿Puedes identificar las palabras no inclusivas que podrías usar? ¿Qué alternativas usarías?

Piensa en lo que podrías hacer para ayudarte a que recuerdes cambiar la expresión por otra más inclusiva. Por ejemplo:

- Ver con qué frecuencia la usas.
- Escribir una lista de comprobación con una serie de palabras inclusivas y tacharlas a medida que veas con cuál te sientes más cómodo.
- Contar las veces que has sido capaz de cambiarla: ¡celebra esas victorias!

Palabra o frase que me gustaría dejar de usar

Palabra o frases que usaré en su lugar

¿Qué voy a hacer para acordarme de cambiarla?

Palabra o frase que me gustaría dejar de usar	Palabra o frases que usaré en su lugar	¿Qué voy a hacer para acordarme de cambiarla?
Chicos	Todo el mundo o gente	Voy a ver con qué frecuencia la uso

Cuando vemos imágenes, solemos asociarlas enseguida a ciertas palabras e ideas.

Para las siguientes imágenes, ¿qué palabras te vienen a la mente al verlas?

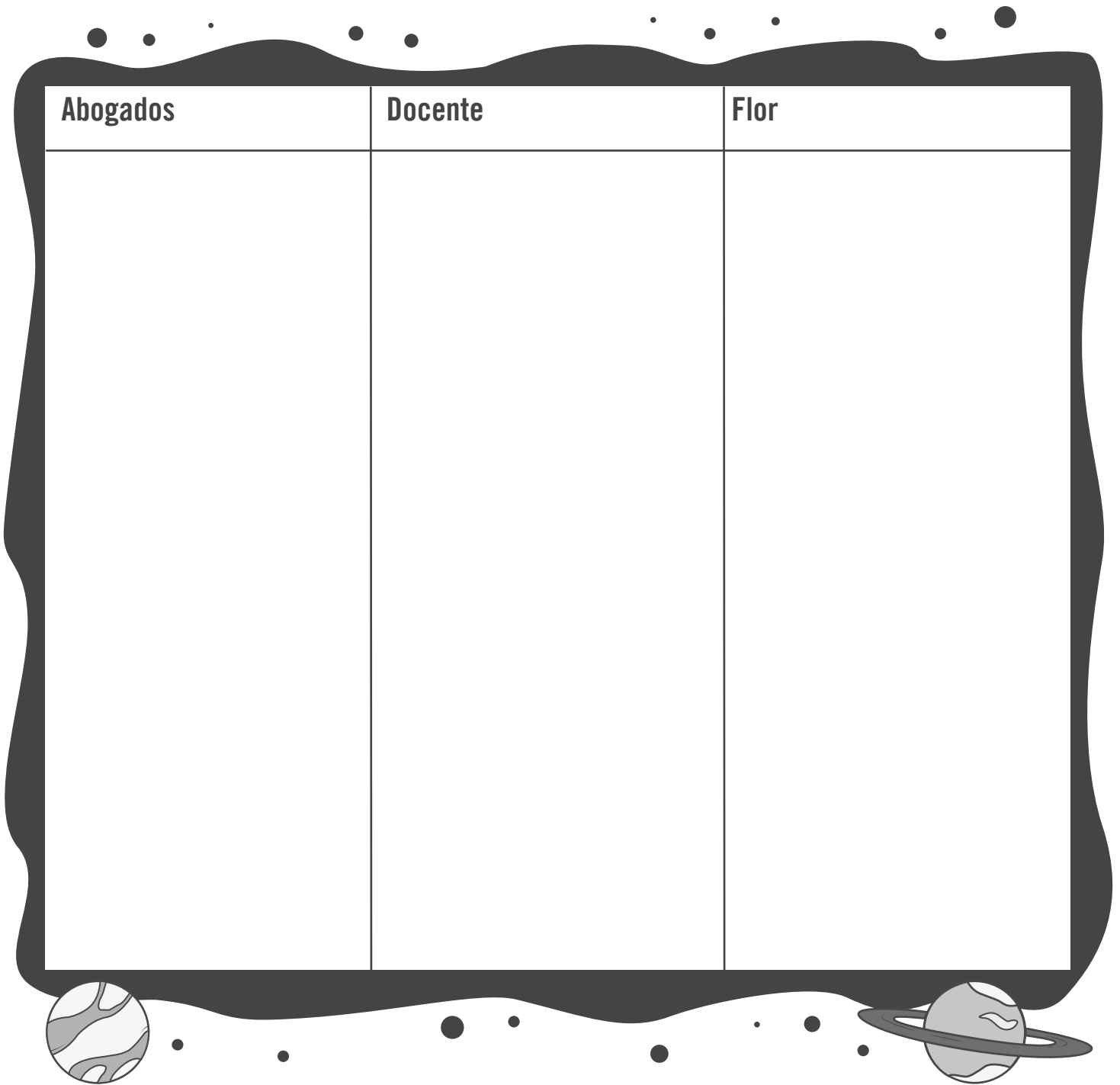
¿Qué palabras asocias a las imágenes?

Tus reflexiones/ asociaciones	Qué podrían asociar otras personas a estas imágenes	
		
		
		



Vamos a darle la vuelta. **¿Qué imagen te viene a la mente cuando lees las siguientes palabras? Dibújala.**

Abogados	Docente	Flor



Tómate un momento para reflexionar:

- ¿Cuáles fueron las primeras imágenes que te vinieron a la mente cuando pensaste en estas palabras? ¿Observaste algún cambio en estas imágenes cuanto más reflexionabas sobre cómo dibujarlas?
- ¿De qué modo o modos y en qué medida reflejan estas asociaciones una perspectiva androcéntrica del mundo?
- ¿Usaste ejemplos de tu entorno/experiencia para dibujar la imagen?



Parte 2:
**PSICOLOGÍA
DEL BIENESTAR**



A VECES NECESITAMOS RETROCEDER UN PASO



Activista

¿Puedes organizar esta acción?



Diya

Vale, genial.



Activista

¿Puedes elaborar un programa de trabajo para el taller?



Diya

Claro, sin problema.



Activista

¿Puedes tomar notas para las actas?



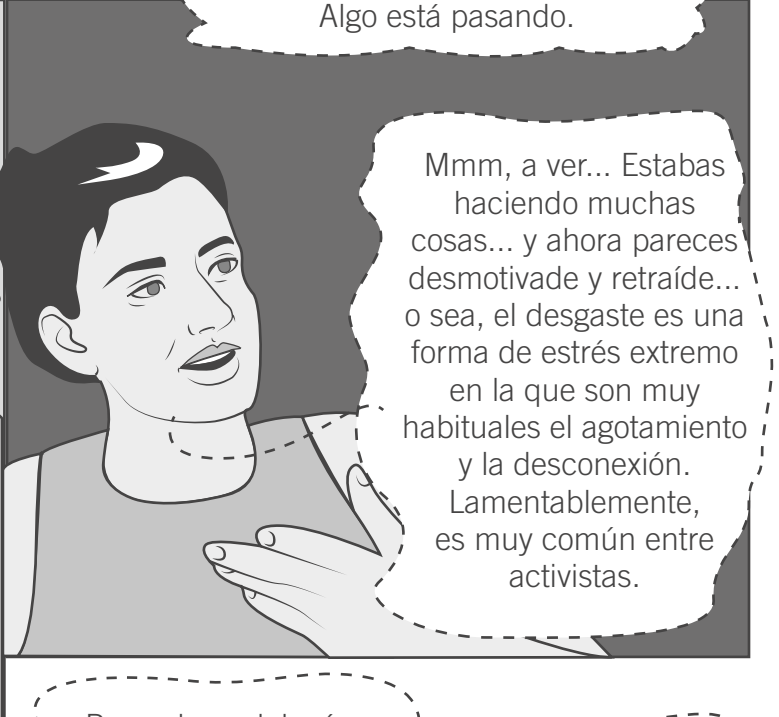
Diya

Sí



Tres meses después...



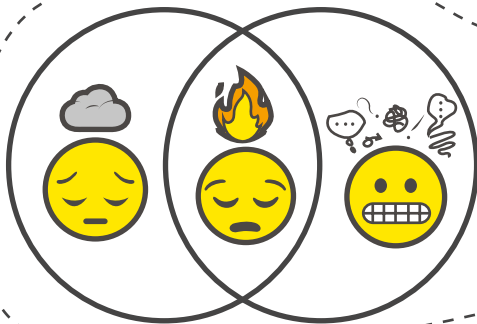
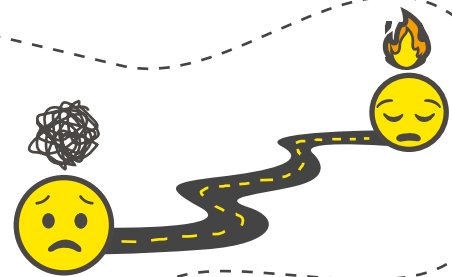




ESTRÉS, DESGASTE, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN: PROTEGER TU SALUD MENTAL Y TU BIENESTAR

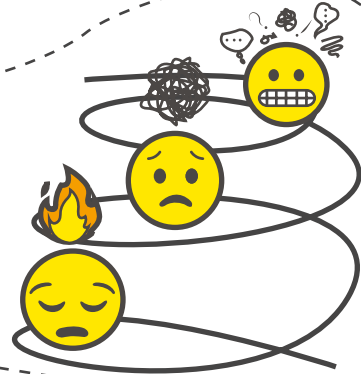
Luchar por los derechos humanos y un mundo más justo puede afectar a nuestra salud mental y nuestro bienestar. Esto hace que podamos experimentar estrés, desgaste, depresión o ansiedad; a veces por separado, otras al mismo tiempo y otras, porque lo uno desencadena lo otro.

Estrés → desgaste
(el estrés prolongado causa desgaste, no ocurre porque sí).

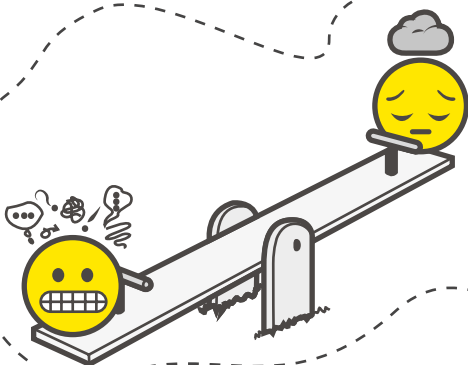


La depresión y la ansiedad pueden ser síntomas de desgaste.

Cuando sentimos ansiedad o depresión, es más probable que sintamos estrés, lo que puede desembocar en desgaste.



La depresión y la ansiedad pueden ser tanto detonantes como síntomas la una de la otra.



También puede que experimentes dichos estados de forma independiente (salvo el desgaste y el estrés).



A pesar de la compleja relación y diferenciaciones entre el **estrés**, el **desgaste**, la **ansiedad** y la **depresión**, es importante entender que todas son afecciones distintas. Se producen y se presentan de forma diferente en cada persona y no hay una forma única de tratarlas. Sin embargo, tener un conocimiento general sobre ellas puede permitirnos:

- **Reconocer que se pueden dar en nosotros y en los demás, lo que permite una intervención más temprana y una mayor comprensión.**
- **Valorar los efectos que tienen en nuestra salud mental y en nuestro bienestar.**
- **Comprender cuándo buscar ayuda.**



Este capítulo tiene por objeto brindar una visión general, precisa y concisa de cada una de esas afecciones para que justamente puedas ayudarte a conseguirlo.



Si conoces a alguien que tenga problemas de salud mental, puedes...

- Iniciar una conversación y escuchar su historia.
- Evitar hacer comparaciones (es decir, relacionar su situación con tu propia experiencia).
- Aprender sobre salud mental (hay un montón de recursos útiles que pueden ayudarte a estar más informado; mira nuestra *Biblioteca del bienestar* al final).
- Celebrar sus pequeños pasos.
- Ofrece ayuda práctica como hacer la compra o llevarle algo que cocines.
- Anímale a buscar ayuda profesional o a llamar a una línea de ayuda telefónica si lo necesita.
- Anímale a evitar el aislamiento.
- Hazle una llamada o visítale periódicamente (en función de lo que le sea más cómodo).



Es importante entender que tú no eres responsable de su recuperación y que no se espera de ti que le asesores ni que desentrañes las complejidades de su experiencia.

Siempre hay que recomendar la ayuda profesional.





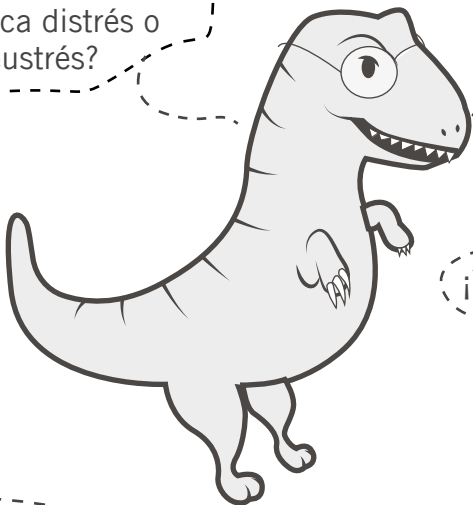
COMPRENDER EL ESTRÉS

Nuestro trabajo como activistas puede ser superestresante. El estrés es una reacción psicológica automática que tenemos ante las exigencias o las amenazas. Nos sentimos estresados cuando se produce una acumulación, real o percibida, de presión mayor que la que creemos que podemos asumir. Estar bajo presión no es siempre malo, pero si la presión dura mucho, puede afectar negativamente a nuestra salud física, psicológica y emocional.

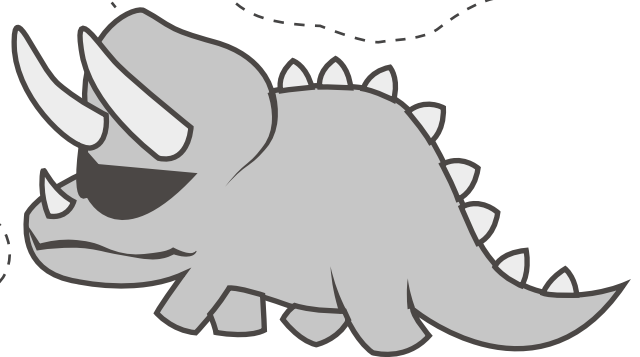


El estrés puede existir en formas **positivas (eustrés)** y negativas (**distrés**). Estas emociones tienen funciones desde el punto de vista evolutivo; es decir, nos han ayudado a sobrevivir y a medrar como especie.

Pero ¿cómo sabemos si una situación provoca distrés o eustrés?



Esto tiene que ver con si crees que puedes manejarla o no.



¡Ya lo entiendo!

Hablemos ahora de la amígdala de las personas.

Si pensamos que es superior a nuestros recursos de afrontamiento, nuestra amígdala reaccionará con una respuesta de huida o ataque. Sin embargo, si creemos que tenemos los recursos para afrontar la situación, nuestro cerebro activa respuestas de estrés más sanas, como las de desafío o excitación-deleite (Field, 2016).



¡¡¡Estaba a punto de preguntar qué demonios es eso!!!

EUSTRESANTE

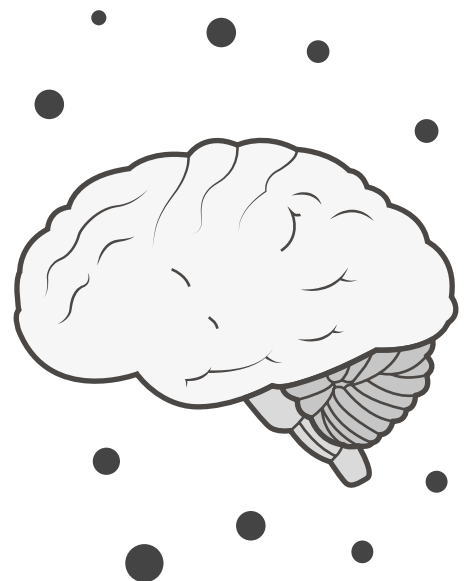


DISTRESANTE


















La amígdala es una parte del cerebro que reacciona ante posibles peligros e induce respuestas de temor, como luchar, huir o bloquearse. La amígdala envía señales al hipotálamo (otra parte del cerebro) para que libere ráfagas de hormonas de estrés que estimulan la alerta y nos hacen buscar rápidamente estrategias de seguridad.

Las respuestas de miedo se activan siempre que nos sentimos vulnerables y nuestro cerebro cree que podríamos necesitar cierta protección. Por tanto, envía un aviso al sistema nervioso: cuando nos quemamos un dedo al cocinar o debido a una conversación perturbadora con un amigo en WhatsApp.



Algunos ejemplos de síntomas de estrés (Gough, 2019; NHS, 2020):

Psicológicos 	Físicos 	Emocionales 
 Preocupación constante	 Pérdida de apetito	 Baja autoestima
 Lógica irracional (dificultad para tomar decisiones)	 Dolor de cabeza/ tensión muscular	 Irritable/impaciente
 Pensamientos atropellados/ escepticismo	 Falta de sueño/cansancio	 Abrumado/incapacidad de afrontar
 Falta de concentración	 Mareo	 Miedo/ansiedad

Las respuestas de temor pueden ayudarnos a mantenernos a salvo, pero también tienen desventajas. A veces, si la amígdala detecta peligro, puede bloquear nuestro pensamiento crítico, que normalmente nos permite responder con rapidez a los desafíos. Reconocer y comprender algunas de las señales y desencadenantes de estrés y cómo hacen que nos sintamos puede ayudarnos a abordarlos y afrontar mejor.





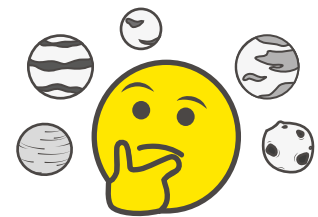
PRACTICAR EL CUIDADO: ESTRÉS. COMO MEJORAR

Dado que el estrés es una parte inevitable de la vida, puede ser útil desarrollar formas de convivir mejor con él. En este apartado encontrarás algunas estrategias con base científica para afrontar el estrés: puedes hacer una hoja de trabajo o todas ellas.²

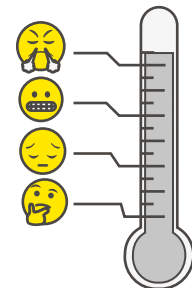
Para domarlo hay que nombrarlo

La falta de claridad sobre nuestro propio estrés puede causar más estrés y dificultar saber qué recursos podríamos usar para ayudarnos a afrontarlo. Aquí tienes algunas pautas para poner nombre a tu estrés (si tienes papel y lápiz verás que puede ser útil escribir las respuestas):

1. Nombra el factor estresante. “El futuro”, “el trabajo” o “la relación” son demasiado generales para ser de utilidad. ¿Qué parte concreta de tu trabajo, tu futuro, tu relación es estresante? Especifica todo lo que puedas.



2. Nombra tus reacciones. ¿Qué pensamientos, emociones y actos se producen cuando estás en una situación estresante? ¿Qué haces que podría mantener alto tu nivel de estrés? Por ejemplo, ¿tiendes a procrastinar cuando tienes que hacer una tarea difícil?



3. Nombra lo que se puede cambiar. Identifica qué aspectos puedes cambiar, cuáles son difíciles pero factibles y cuáles no puedes cambiar.



4. Céntrate en lo que puedes cambiar. Elige algo que puedes cambiar y piensa en cómo puedes ponerlo en práctica la próxima vez que sientas este estrés.



2 Este capítulo se basa en el trabajo de la doctora Jena Field, psicoterapeuta que ejerce profesionalmente en Barcelona y lleva más de 20 años trabajando con clientes de todo el mundo. Puedes ver más sobre su trabajo en: <https://themonkeytherapist.com>.

Aumentar la confianza en tu capacidad de afrontamiento



1. Piensa en una ocasión en la que hayas afrontado bien una situación estresante. ¿Qué aptitudes y fortalezas usaste (imaginación, resiliencia, determinación, conocimiento, compasión)?

2. Céntrate en tus aptitudes y en qué y a quién tienes a tu alrededor. ¿Cuáles de tus fortalezas puedes usar para el afrontamiento ahora? ¿Qué o a quién tienes alrededor que pueda ayudarte a afrontar la situación (apoyo de amigos, familia u otros activistas)?

3. Aprende y prepara. A menudo el estrés es causado por la incertidumbre. ¿Qué más puedes averiguar sobre la situación? Cuanto más sepas, más podrás prepararte para lo que pueda pasar.

4. Imagina que tu respuesta al estrés te ayuda a afrontar el factor estresante. Cuando cambias tu percepción de tu estrés, también cambian las sustancias químicas de tu cerebro. Y cuando la situación está fuera de tu control, la visualización positiva puede aliviar el estrés.

5. Ponte pequeñas metas alcanzables cada día y cúmplelas. Una meta grande y general, como aprender inglés, puede crear la imagen de que es inalcanzable. Y cada día que no la alcanzas, te sientes decepcionado. En cambio, puedes ponerte como meta ir a una clase de inglés.

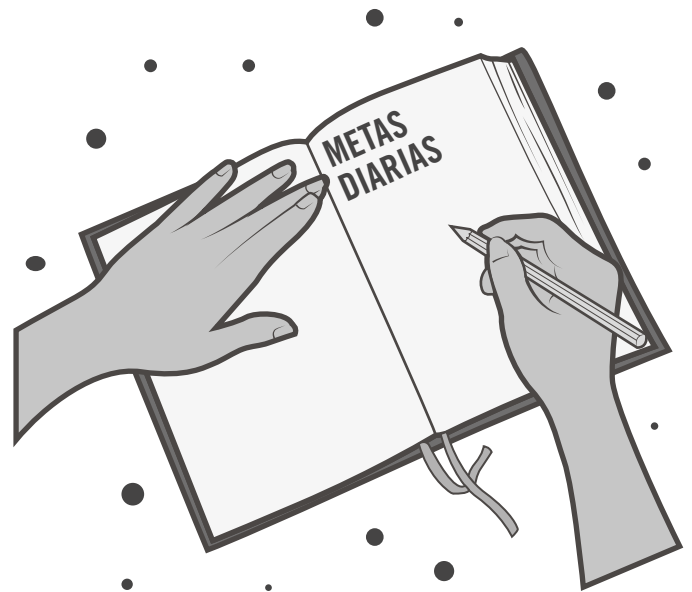
Esta sensación reiterada de fracaso condiciona nuestro cerebro a asociar la meta con sentimientos desagradables, lo que significa que hay más probabilidades de que procrastines.



Decide cuál será el siguiente paso, no importa que sea pequeño. Podrías ponerte como meta alcanzable de hoy matricularte en clases de inglés. Pero si no has decidido en qué centro o cómo vas a elegir uno de los muchos centros disponibles, es probable que lo aplaces. David Allen, autor de *Organízate con eficacia*, sugiere que la gente tiene la tendencia a procrastinar incluso cuando tomamos decisiones pequeñas.

Tus metas alcanzables diarias deberían ser una lista de pasos siguientes concretos y más pequeños.

Por ejemplo, el lunes: Escribir cinco criterios sobre los centros de idiomas que son importantes para mí. Martes: Buscar 10 centros y compararlos usando los criterios.



Cambia la forma de ver el estrés

Puede que cambiar nuestras actitudes hacia el estrés no cambie la situación estresante.

Sin embargo, cuando creemos que nuestra respuesta al estrés denota que no estamos afrontándolo bien y que ese estrés está haciendo daño a nuestro cuerpo, acumulamos más estrés sobre el estrés. Piensa en la cantidad de veces al día, a la semana o al mes en las que pensamos en el estrés y el efecto acumulativo que ese diálogo interno negativo tiene en nosotros.



Cambiar la forma en que pensamos en el estrés hace que tengamos menos miedo de las situaciones estresantes. Según la psicóloga de la salud Kelly McGonigal, si creemos que el estrés es inevitable y una parte normal de nuestra experiencia de cada día, es más probable que nuestro cerebro reaccione a él con una respuesta más sana.

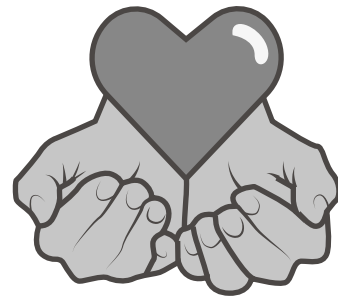


Conecta con otras personas

1. Incluso una llamada telefónica o contacto físico breves hacen que nuestro cerebro libere oxitocina (la sustancia química responsable de la conexión y el placer) y tienen un efecto tranquilizador.

2. Ayuda a alguien. Hay estudios que muestran que los actos altruistas o compasivos no sólo ayudan a quienes ayudan, sino que reducen también sus niveles de estrés.

3. Comparte tus procesos de reducción del estrés con otras personas. Una de las formas más rápidas de aprender algo nuevo es explicárselo a otra persona.



Hoy he descansado como nunca. 😊



Juega más

Todes sabemos que el ejercicio físico, una dieta sana y el sueño pueden reequilibrar una vida llena de estrés. Pero el psiquiatra y experto en juegos Stuart Brown dice que hacer que estas cosas sean divertidas puede ser mucho más eficaz.

1. Reserva tiempo para hacer algo divertido y agradable. Ve a una clase de cocina, juega al golf o al frisbee, ten una mascota (o cuida la mascota de otra persona) o programa un día de levantarte tarde y desayunar en la cama.

2. Reserva momentos concretos para jugar. Sin culpa. Apaga el teléfono y el ordenador.






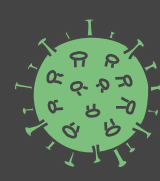














COMPRENDER EL DESGASTE

¿Te has sentido alguna vez culpable por tomarte un descanso porque otras personas podrían estar sufriendo? ¿Te has sentido alguna vez abrumado, desmotivado, escéptico, agotado emocionalmente y distante de tu activismo? Si te sientes así a menudo, puede que sufras desgaste.



El desgaste evoluciona gradualmente cuando estás bajo estrés mucho tiempo (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001). Puede dañar tus funciones mentales, físicas y sociales, lo que afecta a tu salud física y mental. Hay varios síntomas que pueden ayudarte a reconocer el desgaste.

-  Estado de ánimo bajo
-  Dolores de cabeza/ migrañas
-  Agotamiento
-  Respuesta inmune debilitada
-  Falta de sueño/ insomnio
-  Depresión
-  Disminución de la racionalidad
-  Hipertensión
-  Mayor frecuencia cardíaca
-  Ansiedad
-  Cansancio
-  Actitud escéptica
-  Frialdad emocional
-  Menor rendimiento cognitivo
-  Aislamiento social
-  Sensación de incapacidad para hacer frente

Les expertes coinciden en que el desgaste de le activista es uno de los mayores obstáculos que dificultan la sostenibilidad de los movimientos de justicia social (Gorski y Chen, 2015).



Recuerda que te mereces un descanso para seguir la buena lucha por los derechos humanos.

No pasa nada por pedir ayuda profesional.

Si al leer esto reconoces muchos de los síntomas, podría venirte bien buscar ayuda y apoyo profesional. Este cuaderno no es equiparable a una ayuda psicológica profesional. Si la necesitas, habla con alguien de tu comunidad (amigues, familia, otros activistas, colegas u otras personas) y mira qué servicios hay en tu país. También puedes consultar la lista de líneas de ayuda telefónica del final de este cuaderno.



El desgaste en les activistas racializadas y en les que no se ajustan a las convenciones de género

Los estudios indican que les activistas cuir que no se ajustan a las convenciones de género y las personas racializadas corren más riesgo de sufrir desgaste (Gorski, 2019).

A veces les activistas van por el mundo con cierto miedo por sí mismos al mismo tiempo que trabajan para dismantelar sistemas de opresión. Esto puede afectarles mucho debido a:

- Sentimiento de agotamiento y escasos espacios seguros y sin opresión.
- Interacciones con otros activistas que no reconocen los sistemas de opresión.
- Reacciones adversas en el lugar de trabajo y los entornos. Por ejemplo, activistas con les que hablamos en Paraguay decían que a menudo sentían que su activismo LGBTI podía hacer peligrar su empleo.
- Personas trans y no binarias pueden sufrir frecuentes reacciones adversas en forma de violencia física o mediante microagresiones más sutiles.



¿Eres una aliade?

Es crucial que seas consciente de tus privilegios. Y, mientras tanto, ESCUCHA. La empatía es fundamental. Si estás compartiendo demasiado, DA PASO y cede el micrófono a otra persona que no haya tenido aún ocasión de brillar. Si no has participado mucho o nada y quieres hablar, TOMA TU ESPACIO y reclama el escenario.





PRACTICAR EL CUIDADO: DETECTAR EL DESGASTE

Podemos ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros compañeros activistas cuando sabemos cómo detectar las señales de desgaste.

Me llamo Diya y en este momento me siento exhausta. Estamos preparando nuestras acciones para el Día de los Derechos Humanos, pero dudo de que tengamos algún impacto en el mundo... ¡Está todo fatal! ¿De qué demonios sirve? Iba a explicarle esto a mi amigo ayer, pero ya no podía pensar con claridad. La semana pasada estaba realmente cansada, pero no podía dormir... Tengo tos y me duele la garganta. No estoy segura de que pueda seguir haciendo esto mucho más tiempo.

Me llamo Nathan y estoy muy ocupado con mi activismo y los estudios. Tenemos los exámenes finales la semana que viene, estoy nervioso por eso y me preocupa si aprobaré este año. Soy integrante de la junta directiva de Amnistía Internacional y tengo muchas cosas en la cabeza sobre lo que debería hacer, pero de momento me duele la cabeza, así que intentaré hacerlo más tarde.



- ¿Qué crees que está afectando a estas personas?
- ¿Cuáles son las señales reveladoras?
- Si Diya y Nathan fueran parte de tu comunidad de activistas, ¿qué podrías hacer para ayudarles?
- ¿Qué servicios hay en tu organización o movimiento para ayudar a Diya?
- Si te lo pidieran, ¿qué consejo les darías a Diya y Nathan para ayudarles a afrontar la situación?



PRACTICAR EL CUIDADO: EJERCICIO DEL CONTENEDOR DE ESTRÉS

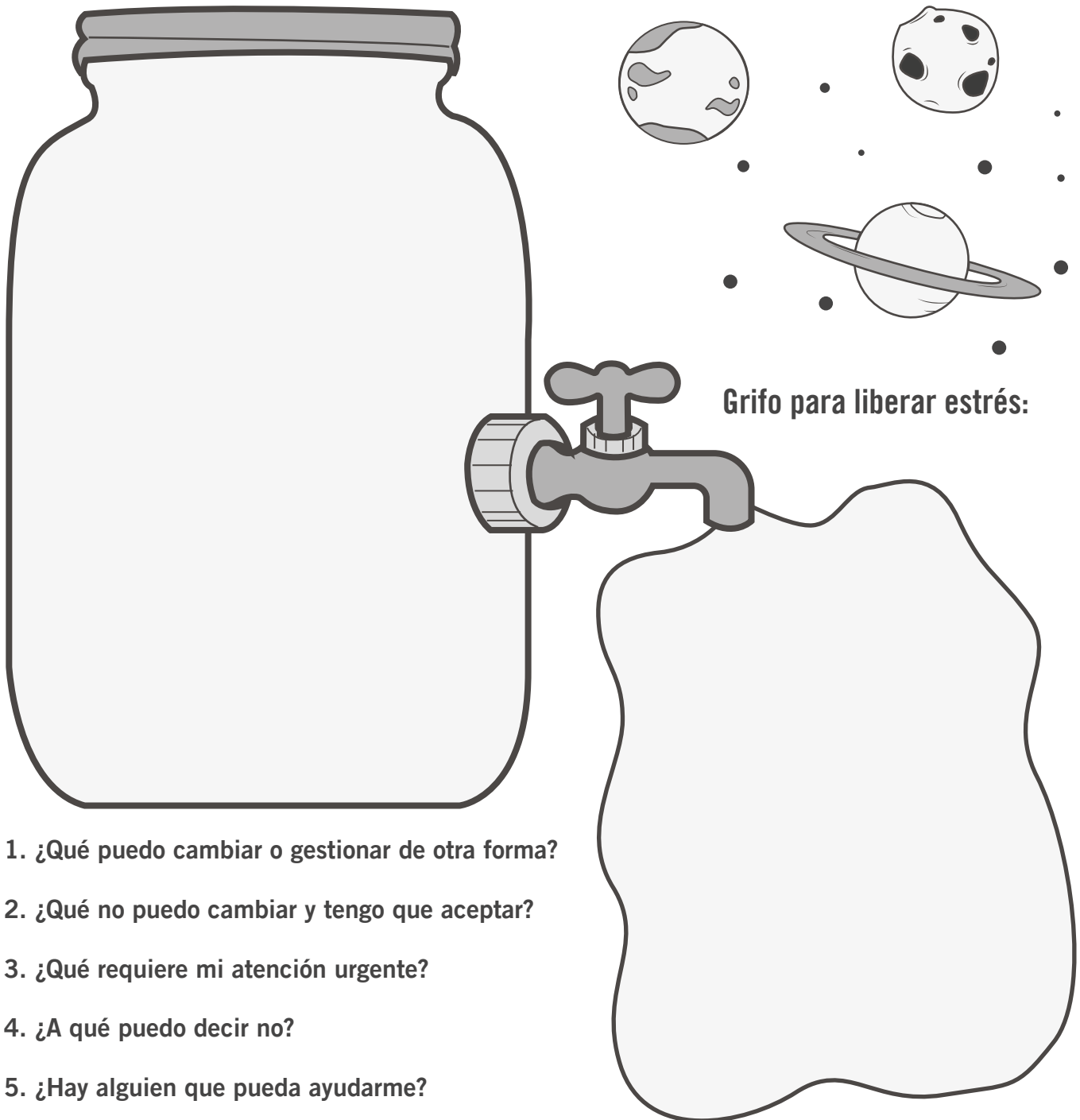
El **desgaste** es causado por un estrés prolongado. Para prevenirlo, podemos aprender técnicas que nos ayuden a gestionar mejor algunos de los factores de estrés que afrontamos. Puede ser útil pensar en las cosas que te producen estrés y en cómo puedes gestionarlas. Esto puede ayudarte a distinguir lo que puedes cambiar y lo que escapa a tu control.

El **contenedor de estrés** es una forma de pensar en esto. Algunos días tu contenedor puede tener sitio para un montón de presión, pero otros, podría ser pequeño y llenarse enseguida.



Imagínate que esto es tu contenedor de estrés. Escribe y pon dentro todas las cosas de tu vida que ejercen presión sobre ti: en el trabajo, en casa, en todas partes. Mira cómo puedes “abrir el grifo” (esto representa tus mecanismos de afrontamiento) para liberar parte de la presión y no dejar que el contenedor se desborde.

Ahora hazte estas preguntas para abrir el grifo y vaciar un poco el contenedor



Grifo para liberar estrés:

1. ¿Qué puedo cambiar o gestionar de otra forma?
2. ¿Qué no puedo cambiar y tengo que aceptar?
3. ¿Qué requiere mi atención urgente?
4. ¿A qué puedo decir no?
5. ¿Hay alguien que pueda ayudarme?
6. ¿Cuáles son algunas de las formas inadecuadas que uso para tratar de afrontar?
7. ¿Cuáles son algunas de las formas adecuadas que uso para tratar de afrontar? ¿Qué otra cosa podría hacer?





COMPRENDER LA ANSIEDAD

Trabajar en cuestiones de derechos humanos, estar expuesto a violaciones de estos derechos y las experiencias que esto conlleva (rechazos, ataques) hace que nuestros activistas corran mayor riesgo de experimentar ansiedad. Por tanto, es realmente importante que seamos conscientes de qué es, cómo se desencadena y cuándo buscar ayuda para gestionarla.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una respuesta psicológica automática que se desencadena cuando percibimos un peligro o un riesgo de pérdida o de fracaso reales o imaginarios. Cuando sentimos ansiedad, experimentamos una serie de reacciones fisiológicas (como aumento del ritmo cardiaco y respiratorio, contracciones musculares, sudoración, aumento de la atención, etc.) que incrementan la excitación y la capacidad de hacer frente a la amenaza percibida.

Todas las personas sentimos ansiedad en algún momento y esto puede ser perfectamente sano: antes de un examen o de una entrevista de trabajo, por problemas de salud o de relación, o cuando percibimos una amenaza para nuestra seguridad. **Pero para algunas personas, la sensación de ansiedad puede ser abrumadora, constante, difícil de controlar y fácil de desencadenarse.**



Algunos activistas jóvenes nos han contado lo que les causa ansiedad:

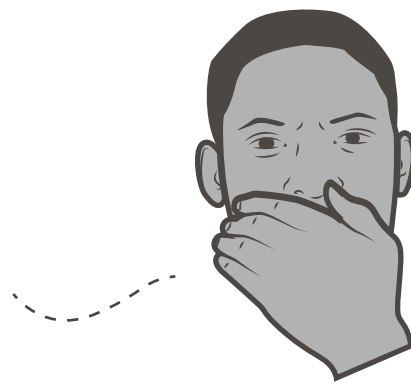
Annya (Taiwán): “Mi familia está en contra de que sus hijos participen en movimientos sociales o actividades políticas. Mostraron una actitud negativa cuando les dije que trabajo como activista juvenil en una organización de derechos humanos, y lo vivo como un lastre”.



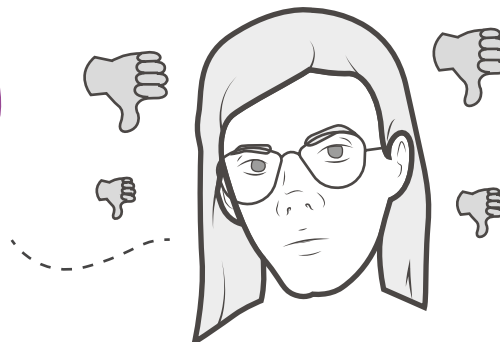
Debe importarnos a todes

No hay justicia sin paz

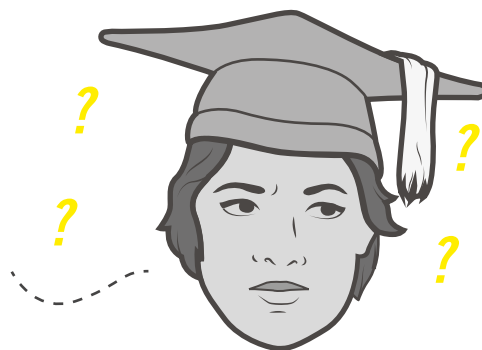
Mpho (Sudáfrica): “Mucha gente dice que 'los jóvenes son los líderes del futuro / mañana'. A veces siento que hay demasiada presión para decir o hacer algo revolucionario para que te tomen en serio. Así que me callo para no soltar 'tópicos'”.



Alex (Canadá): “Yo diría que lo que me provoca ansiedad es que intento ser perfecta y siempre intento demostrarle a la gente mi valía y que merezco estar allí. Me da muchísimo miedo decepcionar a la gente”.



Souhaila (Marruecos): “Ahora que por fin me he graduado, nunca he estado tan ansiosa y preocupada por mi futuro. Como demandante de empleo joven residente en un país donde les activistas son consideradas amenazas y rebeldes, siento como si estuviera todo el tiempo caminando sobre ascuas”.



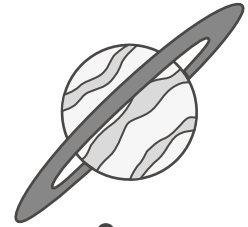
¿Cómo reconocer la ansiedad?

La ansiedad es un estado individualizado, lo que significa que los síntomas varían en cada caso, lo que puede hacer que sea difícil de identificar. A veces puede aparecer sin explicación y nos damos cuenta por ciertas sensaciones físicas.

A veces ni siquiera somos conscientes de que las sensaciones que experimentamos son producto de la ansiedad. Con todo, hay algunos síntomas que suelen ser más típicos que otros.

Los enumeramos en la siguiente página.





Sentirse deprimido o entumecido

Menos placer en actividades cotidianas

Irritabilidad o emociones negativas

EMOCIONES

Desesperanza e impotencia

Hipersensibilidad

Preocupación que no responde a la lógica

SÍNTOMAS COMUNES DE ANSIEDAD

Incapacidad para concentrarse

Rumiación o repetir los mismos pensamientos del mismo modo

PENSAMIENTOS

Pensamientos perturbadores atropellados

Pensamiento catastrófico: va a pasar lo peor

Entumecimiento u hormigueo

Dificultad para dormir

Respiración superficial

FÍSICOS

Corazón acelerado o ritmo irregular

Tensión muscular

Opresión en el pecho

Opresión o nudo en el estómago

Búsqueda de tranquilidad

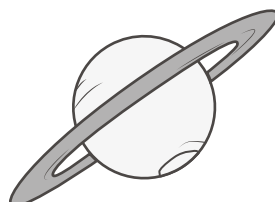
CONDUCTAS

Comprobación exagerada o evitar situaciones que provocan ansiedad

Inquietud, moverse o pasear nerviosamente

Reacciones exageradas y disculpas exageradas

Diálogo interno negativo: Se me está yendo la cabeza



¿Cuándo deberías buscar ayuda?

Aunque tener sensaciones periódicas de ansiedad es totalmente normal, si se vuelven más frecuentes, prolongadas y severas, puede repercutir de forma significativa en tu calidad de vida (Anxiety UK, 2020).

Por ejemplo, si:

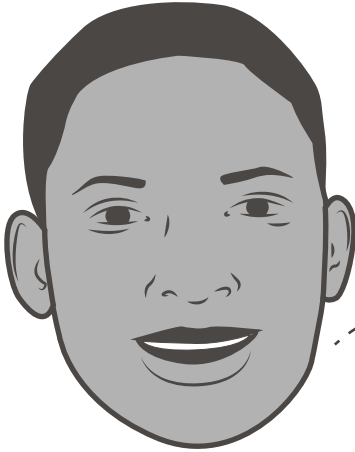
- Las preocupaciones se vuelven más constantes, poco realistas, desproporcionadas e impermeables a la lógica.
- Los síntomas físicos se intensifican y causan ataques de pánico.
- Te retraes o apartas de tus actividades habituales y de la gente que te rodea.
- Te sientes al límite y alerta ante todo lo que pasa a tu alrededor.

Puede que necesites buscar ayuda profesional. Encontrarás una lista de líneas de atención telefónica al final de este cuaderno.

A algunas personas que viven con ansiedad les preocupa que se las identifique como ansiosas. Esto podría ser porque no quieren que la ansiedad las defina o porque les preocupa el estigma que perciben ligada a ella. Sin embargo, es mucho más fácil tratar y gestionar la ansiedad si hablas con otras personas y buscas ayuda pronto. No estás sola. Hay muchas formas de hacerlo. Al final de este cuaderno incluimos algunas líneas de ayuda telefónica.

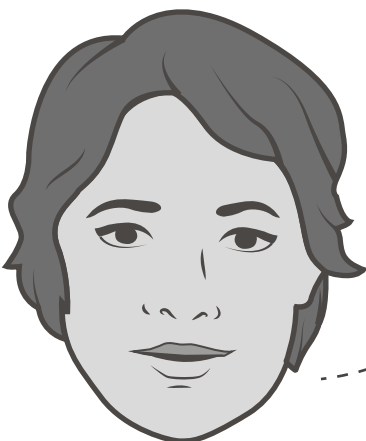
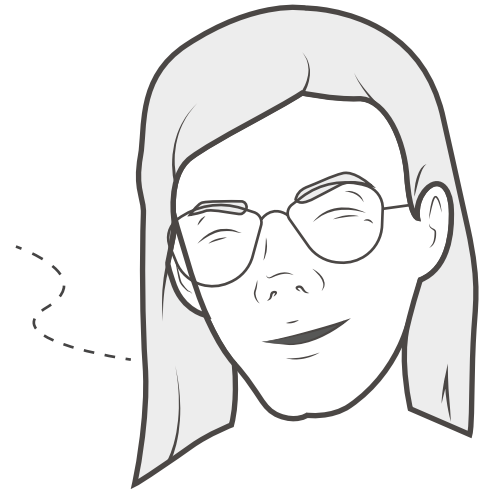


Aquí tienes algunas de las formas en que activistas jóvenes han aprendido a gestionar su ansiedad:



Mpho (Sudáfrica): “Lo que me ha ayudado es ver la confianza que tienen en sí mismas otras personas cuando dicen exactamente cómo se sienten sobre ciertos temas con independencia de lo 'tópico' que pueda ser, porque todo lo que se dice siempre añade valor. También he aprendido a retroceder un paso cuando me siento abrumado con algunos temas, y a estar satisfecho con saber que no siempre puedo participar en todo”.

Alex (Canadá): “Me doy cuenta de que lo que valgo no tiene nada que ver con mi productividad. Soy una persona maravillosa con independencia de los resultados y eso es algo que tengo que repetirme cada día”.



Souhaila (Marruecos): “Simplemente intento expresar lo que pienso en mis redes sociales, quizá mis palabras puedan cambiar algo o las ideas de alguien (las de alguien encargade de contratar personal, especialmente)”.





PRACTICAR EL CUIDADO: REDUCIR LA ANSIEDAD

A pesar de que la ansiedad es la respuesta natural de tu cuerpo a situaciones estresantes, a veces nos ponemos ansiosos cuando menos lo esperamos. Hay una serie de técnicas que puedes practicar para reducir los síntomas de ansiedad.

Aquí hay dos ejercicios que puedes probar. Tómate un momento para practicarlos cuando te sientas relajado. Mira qué técnica te funciona mejor para usarla cuando sientas ansiedad en el futuro. Si no funcionan, busca otras herramientas en la *Biblioteca del bienestar* del final del cuaderno.

Técnica de liberación emocional³

¿Por qué? La técnica de liberación emocional para la ansiedad es una forma eficaz de reducir síntomas de ansiedad como la preocupación excesiva, la irritabilidad, y las dificultades para conciliar el sueño y para concentrarse. Dar golpecitos en los puntos meridianos al mismo tiempo que te concentras en aceptar la emoción negativa ayuda a reequilibrar la energía del cuerpo.

Paso 1

Busca un sitio tranquilo y ponte cómodo. Identifica qué es lo que causa ansiedad.

Paso 2

Califica tu nivel de estrés en una escala del 0 al 10, siendo cero la base de referencia y diez el nivel más alto de estrés.

Paso 3

Formula una frase para centrarte en lo que causa ansiedad. La frase debe tener dos partes:

Parte 1: Reconoce el problema que quieres abordar.

Parte 2: Se centra en la autoaceptación.

Por ejemplo: “Aunque siento ansiedad, me acepto profunda y totalmente”.

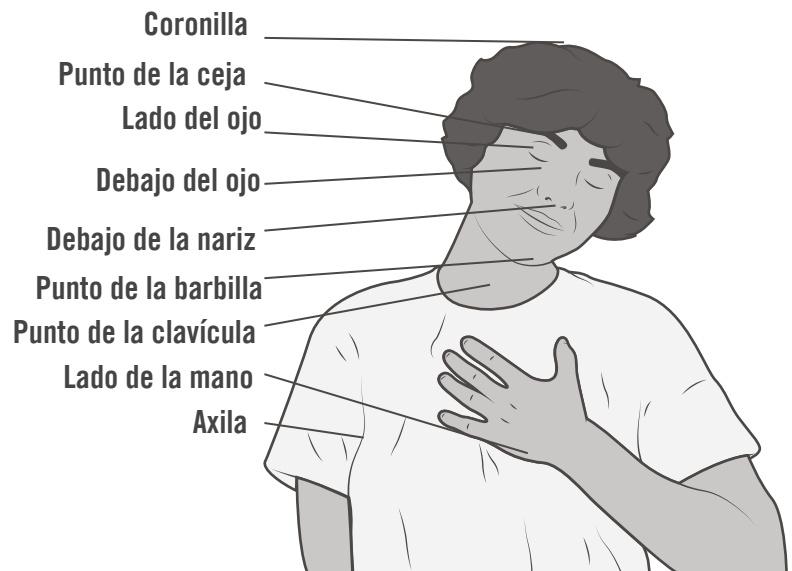
Paso 4

Ahora empieza a darte golpecitos al mismo tiempo que repites la frase del paso 3. Por ejemplo:

- Con cuatro dedos de una mano, da entre cinco y siete golpecitos en un lado de la otra mano.
- Repite tres veces la frase del paso 3 al mismo tiempo que das los golpecitos.

Paso 5

Repite los golpecitos hasta que sientas que tu nivel de estrés ha bajado a cero o a uno en la escala que has usado en el paso 1.



Respiración con la técnica 4-7-8⁴

¿Por qué? La respiración profunda aumenta el suministro de oxígeno al cerebro y estimula el sistema nervioso parasimpático, lo que propicia un estado de calma. Los ejercicios de respiración pueden ayudarnos a relajarnos y permanecer en calma.

Paso 1

Busca un sitio tranquilo y ponte cómodo. Afloja las prendas de ropa que limiten tu respiración. Sea cual sea tu postura, coloca los pies separados aproximadamente a la anchura de las caderas.

- Si estás tumbado, separa un poco los brazos de los costados y pon las palmas hacia arriba. Deja las piernas rectas o dobla las rodillas para poner los pies sobre el suelo.
- Si estás sentado, deja que los brazos descansen en los reposabrazos.
- Si estás sentado o de pie, apoya los pies en el suelo.



Paso 2

Deja que la respiración fluya de forma natural y profunda hasta el vientre sin forzarla.



Paso 3

Toma aire por la nariz durante 4 segundos y luego retén el aire 7 segundos.



Paso 4

Exhala con fuerza por la boca, frunciendo los labios y haciendo un sonido silbante durante 8 segundos.



Paso 5

Repite el ciclo un máximo de 4 veces.





COMPRENDER LA DEPRESIÓN

Todes tenemos altibajos; la fluctuación del ánimo es parte normal de nuestra existencia. A veces nos sentimos mal por muchas razones. Sin embargo, sentirse mal no es necesariamente depresión.

La depresión es un **trastorno afectivo, persistente y prolongado** que puede afectar de forma significativa la calidad de vida. Su gravedad varía de leve a grave y puede ser tratada con muchos métodos, desde la medicina hasta la terapia y muchos más.

La depresión es:

Un trastorno mental ampliamente reconocido y estudiado.



Un trastorno muy habitual que **puede** afectar a cualquier persona a cualquier edad

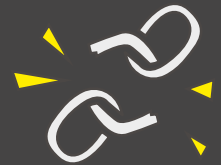


Tratable



La depresión NO es:

Un signo de debilidad



Algo que afecta a todo el mundo



Algo que puedes “sacudirte de encima” o “superar” sin más



Algo que dura para siempre



La depresión se manifiesta de forma diferente en cada persona. Sin embargo, con el tiempo, la investigación ha recopilado datos suficientes para inferir algunos de los síntomas más habituales:

Desánimo (sentimientos de tristeza, cansancio, irritabilidad o enfado)

Pérdida de interés o de disfrute de cosas de las que antes se disfrutaba

Realización de actividades de alto riesgo

Cambios en los patrones de sueño

Cambios en el apetito y el peso

Baja autoestima

Falta de concentración

Baja energía

Sentir menos placer de las cosas

Sentirse impotente

Ansiedad

(Fried, 2017; Kanter y otros, 2008; RMI, 2020)

Causas:

Dada su naturaleza inherente, la causa de la depresión depende de cada persona. Sin embargo, las fuentes bibliográficas sugieren que lo más habitual es que sea causada por una combinación de **factores biológicos** y **del estilo de vida**.

La depresión puede ser una afección increíblemente debilitante que hay que tomar muy en serio.

Con el tratamiento adecuado, su impacto puede reducirse y quienes viven con ella pueden recuperar una vida de calidad y saludable.

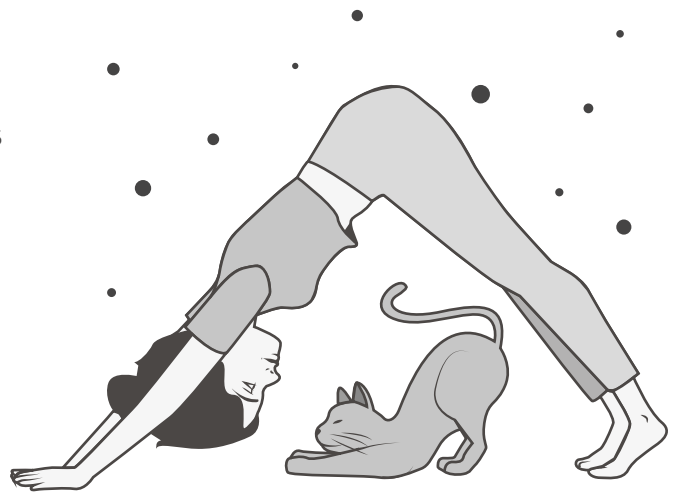


PRACTICAR EL CUIDADO: MANEJAR LA DEPRESIÓN

Si crees que podrías tener depresión, es importante que busques ayuda profesional. Además de esto, la depresión puede manejarse mejor una vez analizadas las cuestiones siguientes. Aunque lo que sigue no sustituye la ayuda profesional, puede que alguna de estas actividades te vaya bien y te ayude a aliviar los síntomas de tensión que pueden causar la depresión.

Ejercicio

No se trata de correr una maratón. Puede ser desde apuntarte a hacer un deporte que llevas siglos queriendo probar hasta salir a dar largos paseos, pasando por tratar de correr distancias progresivamente mayores con la ayuda de iniciativas online. Si no te apetece salir, hay un montón de alternativas que puedes hacer en casa, como circuitos, yoga, pilates o rutinas online. Hay un montón de rutinas gratuitas, accesibles e inclusivas que puedes hacer online; encontrarás algunas en la *Biblioteca del bienestar*.



Practica la atención plena (*mindfulness*)

Consiste en sentarse en silencio y sin moverse durante breves periodos y centrarse en estar presente en el momento, permitiendo que los pensamientos vayan y vengan y manteniendo la atención en la respiración. Este proceso nos permite aceptar más los pensamientos a medida que surgen y estimula la relajación y una perspectiva más fresca. Hay estudios que han demostrado que, cuando se combina con otros métodos (como el ejercicio), la atención plena puede ayudar a reducir los síntomas de depresión en personas diagnosticadas clínicamente (Teasedale y otros, 2000; Deyo y otros, 2009). En Internet hay montones de aplicaciones (como Headspace) y recursos con sesiones guiadas de atención plena y meditación para ayudarte a dominar la técnica.



El impacto del alcohol

Hacer pequeños cambios en lo que bebes eligiendo alternativas como bebidas de bajo contenido alcohólico (0,5%) o combinados sin alcohol (*mocktails*) puede ayudar a reducir la embriaguez y las resacas, que suelen empeorar los síntomas de depresión.



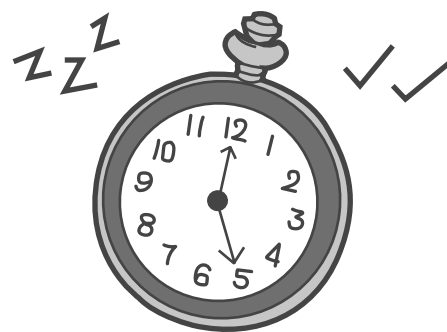
Escribir en tu diario

Esta puede ser realmente una buena forma de ayudarte a desenredar algunos de los pensamientos y sentimientos que estás experimentando. El proceso de exteriorizarlos sobre el papel puede ser catártico y ayudar a aliviar parte del peso que pueden causar los síntomas de depresión.



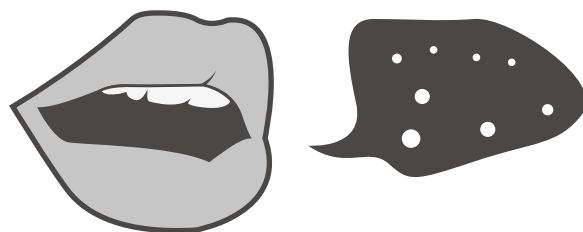
Mantener una rutina saludable

Fijarse tareas, organizar el tiempo, irse a dormir de forma disciplinada... regular tus días puede ayudarte a mantener la atención y a sentirte más realizada y productiva.



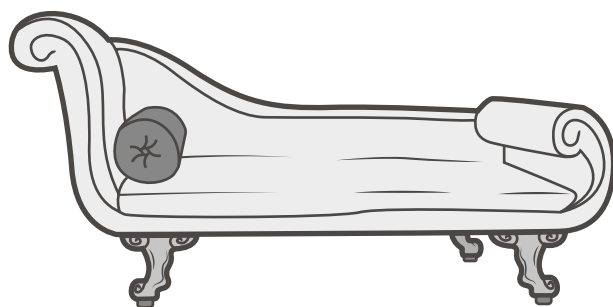
Hablar con otras personas

Puede resultar fácil aislarse y no hablar con nadie, pero es realmente importante estar en contacto y hablar con gente, no necesariamente sobre cómo te sientes.



Terapia verbal

La psicoterapia y las terapias verbales están reconocidas ampliamente por su gran eficacia para ayudar a las personas que viven con depresión a aliviar, procesar y tomar el control de algunos de los pensamientos y sentimientos que podrían experimentar.



Parte 3:
**CREAR COMUNIDADES
DE CUIDADO**



TE PONDRÁS LA MASCARILLA DE OXÍGENO SOBRE TODAS LAS COSAS



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

ES CIERTO.

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



ENTENDER LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL AUTOCUIDADO

Las prácticas de autocuidado son muy importantes. Si entras estos días en las redes sociales probablemente te bombardeen con todo tipo de mensajes sobre “autocuidado”. Fuimos a echar un vistazo y comprobamos que, solamente en Instagram, la etiqueta tiene más de 30 millones de publicaciones (julio de 2020).

Nos dimos cuenta de que gran parte del contenido es sobre mascarillas faciales, masajes o baños de burbujas. El autocuidado varía de una persona a otra. Algunas personas recargan su energía con un masaje, pero, para otras, significa una buena comida, ver varias películas, ver a los amigos o dar un paseo. Hay infinitas formas de practicar el autocuidado y es diferente para cada persona.

Audre Lorde, autora negra lesbiana, activista de los derechos civiles y feminista, luchó contra un cáncer de hígado muy agresivo y subrayó que el autocuidado es en sí mismo político:

“Cuidarte no es autocomplacencia, es autopreservación, y puede adoptar todas las formas que sientas que te funcionan”.



Autocuidado 101 para activistas

Escuchar a tu cuerpo:

Probablemente lo habrás oído antes: “El cuerpo lleva la cuenta y siempre gana”. Escuchar de verdad 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 superconectado, es difícil desconectarse con tantas cosas sucediendo a la vez. ¿Cuándo fue la última vez que tuviste un día sin redes sociales ni pantallas? ¿Un día para ti? Tómate un día para recargarte; dibuja, canta, lee, escribe, baila, visita a una amiga, ve a un parque o simplemente no hagas nada. Te prometemos que te va a encantar. Menos FOMO (siglas en inglés de “miedo de perderse cosas”) y más JOMO (“placer de perderse cosas”).



Date un fuerte abrazo:

¿Estás teniendo uno de esos días, semanas o meses? Acuérdate de que te mereces todo el amor, la bondad y el apoyo que das a tus compañeros activistas (y de que te amamos 🧡 y te apoyamos).



Construir comunidades de cuidado colectivo:

El cuidado colectivo es tan importante como el autocuidado. Tómate tiempo para crear espacios seguros para ti y para otros en tu comunidad, un lugar donde se nutran y se cuiden mutuamente. Esto puede incluir espacios para hablar de los problemas que puedan estar enfrentando o de prácticas de bienestar.



Poner límites saludables:

El cuidado colectivo es tan importante como el autocuidado. Tómate el tiempo para crear espacios seguros para ti y otros en tu comunidad, un lugar donde se nutran unos a otros, y se cuiden. Esto puede incluir espacios para hablar de los problemas que puedan estar enfrentando o de prácticas de bienestar.





PRACTICAR EL CUIDADO: MI RUTINA DE AUTOCUIDADO

Las prácticas de autocuidado de cada persona son diferentes. Puede que sea útil reflexionar sobre cuáles son las tuyas o cuáles te gustaría que fueran. Al identificar tus prácticas de autocuidado podrás convertirlas en una rutina y recurrir a ellas cuando las necesites. Aquí tienes algunos ejemplos de prácticas de autocuidado que podrías usar como inspiración.⁵

Físicas	Emocionales	Mentales	Crecimiento
Ejercicio 	Decir 	Escribir en tu diario 	Aficiones 
Ejercicio de respiración 	Afirmación 	Nuevas aptitudes 	Meditación 
Patrón regular de sueño 	Terapia 	Mindfulness 	Socializar 
Dieta equilibrada 	Reflexión 	Bondad 	Ponerse metas 

¡Ahora te toca a ti!

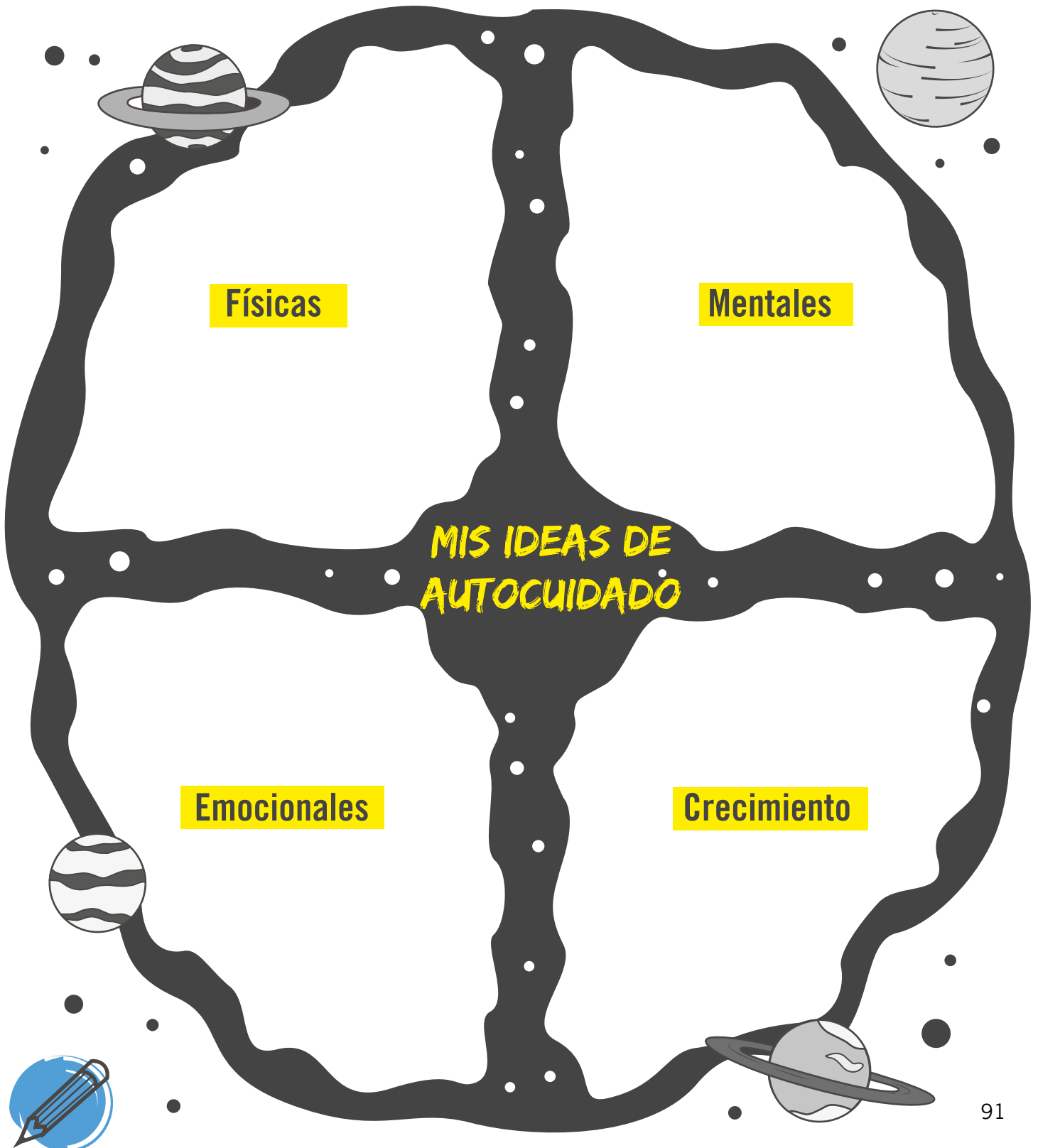
Escribe en el dibujo ideas para tu rutina de autocuidado. Si todavía te cuesta imaginar actividades, intenta completar las siguientes frases:

Me siento inspirado cuando...

Me irrito cuando no tengo tiempo para...

Me siento confiado cuando...

Me siento mal conmigo mismo cuando pospongo hacer...



Usa tus ideas para crear tu propia rutina de autocuidado. Repasa cada idea y pregúntate si es realista hacerlo a diario, una vez por semana o cada mes y ponla debajo del encabezamiento correspondiente. Las ideas que no son realistas táchalas de la lista: ¡eso también está bien!

MI RUTINA DE AUTOCUIDADO

Diario	Semanal	Mensual

¡Ya tienes tu rutina de autocuidado personalizada!

Ponla en un lugar seguro donde puedas mirarla cada cierto tiempo para ver si te apetece poner en práctica tu rutina y donde puedas recurrir a ella cuando te haga falta. ¡Disfruta!





ESTÁ BIEN DECIR NO





COMPRENDER LA DIVERSIDAD DE NUESTRAS FUNCIONES Y REALIDADES

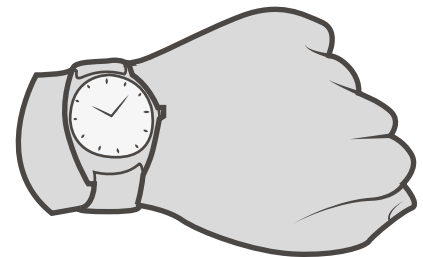
Como organización, Amnistía Internacional depende de la colaboración y del trabajo en equipo del personal contratado y les activistas voluntarios para alcanzar nuestras metas de derechos humanos. Aunque este trabajo puede parecer similar y conllevar tareas similares, es importante reconocer que estas funciones son diferentes en varios niveles. Aunque, en esencia, uno es trabajo remunerado y el otro, trabajo no remunerado.

Trabajar con integrantes del personal de Amnistía Internacional: ¿qué tener en cuenta como activista?

Como activista, estás dedicando tu tiempo libre a la misión de Amnistía Internacional. Eso es maravilloso y, gracias a tu compromiso, Amnistía Internacional es hoy lo que es. Como activista, es probable que te cruces con mucha gente que trabaja para Amnistía Internacional. Ya trabajen a tiempo parcial o a jornada completa, también tienen una vida fuera de Amnistía. Tendrán otros intereses y puede que sean incluso voluntarios en otras organizaciones. **Hay varias cosas que puedes hacer y de las que ser consciente como activista cuando trabajas con integrantes del personal de Amnistía Internacional.**

Respetar el horario de oficina:

Aunque puede que la mayor parte de tu activismo lo hagas el fin de semana, los integrantes del personal suelen trabajar de lunes a viernes. El fin de semana es su momento de descanso y relajación. Si contactas con alguien el fin de semana, no esperes una respuesta inmediata ni supongas que la persona a la que intentas contactar trabaja el fin de semana.



Acuerda los canales de comunicación:

Algunas personas prefieren usar su correo oficial de trabajo, mientras que a otras les parecerá bien usar sus cuentas en redes sociales. Aclarar cuál es el método que prefieren ayudará a asegurar unas líneas de comunicación claras y abiertas y evitar frustraciones innecesarias.



Está bien decir NO

A algunos de nosotros no nos resulta fácil decir no al trabajo relacionado con una gran causa y eso a menudo puede provocar sentimientos de culpa. Pero es importante recordar que, a veces, poder decir no puede tener un impacto positivo en tu bienestar.

Cuando quieras decir sí o no, tómate un momento para reflexionar sobre estos puntos:

- Tienes el poder de identificar qué es prioritario en tu vida y tu tiempo: tú eres quien mejor te conoce.
- Tómate el tiempo que necesites para decidir. Si no estás seguro de que quieres o puedes asumir la tarea, di que responderás en (xxx cantidad de tiempo).
- Y recuerda: no tienes que dar explicaciones.



Tanto si eres integrante del personal como si eres activista, es importante recordar que cuando trabajas en situaciones en las que se pregunta a la gente si le gustaría participar en una tarea, siempre se deja claro que decir “no” sí es una opción. Para presentarlo de una forma accesible, puedes dar a la gente la opción de confirmarlo más tarde, cuando hayan podido reflexionar y considerar las implicaciones de decir sí.

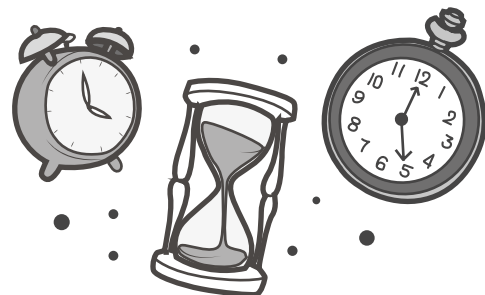


¿Qué tener en cuenta como integrante del personal?

Como integrante del personal te pagan para trabajar para Amnistía Internacional a tiempo parcial o a jornada completa. Por tanto, tienes que reconocer el poder y los privilegios que tienes en ese puesto. Este poder puede manifestarse de un modo que disminuya el bienestar de les activistas con quienes trabajas y que muchas veces no cobran. Hay varios aspectos que deberías considerar como integrante del personal:

Respeta las limitaciones de tiempo y el equilibrio trabajo-voluntariado-vida:

Es importante comprender y respetar el tiempo y la disponibilidad de les activistas con les que trabajas.



Creas comprobaciones o evaluaciones mutuas:

Haz comprobaciones en las que se analice tanto el trabajo del personal como el de les activistas. Mira lo que hay en cada grupo y crea espacio para compartir los cambios que puedan haberse producido en la carga de trabajo y la disponibilidad. Es una buena práctica asegurarse de que compartir esta información sea una calle de dos direcciones, pues puede hacer más cómodo plantear cuestiones e inquietudes.



Comparte las expectativas:

Deja claras las expectativas, el compromiso de tiempo y los calendarios de todos los proyectos y del trabajo. Haz comprobaciones periódicas para ver si hacen falta ajustes en los compromisos y calendarios.

¿Estás bien? ¿Necesitas ayuda con la acción del viernes?

¡Sí, gracias! Estoy un poco abrumada con esto.

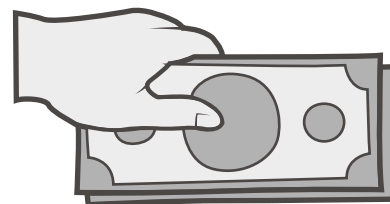
Vigila tu estilo de comunicación:

Sé flexible con la forma en que te comunicas y no supongas que la forma en que te comunicas con el personal funcionará también con les activistas. Esto incluye métodos preferidos de comunicación y expectativas sobre el tiempo de respuesta, incluido cuándo están disponibles para responder. Por ejemplo, quizá no puedan comunicarse contigo durante el día.



No olvides que a ti te pagan y a les activistas, no:

Vale la pena reconocer que esto puede crear una dinámica de poder entre personal y activistas, sobre todo si, como en algunos casos, el trabajo que haces a diario es muy similar al que hacen les activistas.



Crear un espacio para que les activistas digan NO:

Es importante reconocer que les activistas podrían tener dificultades para decir no al trabajo o las funciones de voluntariado. Puede ser una respuesta a la dinámica de poder, pero también es una respuesta a no querer dejar pasar una oportunidad. Es importante crear espacios en los que digas expresamente que está bien decir NO. Puedes añadir que, si alguien no tiene tiempo para hacerlo ahora mismo, habrá otra oportunidad en el futuro. También puede ser útil aliviar la presión de una tarea individual y mirar el espectro general de formas en las que alguien puede participar.



Da prioridad al bienestar de les activistas:

Equilibrar activismo con otras partes de la vida puede ser estresante y, para algunos activistas, podría llevar al desgaste. Tienes que saber cómo ayudar a les activistas a equilibrar su activismo con su bienestar. Mantente vigilante para ver las señales de desgaste e intenta saber cuáles son los servicios profesionales de tu país a los que podrías remitir a alguien que necesite ayuda. Consulta nuestro capítulo sobre el desgaste para más información sobre cuáles son estas señales.



¿Qué puedes hacer cuando surge un conflicto?


Los conflictos no son siempre malos. Pueden ser productivos y hacer que aparezcan diferentes puntos de vista, opiniones y formas de trabajar. Pero también pueden ser muy agotadores y perjudiciales si no se gestionan adecuadamente. Quizá tu organización tenga políticas y procesos para ayudar a les activistas y al personal a navegar en unas relaciones tensas y difíciles con métodos tanto informales como formales. Si no sabes por dónde empezar, habla con alguien de confianza y que conozca bien tu organización.



Parte 4:
MÁS INFORMACIÓN

LÍNEAS DE AYUDA

Este cuaderno no es equiparable a una ayuda psicológica profesional. Si la necesitas, habla con alguien de tu comunidad y mira qué servicios hay en tu país. La siguiente lista incluye organizaciones de salud mental y líneas de ayuda telefónica de países de todo el mundo. Aunque Amnistía Internacional no ha trabajado con la mayoría de ellas, esperamos que esta lista sirva de punto de partida cuando necesites ayuda.

Global 	<ul style="list-style-type: none"> • Befrienders • I'm Alive 		
Alemania	<ul style="list-style-type: none"> • Telefonseelsorge 	Bélgica	<ul style="list-style-type: none"> • Centre de Prévention du Suicide • Zelfmoord • Jongeren Advies Centrum
Argelia	<ul style="list-style-type: none"> • Syndicat National Algerien Des Psychologues • Association SARP 	Brasil	<ul style="list-style-type: none"> • CVV - Centro de Valorização da Vida • CAPS - Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) • UBS - Unidade Básica de Saúde • CRAS - Centro de Referência da Assistência Social
Argentina	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Asistencia al Suicida • Teléfono para niñas y niños: 102 • Teléfono para violencia de género: 144 • Teléfono para situaciones de consumo de sustancias: 141 • Hablemos de todo • Teléfonos de apoyo en salud mental en contextos de cuarentena 	Burkina Faso	<ul style="list-style-type: none"> • Clinique Assinan • Service de Psychiatrie CHU-YO
Australia	<ul style="list-style-type: none"> • Kids Helpline • Lifeline • Headspace 	Canadá	<ul style="list-style-type: none"> • Canadian Mental Health Association • Bell Let's Talk • Kids Help Phone • Crisis Services Canada
Austria	<ul style="list-style-type: none"> • Rat auf Draht • Telefonseelsorge • Jugendberatungsstellen • Soforthilfet • Psychologische Studierendenberatung Wien • ÖH Helpline 	Corea	<ul style="list-style-type: none"> • Youth Cyber Counseling Center 1388 • LGBTQ Youth Crisis Support Center *DDing Dong

Dinamarca	<ul style="list-style-type: none"> • Livslinien • UngtUng • Ungpålinje/Ungonline • Headspace 	India	<ul style="list-style-type: none"> • AASRA • Sneha India
Eslovaquia	<ul style="list-style-type: none"> • Liga za duševné zdravie – Linka dôvery Nezábudka • IPčko – Krízová linka pomoci • Národná linka pre ženy zažívajúce násilie • Linka detskej istoty • Linka detskej dôvery • Centrum Slniečko 	Irlanda	<ul style="list-style-type: none"> • Samaritans
Eslovenia	<ul style="list-style-type: none"> • Zaupni telefon Samaritan in Sopotnik • Ženska svetovalnica – krizni center 	Islandia	<ul style="list-style-type: none"> • Rauði krossinn á Íslandi (Cruz Roja Islandia)
España	<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono de la Esperanza 	Italia	<ul style="list-style-type: none"> • Samaritans Italia
Estados Unidos	<ul style="list-style-type: none"> • HopeLine • National Alliance on Mental Illness 	Japón	<ul style="list-style-type: none"> • Befrienders Japan Life Link • Tokyo Mental Health Square • Bond Project • Childline
Filipinas	<ul style="list-style-type: none"> • The Natasha Goulbourn Foundation • In Touch • MentalHealthPH 	Kenia	<ul style="list-style-type: none"> • Befrienders Kenya • Kamili Organization
Finlandia	<ul style="list-style-type: none"> • Mental Health Finland • Línea de ayuda para situaciones de crisis en finés: 0925250111 • Ayuda para situaciones de crisis en sueco: 0925250112 • Ayuda para situaciones de crisis en árabe e inglés: 0925250113 	Luxemburgo	<ul style="list-style-type: none"> • Kanner a Jugendtelefon • SOS Détresse
Francia	<ul style="list-style-type: none"> • Suicide Ecoute • SOS Help • SOS Amitié 	Malasia	<ul style="list-style-type: none"> • Befrienders
Ghana	<ul style="list-style-type: none"> • Mental Health Authority Ghana 	Marruecos	<ul style="list-style-type: none"> • Sourire de Reda (Befrienders Casablanca)
Grecia	<ul style="list-style-type: none"> • Suicide Help 	México	<ul style="list-style-type: none"> • SAPTEL
Hong Kong	<ul style="list-style-type: none"> • The Samaritans Hong Kong • The Samaritan Befrienders Hong Kong • Suicide Prevention Services (Lifeline) 	Moldavia	<ul style="list-style-type: none"> • Altruism Association Moldova
Hungría	<ul style="list-style-type: none"> • LESZ • The Kék Vonal Child Crisis Foundation 		

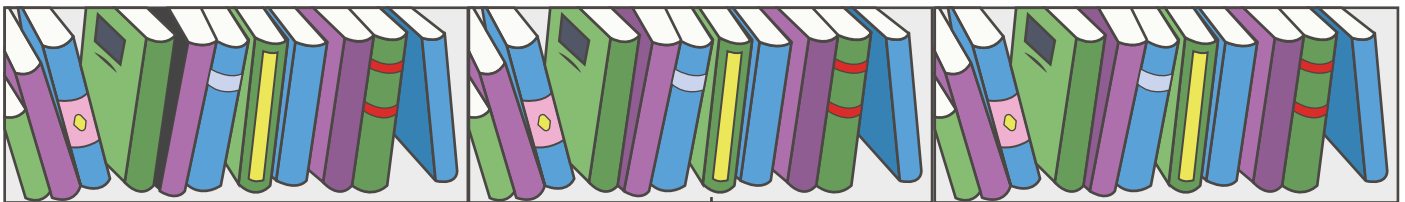
Nepal	<ul style="list-style-type: none"> • Patan Hospital Helpline for Suicide Prevención: 9813476123 • Transcultural Psychosocial Organization-Nepal Crisis Hotline: 16600102005 • TUTH Suicide Hotline: 9840021600 	Suiza	<ul style="list-style-type: none"> • The Dargebotene Hand • La Main Tendue • Telefono Amicoa
Nigeria	<ul style="list-style-type: none"> • Mentally Aware Nigeria Initiative 	Tailandia	<ul style="list-style-type: none"> • Full Yin Women Well-being Center F • Occa • Peace Academy Thailand • Backyard Politics
Noruega	<ul style="list-style-type: none"> • Mental Helse 	Taiwán	<ul style="list-style-type: none"> • Kaohsiung Life Line (Taiwan Lifeline International) • Teacher Chang
Nueva Zelanda	<ul style="list-style-type: none"> • Lifeline New Zealand • Youthline • 1737, need to talk? • Rainbow Youth • Intersex Youth Association 	Turquía	<ul style="list-style-type: none"> • SPOD
Países Bajos	<ul style="list-style-type: none"> • Jongeren Hulp Online • 113 Zelfmoordpreventie 	Reino Unido	<ul style="list-style-type: none"> • Samaritans • Mind • HopeLine UK • Childline • Papyrus • Stonewall • NHS local mental health crisis teams
Perú	<ul style="list-style-type: none"> • Más Igualdad • Empatía LGTB 	República Checa	<ul style="list-style-type: none"> • Centrum sociálních služeb Praha (CSSP) • Linka Bezpečí
Polonia	<ul style="list-style-type: none"> • Olsztynski Telefon Zaufania 'Anonimowy Przw • Instytut Psychologii Zdrowia • Fundacja Itaka • Ośrodek Interwencji Kryzysowe 	Ucrania	<ul style="list-style-type: none"> • Insight LGBTQ NGO • Teenergiz
Portugal	<ul style="list-style-type: none"> • Voz de Apoio 		
Sudáfrica	<ul style="list-style-type: none"> • LifeLine South Africa • SA Federation for Mental Health 		
Suecia	<ul style="list-style-type: none"> • Nagon Att Tala Med Samaritans 		

GLOSARIO

Palabra	Definición
Adultismo	Conductas y actitudes basadas en el supuesto de que los adultos son superiores a los jóvenes.
Edadismo	Creencias y discriminación individuales, culturales e institucionales que oprimen sistemáticamente a las personas jóvenes y a las mayores.
Ansiedad	La ansiedad es una respuesta psicológica automática que desencadena nuestro sistema nervioso autónomo cuando hay una percepción de peligro o de riesgo de pérdida o de fracaso, sean reales o imaginarios. La ansiedad no siempre es fácil de reconocer, pues puede causar diversos síntomas únicos en cada individuo.
Sesgo inconsciente	El sesgo inconsciente (o sesgo implícito) se refiere a las actitudes o estereotipos que afectan a nuestra comprensión, actos y decisiones de forma inconsciente, lo que hace que sean difíciles de controlar y que afecten a nuestro juicio equitativo.
Desgaste	El desgaste se produce cuando estás bajo estrés mucho tiempo (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001). Puede dañar tus funciones mentales, físicas y sociales, lo que afecta a tu salud física y mental.
Discriminación	Tratar a alguien, consciente o inconscientemente, de forma injusta o imponerle criterios diferentes basándose en creencias prejuiciosas conscientes o inconscientes y no en el mérito individual.
Heteronormatividad	La creencia o actitud de que la heterosexualidad es la única expresión de la sexualidad.
Microagresiones	Conducta sutil, intencional o involuntaria, verbal o no verbal, que tiene un efecto pernicioso.
Opresión	La opresión es el abuso de poder sistémico e institucional de un grupo a expensas de otros grupos. Los sistemas opresivos se construyen en torno a la ideología de la superioridad de algunos grupos y la inferioridad de otros.
Prejuicio	Juzgar o tener una idea sobre una persona o un grupo de personas antes de conocerlas realmente. El prejuicio suele estar dirigido hacia personas de cierto grupo identitario (raza, religión, género, etc.).
Privilegio	Un derecho especial, ventaja o inmunidad que se concede a una persona o grupo concretos, o del que éstos disponen, o un conjunto de beneficios inmerecidos que se da a las personas que encajan en un determinado grupo social.
Racismo	Prejuicio o discriminación de ciertas personas debido a su grupo racial.
Sexismo	Prejuicio o discriminación basada en el sexo o el género de una persona.
Estrés	El estrés es una reacción psicológica automática ante las exigencias y las amenazas. Se produce cuando hay una acumulación real o percibida de presión mayor que la que creemos que podemos asumir. Aunque estar bajo presión no es necesariamente malo, si el estrés es sostenido, puede empezar a afectar negativamente a la salud física, psicológica y emocional.
Función simbólica de la juventud	Cuando la participación de gente joven se utiliza para ocultar la ausencia de un cambio o impacto reales. Esta implicación suele carecer de contenido, propósito o poder.

BIBLIOTECA DEL BIENESTAR

Esperamos que este cuaderno de trabajo te haya proporcionado algunas herramientas para apoyar tu autocuidado personal y colectivo como activista joven. No obstante, tal como dijimos al principio, no hay una solución única y aquí no hemos intentado encontrarla. Hay una gran cantidad de información: los kits de herramientas son recursos que pueden ser los más adecuados para ti, aunque tal vez prefieras combinarlos. Esta es una breve biblioteca de materiales existentes a la que también podrías querer echar un vistazo. ¡Disfruta!



Autocuidado personal y colectivo

Podcast: [Está bien no estar bien](#)

Artículo: [8 claves prácticas de autocuidado feminista #CuídateElCoco](#)

Libro: [Cuidado, comunidad y común. Extracciones, apropiaciones y sostenimiento de la vida](#)

Fanzine: [Resiliencia y auto-cuidado. Salvar al mundo y no morir en el intento](#)

Presentación: [Herramientas para relaciones de bienestar entre activistas](#)

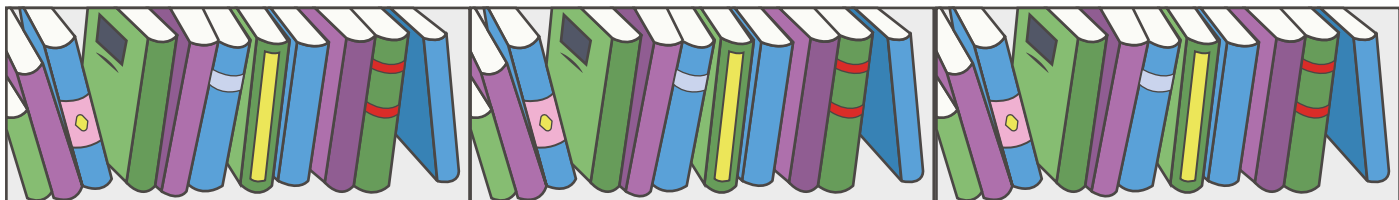
Página web: [Materiales de autocuidado del Fondo para Jóvenes Feministas de FRIDA](#)

Ansiedad y estrés

Herramienta: [Botiquín Emocional: un primer acercamiento a las crisis emocionales](#)

Artículo: [Problemas de salud mental en personas LGBTQ](#)

Video y sonido: [Susurros indígenas \(en inglés\)](#)



Opresión y antirracismo

Podcast: [El Deseo de Pandora: Femeidad travesti: ¿quiénes tienen el privilegio de nombrarse?](#)

Podcast: [El Deseo de Pandora: Afrofeminismo: lo que no se nombra no existe](#)

Libro: [Un destello de libertad. De #BlackLivesMatter a la liberación negra](#)

Libro: [Feminismos negros. Una antología](#)

Herramienta: [Glosario de conceptos antirracistas](#)

Artículo: [El lenguaje del antirracismo](#)

Arte: [Niti Marcelle Mueth, artista visual multidisciplinar](#)

Activismo y organización

Video: [Changing the way we change the world \(subtitles in ENG, ESP, FRAN\)](#)

Libro: [Producir lo Común. Entramados comunitarios y luchas por la vida](#)

Manual: [Manual de mapeo colectivo. Iconoclasistas](#)

Manual: [Manual Decolonialidad y Comunicación. Estrategias contra el racismo.](#)

Herramienta: [Creando espacios seguros](#)

Herramienta: [Fanzine: Staying Resilient While Trying to Save the World](#)

Herramienta: [Woop Mental Strategy & Planning Tool](#)

REFERENCIAS

Este cuaderno de trabajo está basado en abundantes materiales elaborados por terceros, a quienes expresamos nuestro enorme agradecimiento y nos gustaría reconocer en esta lista de referencias.

Activist Trauma. (2020). *Sustainable Activism and Avoiding Burnout*.

Visto en: https://www.activist-trauma.net/assets/files/burnout_flyer_rightway.pdf.

Allen, D. (2002). *Organízate con eficacia: El arte de la productividad sin estrés*.

Traducción: Martín Rodríguez-Courel Ginzo. Barcelona. Ediciones Urano.

Alliance of White Anti-Racists Everywhere, Los Ángeles. (2018). *Communication Guidelines for a Brave Space*. Visto en:

<https://static1.squarespace.com/static/581e9e06ff7c509a5ca2fe32/t/5bdcf0a621c67c036629bc27/1541206182883/04+AWARE-LA+Brave+Space+Guidelines+and+History.pdf>.

American Psychological Association. (2020). *APA Dictionary of Psychology*.

Visto en: <https://dictionary.apa.org/resistance>

Amnistía Internacional Australia. (2017). *Caring for Yourself so that You Can Keep Defending Human Rights*.

Visto en: <https://www.amnesty.org.au/self-care-well-being/>

Amnistía Internacional (2020). Fanzine: *Resiliencia y autocuidado: Salvar al mundo y no morir en el intento*.

Visto en: <https://www.amnesty.org/es/documents/amr01/2273/2020/es/>

Anxiety UK. (2020). *About Anxiety and Anxiety Disorders*.

Visto en: <https://www.anxietyuk.org.uk/get-help/about-anxiety-and-anxiety-disorders/>

Bracy, E. (2019). *What is Pleasure Activism?* [Repeller]. Visto en: <https://repeller.com/what-is-pleasure-activism/>

Brown, S. y Vaughan, C. (2009). *Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul*. Nueva York: Penguin Group.

Changing Minds. (2020). *Signs of Resistance*.

Visto en: http://changingminds.org/disciplines/change_management/resistance_change/sign_resistance.htm

Chen, C. y Gorski, P. (2015). "Burnout in Social Justice and Human Rights Activists: Symptoms, Causes and Implications". *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), pp. 366-290.

Derango-Adem, A. (2017). *Self-Care is a Radical Act, But Not in the Way We're Practicing it Right Now*. [Flare]. Visto en:

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

Deyo, M., Wilson, K., Ong, J. y Koopman, C. (2009). "Mindfulness and Rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression?" *Explore*, 5(5), pp. 265-271.

Driscoll, B. (2017). *The Importance of Self-Care for Activists and Campaigners*. Huffington Post. Visto en:

https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/activism-self-care_uk_58949154e4b0505b1f58ac29?guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADjJKyF5R-qniHk0wBcx8TL5t3Hf39I4v0_mJKvNDEfu9iM-pvwYvfKkzoMvYhvNG_u4kiIcGEGXNLE9t5c7ms-Tr7eflOkI2ROLF2BVY5T1Xm5HwG1C92vMbs300ZTvhvK4taPvIfG8YPv_49-Mcwc40JjSEV3Np_jrhDR-6u77&guccounter=2

Dunkley, F. (2018, 25 de marzo) *Resilience Toolkit. Stress Awareness and Resilience Building*.

Visto en: <https://fdconsultants.weebly.com/blog/respect-resilience-toolkit-blog-series>

Field, J. (2016). *Psychology of Us*. Dr Jena Field, Coaching and Counselling Psychologist.

Visto en: <https://themonkeytherapist.com/steps-can-take-now-get-better-stress/>

Fried, E. (2017). "The 52 symptoms of major depression: Lack of content overlap among seven common depression scales". *Journal of Affective Disorders*, 208, pp. 191-197.

Frontline Aids. (2018). *Self-Care and Prevention of Burnout for Young Activists – Tools for Everyday Life*. Visto en: [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)

Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind: A new approach to life's challenges*. California: New Harbinger

Global Fund for Women. (2019). *Self-Care and Sustaining Activism*.

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

Gorski, P. (2019). "Fighting racism, battling burnout: Causes of activist burnout in US racial justice activists". *Ethnic and Racial Studies*, 42(5), pp. 667-687.

Gorski, P. y Chen, C. (2015). "'Frayed All Over': The Causes and Consequences of Activist Burnout Among Social Justice Education Activists". *Educational Studies*, 51(5), pp. 385-405.

Gough, C. (2019). *Capacity Building* [Conferencia pronunciada en el Foro Regional de Europa y Asia Central de Amnistía Internacional]. París (Francia)

Hall, N. (2007). *I Know What To Do, So Why Don't I Do It?* Illinois: Nightingale-Conant.

Kalia, A. (2019, 20 de junio). "Don't give up! How to stay healthy, happy and combative in impossible political times". *The Guardian*. Visto en: <https://www.theguardian.com/world/2019/jun/20/dont-give-up-healthy-happy-combative-impossible-political-times>

Kanter, J., Busch, A., Weeks, C. y Landes, S. (2008). "The Nature of Clinical Depression: Symptoms, syndromes, and behavior analysis". *The Behavior Analyst*, 31(1), pp. 1-21.

Maslach, C., Schaufeli, W. y Leiter, M. (2001). "Job Burnout". *Annual Review of Psychology*, 52(1), pp. 397-422.

Mayo Clinic. (2020). *Anxiety Disorders*.

Visto en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

McGonigal, K. (2013, junio). *How to make stress your friend* [TEDGlobal]. Edimburgo.

McGonigal, K. (2015). *The Upside of Stress: why Stress is good for you (and how to get good at it)*. Londres: Vermilion.

Moe, K. (2020, 14 de mayo). Entrevista con Resmaa Menakem. *Breaking the Chain: Healing Racial Trauma in the Body*. [Medium]. Visto en: <https://medium.com/@kristinmoe3/breaking-the-chain-healing-racial-trauma-in-the-body-af1bffd1d926>

National Institute of Mental Health. (2018). *Anxiety Disorders*.
Visto en: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

National Health Service (NHS). (2019). *Stress*.
Visto en: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>

Oettingen, G. (2014). *Rethinking Positive Thinking: Inside the new science of motivation*. Nueva York: Penguin Group.

O'Keefe, V., Wingate, L., Cole, A., Hollingsworth, D. y Tucker, R. (2015). "Seemingly harmless racial communications are not so harmless: Racial microaggressions lead to suicidal ideation by way of depression symptoms". *Suicide and Life, Threatening Behavior*, 45(5), pp. 567-576.

Polman, R., Borkoles, E. y Nicholls, A. (2010). "Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support". *British Journal of Health Psychology*, 15(3), pp. 681-696.

Rethink Mental Illness (RMI). (2020). *Depression*.
Visto en: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/>

Siegel, D. (2010). *Mindsight: Transform Your Brain with the New Science of Kindness*. Oxford: Oneworld Publications.

Sonit, R. (2017, 13 de marzo). "Protest and Persist: why giving up hope is not an option". *The Guardian*.
Visto en: <https://www.theguardian.com/world/2017/mar/13/protest-persist-hope-trump-activism-anti-nuclear-movement>

Spicer, A. (2019, 21 de agosto). "'Self-care': How a radical feminist idea was stripped of politics for the mass market". *The Guardian*.
Visto en: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/aug/21/self-care-radical-feminist-idea-mass-market>

Sue, D., Capodilupo, C., Torino, G., Bucceri, J., Holder, A., Nadal, K. y Esquilin, M. (2007). "Racial Microaggressions in Everyday Life: Implications for Clinical Practice". *American Psychologist*, 6(4), pp. 271-286.

Taft, J. y Gordon, H. (2015). "Intergenerational Relationships in Youth Activist Networks", en Punch, S., Vanderbeck, R. y Skelton, T. (Eds.), *Families, Intergenerationality, and Peer Group Relations* (pp. 1-21). Singapur: Springer.

Teasdale, J. Segal, Z., Williams, J., Ridgeway, V., Soulsby, J. y Lau, M. (2000). "Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), pp. 615-623.

Tiny Ramblings (2020). *How to Create a Self-Care Routine You'll Love*.
Visto en: <https://tinyramblings.com/how-to-create-a-self-care-routine-youll-love/>

Vaccaro, A. y Mena, J. (2011). "It's not burnout, it's more: Queer college activists of color and mental health". *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, 15(4), pp. 339-367.

Xanthopoulou, D., Bakker, A., Dollard, M., Demerouti, E., Schaufeli, W., Taris, T. y Schreurs, P. (2007). "When do job demands particularly predict burnout? The moderating role of job resources". *Journal of Managerial Psychology*, 22(8), pp. 766-786.