

¿POR QUÉ EL BIENESTAR ES POLÍTICO?

Acciones prácticas para
contribuir **al fortalecimiento
del bienestar** en la defensa
de los derechos humanos

A PARTIR DE LA MIRADA
DE PERSONAS DEFENSORAS
DE AMÉRICA LATINA



f FRONT LINE
DEFENDERS

PRESERVANDO
LA VIDA

¿POR QUÉ EL BIENESTAR ES POLÍTICO?

Acciones prácticas para
contribuir **al fortalecimiento
del bienestar** en la defensa
de los derechos humanos

A PARTIR DE LA MIRADA
DE PERSONAS DEFENSORAS
DE AMÉRICA LATINA



Publicado por Front Line Defenders
Primera edición impresa en México:
octubre 2022

DUBLIN

Front Line Defenders - Sede central
First Floor
Avoca Court
Temple Road, Blackrock
Co. Dublin, Irlanda. A94 R7W3
Tel: 00 353 12 12 37 50 | Fax: 00 353 12 12 10 01
Email: info@frontlinedefenders.org

Derechos Reservados © 2022 Front Line Defenders
Segunda impresión en Irlanda: febrero 2024
Tercera impresión en México: diciembre 2025

Diseño: Patricia Gasca

Ilustración: Patricia Gasca/Rodrigo Cruz

Escrito por **Atziri Ávila**, Coordinadora del programa para el Fortalecimiento de Capacidades de Front Line Defenders en las Américas

Revisado con el invaluable aporte de las siguientes personas defensoras y defensores de la región Latinoamericana:

Ana María Hernández, Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (México)

Alibel Pizarro, Red Capacitar Internacional (Panamá)

Carmen Flores (Nicaragua)

Dania Alderete, Ventanas de Esperanza, Centro de Empoderamiento y Desarrollo Humano AC. (México)

Erick Monterrosas (México)

Nikole Yanez, Barracón Digital (Honduras)

Rigoberto Lobo (Venezuela)

Stefanía Grasso, Aluna Acompañamiento Psicosocial A.C. (México)

Walter Torres, Asociación de Derechos Humanos Tutela Legal "Dra. María Julia Hernández" (El Salvador)

Así como de **Anne Rimmer**, Coordinadora del Programa de Fortalecimiento de Capacidades en Front Line Defenders de 2008 a 2022, **Sandra Patargo** y **Julia Lima**, Coordinadoras de Protección en las Américas.



BRUSELAS

Front Line Defenders- Oficina UE
Square Marie-Louise 72
1000 Bruselas
Bélgica
Tel: 00 32 230 93 83 | Fax: 00 32 230 00 28
Email: euoffice@frontlinedefenders.org

Esta guía fue realizada para beneficio de las personas defensoras de los derechos humanos en América Latina y puede ser usada de acuerdo a la licencia CC abajo mostrada.



SIGUE A FRONT LINE DEFENDERS

 <https://twitter.com/FrontLineHRD>

 <https://twitter.com/@FLDAmericas>

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

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

 <https://www.youtube.com/user/FrontLineHRD>

www.frontlinedefenders.org



Agradecemos profundamente la colaboración a las personas defensoras de los derechos humanos de América Latina y al Centro Internacional de Capacitación en Salud Holística (CICSH) de Oaxaca, México por todos los aportes compartidos, que a través de su experiencia, contribuirán al fortalecimiento del bienestar de las personas defensoras de la región.





INTRODUCCIÓN	9
CONTEXTO	13
¿Por qué necesitamos hablar de bienestar para las personas defensoras de los derechos humanos?	19
¿Por qué el bienestar es político?	24
ACCIONES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL BIENESTAR INDIVIDUAL, FAMILIAR, ORGANIZACIONAL Y COMUNITARIO	27
Modelo socio-ecológico de salud	28
I Nivel personal	30
Límites	31
Comunicación asertiva	32
¿Por qué es necesario delegar?	33
Alimentación saludable	37
Conexión corporal	43
Ejercicio	44
Sueño reparador	46
Reflexología	48
Respiración consciente	53

Terapias psicológicas	56
Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y trauma vicario	58
Chequeos y revisión médica	62
Desconexión digital	69
II Nivel familiar	73
Mujeres defensoras	75
Hombres defensores	80
Personas defensoras integrantes de la comunidad LGBTIQ+	83
Defensoras y defensores comunitarios	87
Personas defensoras con capacidades diversas	88
III Nivel organizacional	93
El impacto del trauma en organizaciones y sistemas	93
IV Nivel comunitario	107
CONCLUSIONES	117
GLOSARIO	121
BIBLIOGRAFÍA	129
ANEXO	133
Registro de incidentes relacionados con tu bienestar	133
Cuestionario autoaplicado para identificar el desgaste profesional, fatiga de compasión y satisfacción	135
“Sonrisa interior”: meditación taoista	144
Recursos para el fortalecimiento de la seguridad física y digital	150



DEDICATORIA

Esta guía práctica está dedicada a todas
las personas defensoras de derechos humanos
en América Latina, cuya labor contribuye
a la construcción de un mundo más pacífico,
justo e igualitario.

A ustedes, todo nuestro reconocimiento y solidaridad.

**"Tengo que honrar
mi mente y mi cuerpo
si quiero mantenerme en este viaje"**

Rupy kaur





Desde Front Line Defenders concebimos la protección desde una mirada holística en donde las dimensiones: física, digital, mental, emocional, energética y espiritual, guarden un equilibrio que permita a las personas defensoras de los derechos humanos, desarrollar su labor en condiciones de libertad, igualdad y seguridad.

A través de la interacción cotidiana con activistas de diversas partes de la región latinoamericana, organizaciones, comunidades y personas defensoras, hemos logrado identificar la importancia del fortalecimiento del bienestar a nivel personal, familiar, organizacional y comunitario para garantizar una labor saludable y sostenible.

Hoy en día, hablar de bienestar no es un lujo sino una necesidad imperante, sin embargo, existen retos que impiden que las y los defensores incorporen prácticas cotidianas que fomenten su protección de manera integral.

En América Latina quienes defienden, promueven y exigen la garantía de los derechos humanos se enfrentan a un contexto político, social y económico adverso. A ello se suma el nivel de violencia que impera en la región, en donde las amenazas fácilmente se convierten en agresiones, que pueden culminar incluso con su vida. Trabajar por los derechos de sus comunidades, luchar contra las desigualdades, entre otras causas, pasa factura y supone un costo muy alto en su bienestar, generando impactos negativos en la salud y estabilidad emocional, que afectan directamente la labor que realizan. Aunado a ello, el estereotipo de



que quienes defienden los derechos humanos, “deben estar siempre al servicio de las demás personas”, hace que las propias personas defensoras vean la procuración del bienestar, la sanación y del autocuidado como una acción egoísta. Especialmente cuando a quienes acompañan, carecen y sufren por la vulneración sistemática a sus derechos.

Por otro lado, las fuentes de estrés en quienes defienden los derechos humanos, se asocian en parte a la diversidad de actores en su contra y la colusión de estos mismos, ya sean autoridades, delincuencia organizada, empresas, ataques en las redes sociales, etc. haciendo imperante que, además de la seguridad física y digital, también se vele por la seguridad emocional y psicosocial de quienes ejercen el activismo.

Existe también “una estrecha relación entre el riesgo, el daño y el miedo”¹. Como refiere la organización Aluna Acompañamiento Psicosocial, “el miedo es una emoción, una reacción natural a una amenaza o riesgo, sin embargo, en contextos de violencia sociopolítica se convierte también en una estrategia de control social que tiene un impacto intencionado por parte de grupos que ejercen poder para salvaguardar sus intereses, es decir, el miedo no es solamente un medio sino también un fin”.

Ante ello, es importante, que las prácticas para el fortalecimiento del bienestar no se vean como hechos aislados ni como acciones individuales sino como parte de un plan de protección integral, el cual incluye estrategias en distintas dimensiones: individual, familiar, organizacional, institucional, comunitaria y social. De tal forma, que el trabajar de manera saludable, segura y en equilibrio,

¹ “Valoración del Riesgo en la Defensa de los Derechos Humanos, Guía Metodológica desde el enfoque psicosocial”, Aluna Acompañamiento Psicosocial, Pág. 46. México, noviembre de 2021.



sea vista como un derecho y NO como un favor o privilegio, colocándola como una responsabilidad individual, institucional y colectiva, en donde incluso se garantice la sostenibilidad desde la perspectiva financiera -cuando se trata de un entorno institucional- para que el costo de lo que ello implica, no solo recaiga en la persona defensora.

Cabe mencionar que la sostenibilidad económica, no necesariamente está relacionada a los proyectos, sino también con las distintas formas organizativas.

En esta guía hemos recopilado prácticas y herramientas que han sido utilizadas en distintas partes de la región por diversas organizaciones y personas defensoras de los derechos humanos. No pretende ser exhaustiva, ni aplicar en todos los contextos, sin embargo, las prácticas pueden ser opciones útiles en momentos de crisis, acciones recurrentes a manera de prevención o para disminuir el impacto negativo que trae consigo trabajar en contextos de violencia, estrés, discriminación e inseguridad.

Deseamos que este material contribuya a fortalecer la dimensión de cuidado, cuidado colectivo y bienestar, como una apuesta política para la prevalencia saludable y sostenible de quienes defienden los derechos humanos en la región.





CONTEXTO

La comunidad de personas defensoras de los derechos humanos

en las Américas, realiza cotidianamente su labor bajo altos niveles de estrés y alto riesgo. Así como en un contexto de autoritarismo, discriminación y desigualdad. Aunado a ello, cargan también con expectativas y la responsabilidad de cuidar a otras personas, fomentado por roles y estereotipos que los catalogan como: personas disponibles todo el tiempo, sacrificadas, comprometidas, valientes, etc. por lo que, poner límites, parar, dedicar tiempo para descansar y cuidarse, así como destinar recursos para su equilibrio y bienestar, genera sentimiento de culpa, e incluso una percepción de egoísmo.

El conocer y vivir de cerca de violaciones a los derechos humanos, crisis humanitarias y las difíciles situaciones de las personas que acompañan, como las que atraviesan: las madres de víctimas de feminicidio; familiares de personas desaparecidas; víctimas de tortura; sobrevivientes de violencia; comunidades en medio de conflictos, personas migrantes; entre otras poblaciones en alto grado de vulnerabilidad; impide que las personas defensoras sean para sí mismas una prioridad. Contrario a ello, dedican su tiempo a la atención y acompañamiento de las víctimas, sin embargo, pocas veces alguien les pregunta cómo se encuentran, si están bien, si están cansadas/os o tristes. Ellas/os mismas/os no se lo preguntan.

O bien, existe un refuerzo sociocultural, ante las prácticas de sacrificio y sobreesfuerzo, donde el trabajo extenuante, el estar disponible y accesible en todo momento, es la medida de el “buen defensor”, “buena defensora” o del “defensor comprometido”, “la defensora comprometida”.

También existe una relación estrecha entre las personas defensoras con las luchas que desarrollan, en donde sus actividades son compromisos de vida, las cuales realizan en contextos de extrema desigualdad, enfrentando los efectos cotidianos de ese mismo contexto, por lo que, lo que viven a diario, dificulta poner los límites entre la esfera individual y las resistencias colectivas.

En ese sentido, los casos que acompañan las personas defensoras y las organizaciones, así como los estereotipos y prácticas, impactan tanto positiva como negativamente en su estado emocional. Por lo que es ineludible reconocer como incidentes de riesgo, aquellos relacionados con su salud mental y emocional, para comprender cómo se interrelacionan y complementan con la seguridad física y digital.

Por otro lado, la sobrecarga de trabajo con horarios que rebasan incluso las 12 horas diarias; las dinámicas laborales sin límites; la constante presión; los traslados en zonas inseguras, la precarización, la exposición a la violencia, a testimonios de graves violaciones a los derechos humanos, el permanente trato con víctimas y los diversos obstáculos que enfrentan para realizar su labor en condiciones de seguridad, derivan en desgaste y agotamiento físico, mental, emocional e incluso económico. Por lo que estos impactos podrían traer como consecuencia que las personas abandonen la labor de defensa, tanto por los riesgos de seguridad física y digital, como por los costos en su bienestar y autocuidado.



Cabe señalar que a diferencia de otros grupos poblacionales, la labor que realizan las personas defensoras en la región, no es reconocida oficialmente como una profesión, por lo que la mayoría de quienes defienden los derechos humanos en América Latina, no cuenta con prestaciones laborales y seguridad social, viven un presente y futuro económico, inestable e incierto. Este factor hace poco viable que los escasos recursos con los que cuentan -si los hubiese- puedan destinarse a acciones para su bienestar o que esta responsabilidad recaiga al 100% en las y los activistas.

Por otro lado, el enfoque en la labor, el exceso de racionalización y la falta de atención al bienestar deriva en enfermedades crónicas, disminuye la percepción de los incidentes de seguridad, inhibe la capacidad de atención y acción frente a otro tipo de agresiones, propicia que se expongan más de lo necesario y genera un aumento del riesgo. Además tiene un impacto psicosocial en las familias, parejas y relaciones en general, cosa que lleva a que exista la disyuntiva de defender los derechos humanos de otras personas aún no teniendo la garantía de los propios. Entre otros impactos que reducen la calidad de vida de quienes fundamentalmente la defienden.



¿Cuáles de estos elementos de bienestar, están presentes en tu vida?

¿Qué otra actividad o estado te produce bienestar?



Esta guía de herramientas incluye consejos prácticos, ejercicios y también terapias alternativas. Ofrece un menú, para que puedas probar diferentes técnicas y encontrar lo que te funciona mejor. Las prácticas nuevas serán más eficaces si las practicas con regularidad.



"Nuestra labor requiere fuerza.

**Oímos, escuchamos, y cada día
tomamos la tensión de otras personas
y la sostenemos, y así eventualmente
la tensión viene sobre nosotros.**

**La manifestamos a nivel personal
a través de la fatiga, estrés, insomnio.
Acumulamos lo que otros nos dicen"**

*Lucie Boalo, defensora de los derechos
de las mujeres y la infancia*



¿POR QUÉ

necesitamos hablar de bienestar para las personas defensoras de los derechos humanos?

La defensa, promoción, exigencia y ejercicio de los derechos humanos tiene como propósito el bien común, por lo que la prevalencia, estabilidad y salud de las personas defensoras debiera ser una responsabilidad social.

Por otro lado, la labor que realizan quienes defienden los derechos humanos requiere de un esfuerzo mental, físico y emocional debido a que los casos y situaciones que acompañan, dejan secuelas que muchas veces se alojan en su cuerpo, manifestándose a través de malestares musculares, dolores, falta de apetito, ausencia del deseo sexual, en sus emociones, entre otras.

La calidad de vida de las personas defensoras, quienes trabajan para transformar las problemáticas sociales, se ve mermada, y con ello se afecta también la posibilidad de materializar la construcción de una mejor sociedad, en donde la defensa de los derechos no sea a costa de la vida.

Es por ello que las acciones y decisiones que se tomen para el fortalecimiento del bienestar de las y los activistas deberán atender de manera integral su cuerpo, mente y espíritu, a fin de velar de manera estructural por las necesidades específicas de cada persona, reconociendo su identidad de género, su contexto, si vive en una zona rural o urbana, edad, etc. para reducir las posibilidades y la agudización de los impactos negativos en su contra. Identificar las circunstancias que les ponen en riesgo acrecentará sus capacidades.



Para el fortalecimiento del movimiento social, de la labor de defensa y de la misma sociedad, es necesario atender todos los riesgos a los que las personas defensoras se enfrentan. En ese sentido, los planes individuales requieren, sin duda, respuestas institucionales u organizacionales de corto, mediano y largo plazo. Paralelamente, es importante impulsar y exigir que las autoridades reconozcan la dimensión del bienestar y desarrollen políticas de cuidado hacia las personas defensoras en riesgo, tanto como con las otras dimensiones de la protección.

Es relevante también que hablemos del bienestar e impulsemos acciones para su materialización, desde un enfoque preventivo, no una vez que se toque fondo o que se llegue a una crisis, y que sea más complejo y difícil de revertir. Ser conscientes de las bondades del equilibrio en la vida personal y colectiva, podría hacer actuar a las y los defensores con mayores herramientas en casos de emergencia, disminuir los impactos negativos e incluso salvar su vida.

"El cuerpo lleva la cuenta"



- **Marca con una "✓" si has padecido alguna de las siguientes enfermedades o malestares físicos**
- **¿Qué otras enfermedades o malestares físicos has experimentado que pudieran estar relacionados con la labor que realizas?**



Gastritis

Lupus

Colitis

Diabetes

Insomnio

Pre diabetes

Colon irritable

Dolor de espalda

Acidez estomacal

Caída de cabello

Problemas digestivos

Cuello adolorido

Cáncer

Hipertensión

Dolores articulares

Pérdida del apetito

Padecimientos en el hígado

Dolor de estómago

Desórdenes alimenticios

Deterioro de la salud de manera considerable

Problemas de riñones

Malestares crónicos

Aumento en la ingesta de alcohol

Enfermedades en la piel

Problemas virales respiratorios

Contracturas musculares y óseas, dolor muscular, tensión

Disminución del deseo sexual

Sudoración de las manos



Marca con una "✓"
si has experimentado
alguno de estos malestares
emocionales, recurrentes
en las personas defensoras
de derechos humanos
en América Latina

¿Qué otros malestares emociona-
les relacionados con tu labor has
experimentado?





Las enfermedades, malestares físicos y emocionales antes mencionados fueron diagnosticados en personas defensoras de los derechos humanos en América latina. Estos pueden estar relacionados con el estrés y la tensión. ***Si has tenido uno o más de estos malestares durante un periodo prolongado*** es recomendable que acudas con profesionales de la salud, curandera/o, sanador/a, la persona o colectivo que sientas que pueda ayudarte. También puedes compartir sobre esos malestares con colegas de confianza de tu organización/colectivo/espacio, ello contribuirá a colectivizar la perspectiva del cuidado colectivo y la salud mental.



**"Nadie puede dar
lo que no tiene"**

Onesima Riquelme Linqueo
Red por la Infancia Mapuche, Chile



¿POR QUÉ

el bienestar es político?

El fortalecimiento del bienestar personal, familiar, organizacional y comunitario es un acto político de resistencia y una estrategia para la sustentabilidad de las luchas y de los movimientos sociales, debido a que sin la salud y bienestar de las personas defensoras, también se merma y enferma la lucha colectiva. Aunado a ello, a los autores de las violaciones a los derechos humanos, les gustaría que las y los activistas estén privados de sueño, cansadas y mal alimentadas, así como las luchas debilitadas, porque les deja en mayor vulnerabilidad, por lo que cuidar activamente de una/o misma/o y de nuestras colectividades es revolucionario.

Incorporar los hábitos saludables a la vida cotidiana es todo un reto, pero también una de las respuestas que contribuirá a transformar la manera en cómo se construye y concibe el activismo. La Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos concibe al autocuidado como: “una herramienta política que permite mantener no solo el activismo como motor de transformación social, sino la vida y salud física, mental y emocional de hombres y mujeres”². Remarcando que, “el sentido político del autocuidado sólo puede ser posible en la dimensión colectiva, en la reflexión y acción que nos permite aprender a sentirnos acompañadas/os, en resistir y transformar desde la pertenencia a algo más que una/o misma/o”.

De igual forma, es necesario cambiar la percepción de la labor de defensa de los derechos humanos como “un sacrificio” y reconocer que para poder ayudar

² “Hacia una cultura del buen-trato y bien-estar, promoviendo el autocuidado y el cuidado de los equipos en el trabajo”, Vilma Duque Arellanos, Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial - ECAP, Pág.13. Primera edición, Guatemala, mayo de 2020.



y acompañar a otras personas, es necesario renovarse, sanar integralmente y tener una vida en equilibrio.

Incrementar el bienestar de las y los defensores en lo individual, impacta positivamente en las organizaciones y las comunidades a las que pertenecen y disminuye la probabilidad de que los impactos negativos propicien la renuncia a su labor.

El bienestar deberá formar parte del plan de trabajo institucional. Reconocer e impulsar las estrategias para su fortalecimiento a nivel personal, familiar, organizacional y comunitario, contribuirá a fomentar la protección integral de las personas defensoras, de las comunidades y de las organizaciones de la sociedad civil.

Asimismo, identificar la manera y herramientas para afrontar los impactos negativos, contribuirá a atender de manera temprana las situaciones que ya han sido identificadas, a prevenir futuros incidentes y a construir un activismo saludable, congruente y de largo alcance, fortaleciendo una política del cuidado en el activismo.

Es importante que quienes dirigen las organizaciones y movimientos, coloquen dentro de las prioridades, el fortalecimiento del bienestar, impulsen la generación de políticas institucionales al respecto, pero sobre todo, que con el ejemplo, incorporen el bienestar a través de las prácticas cotidianas.

Este caminar se enriquecerá sin duda del intercambio colectivo, para lo cual se pueden impulsar espacios específicos. También es importante que existan garantías a nivel organizativo para que todas las acciones que se tomen, sean acuerdos institucionales y colectivos, se valore el tiempo y los recursos destinados para el bienestar, como parte de la sostenibilidad a largo plazo de la lucha por los derechos humanos.





ACCIONES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL BIENESTAR INDIVIDUAL, FAMILIAR, ORGANIZACIONAL Y COMUNITARIO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como ausencia de afecciones o enfermedades”. Sin embargo, en la mayoría de las veces se pone atención a la salud cuando una persona se siente mal, pero poco se hace para evitar enfermarse.

Si bien el bienestar parte del nivel individual está interrelacionado con nivel organizacional y comunitario, como se plasma en el siguiente modelo ecológico-social.



Modelo socio-ecológico (Adaptado por Our Watch et al)



"Una persona defensora de derechos humanos ha de amar la vida para ayudar a las demás personas, no puede caer en la trampa del escepticismo o derrotismo. Tenemos que superar nuestras limitaciones internas y externas, y eso sólo es posible si cuidamos de nosotros de nosotras/os mismas/os"

Defensora de derechos humanos de Brasil





1 | Nivel PERSONAL

Las personas defensoras de los derechos humanos, pocas veces se priorizan a sí mismas. Sin embargo, existe la necesidad de reivindicar la postura de que la protección y defensa comienza desde lo individual y se entreteje de manera colectiva con sus familias, organizaciones y comunidades. Por otra parte, también es importante reconocer que es a nivel individual donde se pueden realizar e impulsar acciones para el mal-estar o el bien-estar que conecten con los saberes del propio cuerpo.

La falta de equilibrio, el nivel de desgaste, la “autoexplotación” y el estrés, hacen que las y los defensores sean proclives a tener rutas de escape que les alejan de un activismo sano, sostenible y sustentable. Acciones que pudieran fortalecer el bienestar -como se ampliará más adelante- son: hacer ejercicio, meditar, tener espacios de esparcimiento, rituales de sanación, conectar con la religiosidad o espiritualidad, cuidado de la alimentación, tiempo para cosechar, tiempo en la naturaleza, etc. A continuación compartimos algunas de las prácticas que pueden contribuir al fortalecimiento del bienestar a nivel individual, estas requieren de tomar conciencia, dedicar tiempo y tener voluntad para experimentar un estilo de vida distinto.



LÍMITES

Hablar de límites es difícil dentro de los movimientos sociales y de las organizaciones de la sociedad civil, pero a veces es necesario decir “no”, en congruencia con el fortalecimiento de la autonomía.

Las personas defensoras suelen pensar que si no hacen las cosas, nadie más las hará, por lo que se forzan a hacerlas y rebasan sus propios límites. Sin embargo, la realidad ha demostrado que hay cosas que pueden esperar y que si dejas de hacerlas o las postergas, no pasa nada, contrario a ello, si una persona realiza acciones a pesar de estar desvelada/o, cansada/o, enferma/o, etc. los resultados pueden ser fatales.

De acuerdo al Centro para las Víctimas de la Tortura (CVT), cuando las personas trabajan en entornos de alto estrés, peligro o exposición al trauma, los límites saludables ayudan a la sostenibilidad en el trabajo de derechos humanos, y a que las comunidades con las que se trabaja, tengan expectativas claras y realistas.

Existen casos en donde las y los activistas piden ayuda cuando ya no pueden más, cuando se sientan rebasadas o cuando experimentan el síndrome de desgaste profesional³.

Cabe señalar que los límites están interrelacionados con la cultura y el contexto, así como con la condición de edad, raza, género, entre otras; por

³ El término “desgaste profesional” fue acuñado por primera vez en 1974 por Herbert Freudenberger, en su libro “Burnout: El alto costo del alto rendimiento”. Por lo general, el trastorno es consecuencia de un estrés laboral crónico, y se caracteriza por un estado de agotamiento emocional. La Organización Mundial de la Salud reconoció oficialmente el desgaste profesional, como una enfermedad en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos (CIE-11), cuya actualización entró en vigor el 1 de enero de 2022. Disponible en: <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>



lo que son sociales, subjetivos y modificables. Es decir, desde los diversos espacios y acciones, podemos construir prácticas que fomenten un activismo más saludable y que atiendan el agotamiento emocional al que las personas defensoras están expuestas.

Es de destacar que, de acuerdo al CVT “los límites en la vida profesional tampoco funcionan cuando son demasiado flexibles o demasiado rígidos; por lo que requieren autorreflexión y conciencia sobre la capacidad para asumir o dejar de asumir más y más”.

Los límites están directamente ligados con el bienestar debido a que nos permiten responder mejor al estrés, a la crisis y a situaciones traumáticas a lo largo del tiempo.

Poner límites con las víctimas que acompañamos, con colegas, organizaciones y comunidades es sano. Crear políticas y procedimientos para establecerlos nos ayudarán a realizarlos y a mantenerlos.

Aquí algunas herramientas para poner límites:

COMUNICACIÓN ASERTIVA⁴

- Cuando se quiere poner límites, una comunicación asertiva te ayudará a transmitir el mensaje de una manera idónea, tanto con la familia, pareja, con quienes integran la organización o colectivo y con las personas con las que se trabaja.

⁴ La asertividad es una habilidad social. Es una forma de comunicación en la que clara y respetuosamente, expresas tus deseos, tus necesidades, posturas y límites a las demás personas, no es que estés siendo egoísta o grosera/o, sino que simplemente eres firme y clara/o en tu comunicación.



- Está bien expresar cómo nos sentimos, temores y desafíos.
- Una estrategia es usar la fórmula: "Esto pienso, esto siento y esto necesito".
- Hablar para pedir apoyo es una capacidad que podemos fomentar.
- También es importante expresar cuando no podemos atender una petición, cuando no tenemos una respuesta o cuando es necesario priorizar la salud, la estabilidad física y emocional frente a otras situaciones.

¿POR QUÉ ES NECESARIO DELEGAR?

- Debido a que el cansancio y el desgaste impactan negativamente en la capacidad de acción y reacción.
- Otra de las estrategias para impulsar el establecimiento de límites, es referir a otras personas u organizaciones cuando tu cuerpo y capacidades se ven rebasadas. Eso ayudará a que las personas que acompañas reciban una atención efectiva y a corto plazo.
- Delegar a otras personas no es un signo de debilitamiento sino una acción de fortalecimiento a nivel individual y colectivo que contribuirá también a aliviar tu carga laboral.
- También es una forma de prevenir el desgaste profesional⁵ y el de los equipos: "Una persona que NO establece límites, tampoco permite que otras personas los pongan", acelerando con esto, el desgaste y la tensión en las demás personas. De tal forma, que los límites, resultan indispensables para generar climas organizacionales saludables.

⁵ En el apartado de anexos encontrarás un cuestionario autoaplicado que te ayudará a identificar el desgaste profesional y fatiga en la que te encuentras.

- Delegar también significa compartir el trabajo y hacer una apuesta por la acción colectiva. Trabajar en conjunto en las luchas por los derechos humanos es fundamental. Es posible transformar lógicas de poder y participación que también son excluyentes. La colectividad contribuye a la sostenibilidad del activismo, a la defensa de derechos y también puede servir como una estrategia de protección en situaciones de riesgo que suelen enfrentar las personas activistas, líderes y lideresas.



PRÁCTICA



Preguntas que puedes hacerte para comenzar a poner límites y delegar.

- ¿Cuántas horas al día puedo hacer mi trabajo como defensor/a sin cansarme demasiado?

- ¿Cómo puedo limitar las horas que trabajo?

- ¿Cuántos días a la semana necesito para recuperarme y disfrutar de mi vida fuera del trabajo?



🟡 ¿En quién puedo delegar o a quién puedo formar para que me ayude?

🟡 ¿Cómo puedo dejar capacidades instaladas en mi organización/colectivo/espacio para que las cosas puedan avanzar sin mí?

🟢 ¿Estoy considerando tiempo en mi trabajo para compartir conocimiento con mi equipo?

Poner en práctica estos cuestionamientos, contrarresta la sobreexigencia que las personas defensoras tienen sobre sí mismas y contribuye la transformación personal que impacta a nivel organizacional y colectivo.

Cabe mencionar que para que delegar sea viable, es necesario que en el colectivo u organización existan condiciones y estructuras básicas que lo permitan, pues si bien muchas personas no delegan porque no sienten la confianza, otras no lo hacen porque no existen las condiciones, los recursos humanos o económicos necesarios para que esto sea una realidad.

Compartir el trabajo y el conocimiento de una manera continua es estratégico para que delegar no signifique poner a otra persona en situación de presión sino la prevalencia y continuidad de la labor en condiciones saludables.



**"No importa que tan urbana sea
tu vida, tu cuerpo siempre
dependerá de la tierra"**

Proverbio indígena





ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación sana contribuye a la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad, enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud “la composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios”⁶. No obstante, existen principios básicos para una alimentación saludable, entre ellos:

- Consumo variado de frutas, verduras, leguminosas, cereales, semillas, priorizando los alimentos de la tierra
- Equilibrio en la ingesta calórica
- Reducción de alimentos procesados
- Las grasas no deberían superar el 30% del total de la ingesta calórica
- Limitar el consumo de azúcar libre, a menos del 10% de la ingesta calórica total

⁶ “Alimentación sana”, Organización Mundial de la Salud, 31 de agosto de 2018.
Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



- Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 gramos de sodio por día), ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular

Además de comer sanamente, tomar 2 litros de agua al día o 5 vasos diarios, te ayudará a reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y diabetes. El agua es esencial para mantener el cuerpo hidratado; el corazón y la mente sana.

Una alimentación consciente invita a preparar no solo los alimentos, sino el momento de comer, el espacio, el ritmo, tiempo, etc. Comer saludablemente, priorizando los alimentos naturales y cultivando hábitos alimenticios, fortalece la mente, cuerpo y espíritu. Asimismo, la alimentación nos permite conectar con la tierra.



Beneficios de tomar agua

El 70% de la composición del cuerpo humano es agua, elemento indispensable para mantenerlo sano porque, además de limpiar el organismo y eliminar las toxinas, es un vehículo eficaz para transportar las vitaminas y sales minerales que necesitan las células. “Es probable que a algunas personas no les guste beber un líquido sin sabor, pero por lo mismo no puede ser desagradable, y si será de gran beneficio para el organismo”⁷.

- Alivia la fatiga
- Evita el dolor de cabeza y las migrañas
- Ayuda en la digestión y evita el estreñimiento
- Ayuda a mantener una piel saludable
- Regula la temperatura del cuerpo
- Reduce el riesgo de cáncer
- Mejora el sistema inmunológico
- Reduce el riesgo de problemas cardíacos
- Reduce el mal aliento
- Ayuda a perder peso



⁷ “El agua, el alimento vital para sus células”, Dr. Ricardo Perera Merino, Pág. 22, Editorial Palibrio, agosto de 2011.



Marca con una "✓" lo que se apegue más a tu realidad

	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
¿Apresurada/o?				
¿Fuera de horario?				
¿De pie?				
¿Haciendo otras actividades al mismo tiempo?				
¿Tienes tiempo para conversar después de comer?				



Si la mayoría de las respuestas son frecuentemente o siempre, es necesario revisar tus hábitos alimenticios y si es posible acudir con especialistas en la materia.



🟡 ¿Cómo se relaciona lo que ingieres con tu cuerpo?

🟡 ¿De qué forma, tu nutrición expresa tu bienestar o descuido?

🟡 ¿Qué cambiarías en tu alimentación, y cómo se manifestarían estos cambios en tu salud?

🟡 ¿De qué manera tu espacio de trabajo o actividades, influyen en la forma en que te alimentas?

🟡 ¿Qué necesitas dentro y fuera de tu espacio laboral, para transformar los hábitos dañinos?

**“Después de sentirme
desconectada/o durante tanto
tiempo, mi mente y mi cuerpo
finalmente vuelven a estar juntos”**

Home body





CONEXIÓN CORPORAL

En la dinámica de las personas defensoras, pocas veces existen espacios específicos para la atención al motor de la existencia: el cuerpo. Es así como la falta de actividad física está entre los principales factores de riesgo para su salud. Es necesario reflexionar acerca de la forma en la que te relaciones con tu cuerpo, tomar conciencia de los síntomas y alertas que envía, las cuales continuamente se ignoran, normalizan o justifican. De tal forma, que las y los defensores se acostumbran a vivir con el malestar, desajustando el umbral del dolor y funcionando a un nivel “moderado de bienestar”.

En su mayoría, las y los activistas consideran que necesitan “trabajar un poco más”, tienen la sensación de “no hacer lo suficiente” y tienen la presión de cumplir con los proyectos y la militancia. En vez de validar sus dolores, su cansancio, sus propios miedos, etc.

En el caso de las mujeres defensoras, conciben su cuerpo como su primer territorio de defensa, como lo ha reivindicado la Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario Territorial desde Iximulew-Guatemala⁸, pero también es el lugar donde históricamente se han marcado las relaciones de poder y donde se han ejercido las violencias, también lo simbolizan como el lugar donde nace su libertad y autonomía. De tal forma, que reconectar con tu corporalidad, es asumir también tu soberanía.

El “ser para otras personas” es un obstáculo que impide que quienes defienden los derechos puedan dedicar tiempo a ejercitarse y conectar consigo. Sin

⁸ “Defensa y recuperación del territorio de la sanación ancestral originaria”, Lorena Kabnal, Pikara Magazine, 17 de febrero de 2020.



embargo, es importante reconocer que la mente y el cuerpo tienen límites. A continuación compartimos algunos ejercicios y acciones de autosanación que pueden contribuir a generar mayor conexión con tu cuerpo.

EJERCICIO

Hacer ejercicio y disciplinas físicas, ayuda a combatir enfermedades y problemas de salud como la presión arterial alta, la diabetes, depresión, ansiedad, artritis, etc.

Además el ejercicio contribuye a controlar el peso, mejora la fuerza muscular y aumenta la resistencia. Te ayuda a dormir bien y mejor. Estimula el mejoramiento de tu vida sexual y el estado emocional, fortalece la autoestima y confianza que se refleja en mayor felicidad, mayor relajación y menos ansiedad. Ayuda a generar conexión contigo y a conectar en un espacio social con amigas/os, colegas, tu pareja y familia.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, es recomendable que las personas entre 18 a 64 años realicen actividades físicas durante al menos 30 a 40 minutos al día⁹.



⁹ “¿Qué nivel de actividad física se recomienda?”, Organización Mundial de la Salud, 26 de noviembre de 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Algunas de las actividades que pueden ejercitarte son:

● Caminar

● Correr

● Bailar

● Basketball

● Ejercicios de estiramiento

● Ejercicios de relajación

● Fútbol

● Natación

● Tai Chi

● Yoga, etc.

¿CÓMO HABITAS TU CUERPO?

PRÁCTICA



● ¿Cómo habitas tu cuerpo?

● ¿Cómo te sientes en él?

● ¿Qué tanto te ejercitas y cómo te sientes cuando lo haces?

● ¿Qué tipo de actividades disfrutas, te divierten y sientes que le hacen bien a tu cuerpo?

🍋 ¿Qué actividades físicas realizabas (como ejercicio) en el pasado, que has dejado de realizar con el tiempo? ¿Por qué dejaste de hacerlas?

🍋 ¿Qué necesitas para poder dedicarle tiempo al ejercicio y movimiento?

SUEÑO REPARADOR

El sueño también es vital y reparador; renueva. Aunado a ello, el buen descanso contribuye también a mantener un estado saludable.

Algunas ideas para mejorar tus hábitos de descanso y sueño, si tuviste un día de mucho estrés o actividades intensas, atendiste un caso difícil o estuviste expuesta/o a emociones de mucho dolor e impotencia pueden ser:

- 🍋 Tomar un baño caliente
- 🍋 Visualizar que el agua limpia y purifica todo el exceso de energía que trajiste a casa
- 🍋 Usar esencias florales o aceites esenciales
- 🍋 Dar automasaje
- 🍋 Escuchar música que te relaje o te conecte con la alegría
- 🍋 Leer o escuchar alguna meditación de relajación
- 🍋 Salir a caminar a algún parque o lugar cercano a la naturaleza
- 🍋 Beber té, aromática o infusión de hierbas relajantes como lavanda o manzanilla, entre otras.



Es importante mantener la conexión entre el cuerpo y el espíritu. Otras formas de fortalecer esta conexión son abrazar árboles, tocar plantas, acostarse en el piso o la tierra, caminar con los pies descalzos en el tierra o el pasto, la meditación¹⁰, yoga, las prácticas de atención plena, las cuales “son la capacidad de estar plenamente presente [...] nos hace darnos cuenta de hasta qué punto las proyecciones mentales alteran la percepción de lo real. Esta práctica también puede ayudarte a mejorar la salud, combatir el estrés, la ansiedad, la depresión y potenciar la creatividad”¹¹. Escuchar tu cuerpo y atender los dolores y malestares aumentará no solo tu bienestar sino las capacidades que fortalezcan tu protección.

¹⁰ En el apartado de anexos encontrarás la Meditación taoísta “Sonrisa interior” que puedes poner en práctica de manera individual y colectiva.

¹¹ *“Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad”*, Dr. Mario Alonso Puig, Editorial Grupo Planeta, septiembre de 2019.

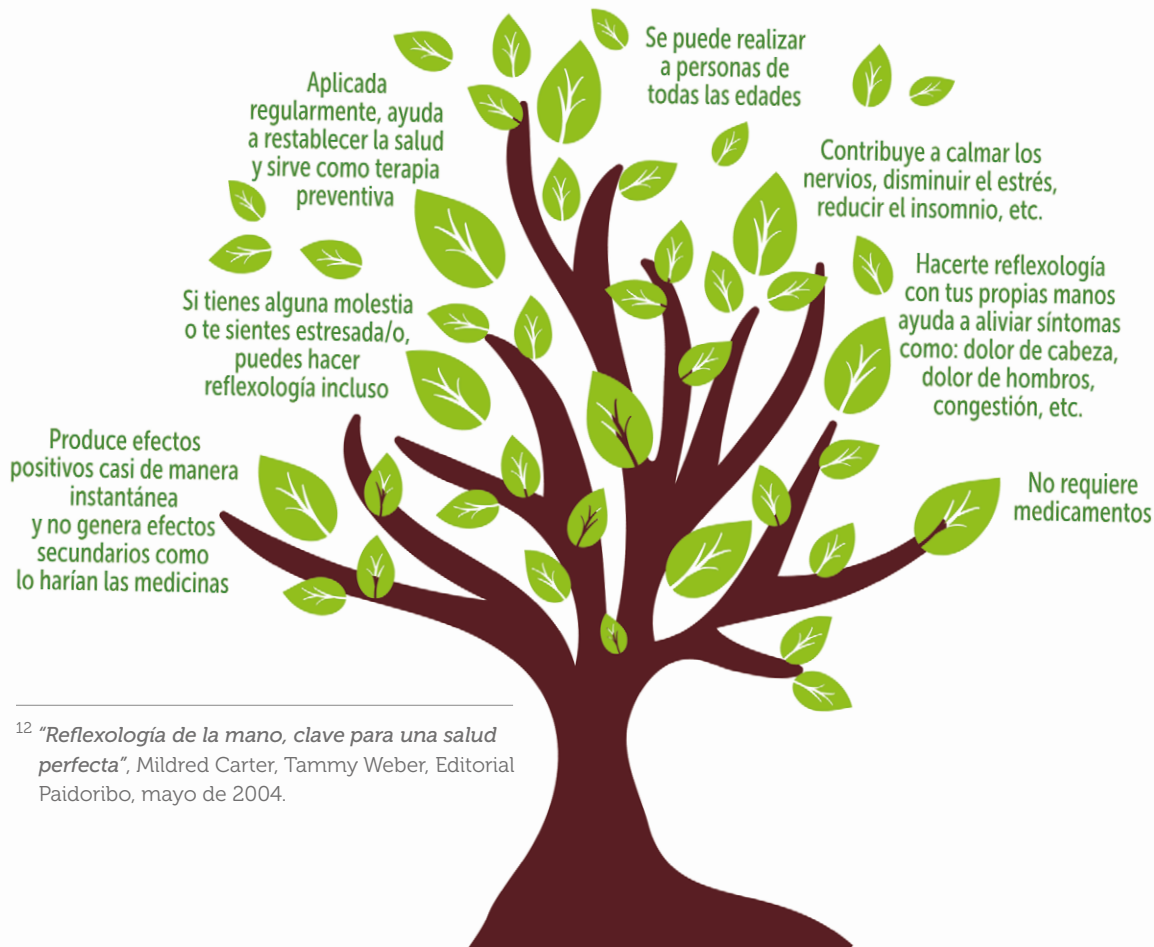
¿Cómo eliges vivir tu vida?

¿Es necesario realizar algunas acciones para equilibrarla?



REFLEXOLOGÍA

La reflexología es un método natural de curación¹² y uno de los elementos de la medicina tradicional China. Parte del reconocimiento de la relación que existe entre “puntos reflejo de manos y pies con todos los órganos del cuerpo”. Es una herramienta sencilla, natural y segura, que a través de la acupresión, trabaja con los canales de energía para liberarlos y que fluyan libremente. Actualmente es utilizada por fisioterapeutas y por algunos profesionales médicos en general.



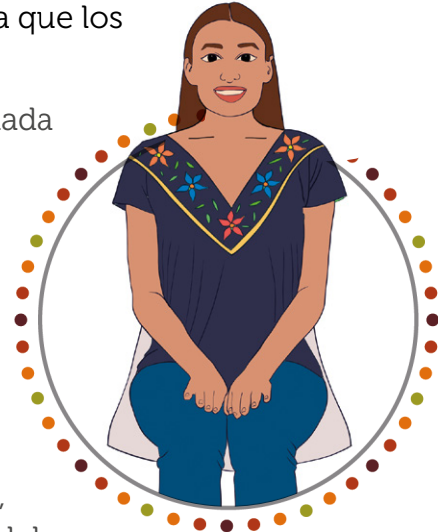
¹² “Reflexología de la mano, clave para una salud perfecta”, Mildred Carter, Tammy Weber, Editorial Paidoribo, mayo de 2004.



La teoría de la reflexión de las manos es que cuando algo no está funcionando bien en el cuerpo, el punto de reflexión de la mano correspondiente, se va a sentir diferente cuando se estimula o se aplica la presión.

La reflexología de manos requiere presión debido a que los puntos son más profundos en esta área.

- Siéntate en una silla en una habitación iluminada y silenciosa
- Puedes aplicar un poco de aceite o cremas aromáticas para relajarte e incrementar la flexibilidad
- Identifica los puntos de reflexión en tus manos que correspondan a las partes de tu cuerpo que quieres trabajar. Por ejemplo, si tienes dolor en la parte izquierda de tu cuello, deberás trabajar los puntos ubicados debajo del dedo pulgar del lado izquierdo.
- Presiona el punto de reflexión firmemente. Puedes incrementar la presión de manera gradual para garantizar que se active el reflejo.
- En caso de tener dolor afloja poco a poco la presión.
- Mantén apretado por 30 segundos y suelta.





- Realiza una pausa breve y repite el procedimiento 30 segundos después.
- Si la técnica de presión te es incómoda, puedes hacer un movimiento circular sobre el punto de reflexión durante 5 segundos hacia la derecha y 5 segundos hacia la izquierda. Repite varias veces en cada punto de reflexión.
- Aplica la reflexología en todas las áreas de las manos, pero préstale más atención a las áreas donde identifiques que tienes malestar.

Después de la reflexología

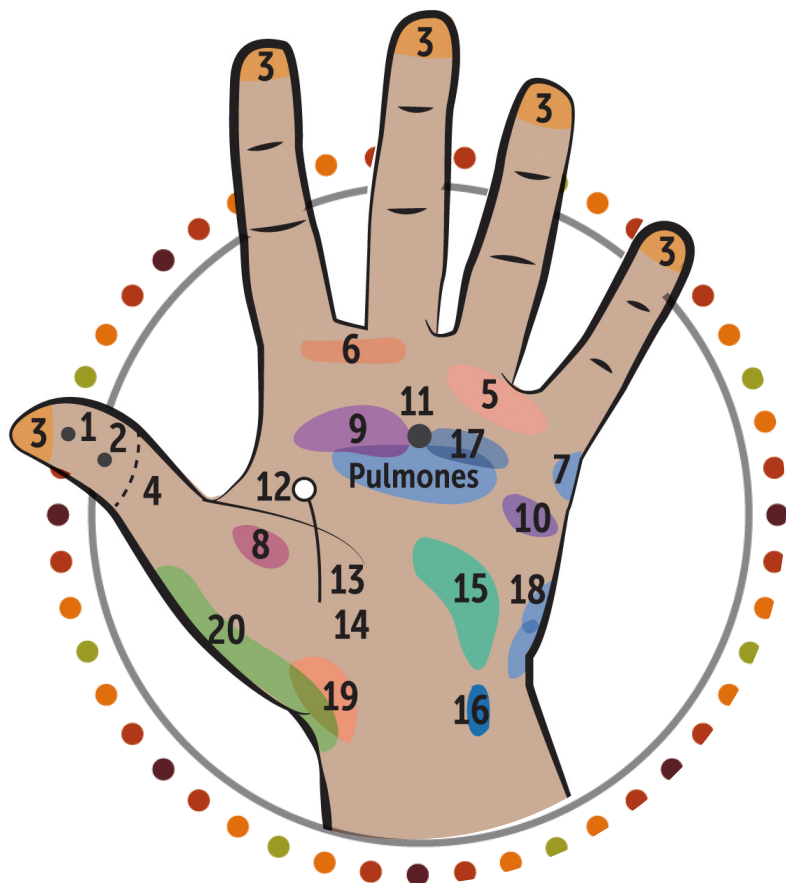
- Cuando hayas terminado tu sesión de reflexología siéntate o recuéstate en silencio al menos 10 minutos.
- Bebe varios vasos de agua para drenar las toxinas que se liberaron de tus órganos y músculos.

Importante

Trabaja siempre los puntos de reflexología en ambas manos para que tu cuerpo no se salga de balance.



Puntos de reflexología de las manos¹³.



1. Pituitaria
2. Cabeza
3. Sinus
4. Cuello
5. Ojos
6. Oídos
7. Hombros
8. Tiroides
9. Estómago
10. Hígado
11. Plexo solar
12. Riñón
13. Uretra
14. Vesícula
15. Intestinos
16. Apéndice
17. Corazón
18. Ovarios/Testículos
19. Útero/Próstata
20. Espalda

¹³ Gráfico retomado del *Manual de autocuidado para personas defensoras de derechos humanos*, realizado por el Centro de Derechos Humanos de las Mujeres A.C. (CEDEHM) y Capacitar Internacional. Pág.71, Chihuahua, México, 2018.



**“Respira energía de la tierra,
espira el estrés, tensión y dolor”.**

Patricia Cane

Fundadora y Directora de Capacitar Internacional



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración es la contraparte física del pensamiento¹⁴, por lo tanto la respiración es la acción de la mente que proporciona la energía vital al organismo. Asimismo, la palabra espíritu viene del latín spiritus, que significa respirar.

Beneficios de la respiración consciente

- Descarga y re energiza el sistema entero
- Dado que trabaja como el elemento aire, crea movimiento, pulso, vibraciones y vida
- Trae energía fresca a los tejidos y células para nutrir el cuerpo, mente y a toda la persona
- Cuando espiramos, se libera estrés acumulado y toxinas
- Es una forma efectiva de dejar ir la tensión que se ha acumulado en el cuerpo
- Respiraciones profundas en un momento difícil pueden cambiar por completo la forma en que manejamos una situación

El trabajo de respiración combinado con imágenes de luz o naturaleza puede promover sentimientos de paz, calma y enfoque¹⁵.

¹⁴ “Respiración, mente y conciencia”, Harish Johari, Pág.5, Editorial Inner Traditions/Bear & Company, 1997.

¹⁵ “Manual de autocuidado para personas defensoras de derechos humanos”, Centro de Derechos Humanos de las Mujeres A.C. (CEDEHM) y Capacitar Internacional, Chihuahua, México, Pág. 23, 2018.



- Siéntate en una posición cómoda sin cruzar tus piernas o brazos
- Inhala y exhala profundamente
- Toma aire por la nariz, lenta y profundamente
- Durante tres segundos llena de aire tus pulmones
- Suelta el aire por la boca lentamente, cuenta de nuevo hasta tres
- Repite el proceso dos o tres veces.



Es normal estar angustiada/o en ciertos momentos, pero estarlo todo el tiempo no lo es. En el caso de las personas defensoras cotidianamente viven en estrés, por lo que es necesario identificar cuando se está estresada/o, conocer y emplear métodos de relajación para mantener el equilibrio y la paz interior.



**“Al principio nos sentíamos
como un hilo. Nos encontramos
y comenzamos a unir nuestros hilos,
nuestras historias. Eso nos hace
sentir parte de un nuevo lienzo
color de esperanza”**

Defensora Juanita Jiménez
Directora del Movimiento Autónomo
de Mujeres, Nicaragua



TERAPIAS PSICOLÓGICAS

Las terapias psicológicas o acompañamiento emocional¹⁶ brindan la oportunidad de hablar y ser escuchadas/os, de plantear tus preocupaciones y necesidades sin ser juzgadas/os, a la vez que vas generando nuevas y mejores herramientas para enfrentar y superar las dificultades que estás viviendo. Su propósito es recuperar la estabilidad, el bienestar y la alegría que consideramos pérdidas y con ello, mejorar la salud y calidad de vida¹⁶. Existen diferentes tipos de psicoterapias por lo que es importante identificar con la que te sientas cómoda y la que consideres más adecuada y oportuna para ti.

Cabe recordar que muchas/os activistas llegaron a la defensa de los derechos humanos como víctimas de graves violaciones, por lo que se sumergieron en la búsqueda de justicia y el acompañamiento a otras víctimas, sin procesar las experiencias traumáticas y sin entender sus impactos, por lo que el acompañamiento psicológico o psicosocial se hace necesario.

Algunos de los temas que se pueden trabajar en las sesiones terapéuticas son: los duelos, las pérdidas no trabajadas, las heridas derivadas de la violencia, etc. Una sesión semanal o cada quince días puede ser un número adecuado pero la frecuencia dependerá del estado en el que te encuentres, las necesidades identificadas y lo que recomiende la o el profesional en la materia. La atención pronta y adecuada podrá influir positivamente en tu estado emocional actual o a manera de prevención.

¹⁶ "Recursos para el bienestar emocional de las mujeres ante la depresión y el suicidio", Defensa Jurídica y Educación para Mujeres S.C. Vereda Themis, Pág. 30, México, 2012.



Es necesario reconocer que existe una dificultad para el acceso a las terapias debido a los costos, lo que limita ese tipo de atención a la salud mental. Sin embargo, también existen profesionales y clínicas de confianza que atienden gratuitamente, estos espacios pueden ser una alternativa.

Existe la idea de que las personas defensoras de derechos humanos son personas muy fuertes o que “necesitan ser más fuertes”, sin embargo, es importante romper con los estereotipos que minimizan los impactos psicoemocionales. Asimismo, es necesario hablar sobre los problemas personales, aprender a pedir ayuda profesional de amplio alcance y fortalecer las formas de afrontamiento que tienes y que has identificado.

Uno de los impactos más importantes en la salud psicoemocional de las y los defensores de derechos humanos es el desgaste profesional, el cual es la “reducción de la respuesta funcional del organismo a las demandas de la vida cotidiana, como consecuencia de usar toda la energía, aún la de reserva, sin conservar la necesaria para uno/a mismo/a”, como lo advierte la investigadora María Cecilia Claramunt Montero. Se trata de una respuesta crónica a la tensión emocional constante, que debilita el sistema inmunológico y aumenta la posibilidad de padecer enfermedades.



TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT) Y TRAUMA VICARIO

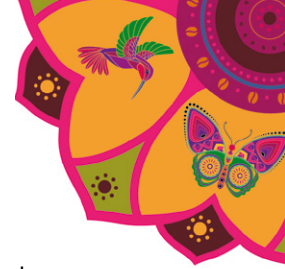
Otro de los impactos es el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), el cual “es producto de la exposición a un estrés extremo. Se define como aquel estado en la persona que experimentó, presenció o confrontó un suceso o sucesos que implicaban la amenaza de muerte, heridas serias, o amenazas a la integridad física de una misma/o u de otras personas; la respuesta de la persona involucrada envuelve un miedo intenso, impotencia u horror. El TEPT es reconocido también, como la incapacidad de la persona para hacer frente a cierta situación, por el miedo de ser abrumado con la experiencia traumática a nivel cuerpo, mente y espíritu”¹⁷.

Por otro lado, “la exposición a historias y hechos traumáticos de mucho sufrimiento y la falta de medidas protectoras que logren entender y aminorar estos efectos”¹⁸, como lo son las derivadas de graves violaciones a los derechos humanos, puede traer como consecuencia un trauma secundario, trauma vicario o fenómeno de fatiga por compasión¹⁹. En este proceso el o la profesional al igual que la víctima, suele experimentar miedo, angustia, impotencia, desesperanza y en casos extremos, desarrollar síntomas parecidos al cuadro de estrés postraumático simple o complejo.

¹⁷ Ibid, Pág. 16

¹⁸ Ibid, Pág. 55.

¹⁹ “Fatiga por compasión y agotamiento profesional”, SciELO - Scientific Electronic Library Online, 26 de julio de 2021. Disponible en: <https://scielosp.org/article/sausoc/2021.v30n3/e200478/>



Según diversos estudios e investigaciones, el contacto constante a narraciones traumáticas produce una especie de contagio en donde las personas que asisten o acompañan, pueden llegar a presentar síntomas parecidos a los que sufren las víctimas. Exponerse al trauma ajeno, a las experiencias de violencia donde la integridad física y psíquica ha sido agredida, lleva a quien acompaña, a contactar con el miedo, la angustia, la impotencia y desesperanza, y a ocuparse de una herida psicológica profunda que les conecta con el propio ser²⁰.

En ese sentido, la atención psicológica e incluso psiquiátrica puede contribuir a aminorar los impactos de las afectaciones y fortalecer la salud mental.

También es importante recordar que como lo ha expresado la psicóloga transpersonal Dra. Aminah Raheem: “las terapias cognitivas y de entrevistas no son suficientes para hacer frente a la sanación de la experiencia traumática. Lo que se necesita es un enfoque basado en un paradigma holístico que reconozca la unidad fundamental del cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones, así como el sano flujo y equilibrio de la energía”.²¹

Finalmente, es importante mencionar que no a todas las personas les gusta o se sienten preparadas para ir a terapia, en esos casos, tener un amigo/a o persona de confianza y sin prejuicios para hablar de tus miedos puede ser muy útil, además de la implementación de otros métodos que puedan fortalecer tu tranquilidad y bienestar.

²⁰ Para conocer más sobre la sintomatología del Desorden de Estrés Postraumático Complejo ver: “*Trauma y recuperación*”, Judith Herman, Pág. 196-197, Editorial Espasa, 2004.

²¹ *Ibíd*, Pág. 23.



Marca con una "✓" lo que se apegue más a tu realidad reciente

- ¿Cómo duermes?

Mal ☐ Regular ☐ Bien ☐ Excelente ☐

- ¿Consideras que la cantidad de horas que duermes son suficientes al día?

Sí ☐ No ☐ A veces ☐ Casi nunca ☐

- ¿Tu sueño es reparador?

Sí ☐ No ☐ A veces ☐ Casi nunca ☐

- ¿Te despiertas con la sensación de no haber descansado?

Sí ☐ No ☐ A veces ☐ Frecuentemente ☐

- ¿Tomas algún tipo de medicamento para conciliar el sueño

Sí ☐ No ☐ A veces ☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐

- ¿Despiertas a medianoche y no puedes volver a conciliar el sueño?

Sí ☐ No ☐ A veces ☐ Frecuentemente ☐

- ¿Qué haces en tus días y horas de descanso?

- ¿Es un tiempo que aprovechas para descansar y relajarte, o lo inviertes en hacer cosas relacionadas con el trabajo?

Sí ☐ No ☐ A veces ☐ Siempre ☐ Nunca ☐ Frecuentemente ☐

- ¿Qué cambios en tus rutinas o en tus hábitos, pueden contribuir a tu descanso, incluyendo la posibilidad de conciliar el sueño?



- ¿Qué tan frecuentemente trabajas los fines de semana?
A veces ☐ Siempre ☐ Nunca ☐ Frecuentemente ☐
- ¿Repones ese tiempo descansando un día entre semana?
Si ☐ No ☐ A veces ☐ Siempre ☐ Nunca ☐
- ¿Cuándo fue la última vez que tomaste vacaciones?

-
- ¿Cómo empleas tus vacaciones? ¿En realidad te ayudan a desconectarte del trabajo?
-
-

Analiza cada una de tus respuestas y las acciones que puedes implementar para mejorar tu descanso. Considera la posibilidad de asistir con un especialista en la materia.

El sueño reparador es vital para las personas defensoras, tener un buen descanso contribuirá a controlar el estrés, a mantener un estado de ánimo equilibrado, reduce el riesgo de problemas cardiovasculares, cognitivos y otros trastornos médicos. Algunas prácticas antes de dormir que pueden ayudar a un verdadero descanso pueden ser: tomar un baño, un automasaje, realizar una lectura relajante, la meditación, tener tu cama arreglada, hacer un spray de alcohol y valeriana u otra hierba para rociar sobre la cama, tener una almohada cómoda, etc., como se sugiere en páginas anteriores.



CHEQUEOS Y REVISIÓN MÉDICA

Los chequeos médicos periódicos son una herramienta que puede servir a manera de prevención y una estrategia para poder identificar si existe alguna enfermedad o si se puede prevenir. Los chequeos recomendados y que pueden ser realizados en clínicas públicas o privadas son:

- Análisis sanguíneos
- Presión arterial
- Visión
- Revisión bucodental
- Atención a la salud sexual y reproductiva, etc.

Algunas de las enfermedades que pueden ser identificadas son: anemia, diabetes, infecciones, virus del papiloma humano, cáncer de mama, cáncer de colon, entre otras. Los análisis sanguíneos pueden ser acompañados de exploraciones físicas. Otra de las acciones periódicas que pueden realizar las y los activistas son la limpieza de órganos (intestinos, hígado, riñones), la cual se puede hacer de manera natural a través del ayuno, la desparasitación o la depuración.

Cabe señalar que en la región existe la dificultad del acceso a la salud, y eso hace aún más difícil que las personas defensoras se realicen chequeos médicos, porque incluso las citas pueden tardar varios meses, por lo que es importante impulsar acciones preventivas y no dejar de buscar todo el apoyo necesario cuando haya una situación de salud extrema.



Mientras estás en una reunión, una audiencia, al amanecer o antes de acostarte puedes poner en práctica el sostener tus dedos para equilibrar y manejar mejor tus emociones.

De acuerdo a **Capacitar Internacional**, realizar esta acción es una manera simple para trabajar con las emociones y los sentimientos, liberar estrés, traer paz, enfoque y calma, debido a que por cada dedo corre un canal o meridiano de energía conectado con el sistema de órganos y las emociones.

Muchas veces la energía se encuentra bloqueada o reprimida, por lo que sujetar los dedos impacta positivamente en la transformación de las ondas de energía que se mueven a través del cuerpo.

La práctica puedes aplicártela tú y puedes aplicarla a otras personas. Cada dedo está vinculado a una emoción, por lo que puedes dedicar especial atención al dedo con la emoción que te interese equilibrar o sujetarlos todos, uno por uno. Sujetar cada dedo mientras se respira profundamente, puede traer liberación emocional y física, así como sanación.

- Toma cada dedo con la mano contraria de 2 a 5 minutos (Puedes iniciar con cualquier mano)
- Inhala profundamente: reconoce los sentimientos o emociones perturbadoras



²² Video de Capacitar Internacional. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Kc32arfiRo8>



- Inhala un sentido de armonía, fortaleza y sanación
- Luego exhala lentamente, liberando sentimientos pasados, problemas, sentimientos y emociones negativas
- Exhala lentamente y deja ir. Imagina los sentimientos saliendo de tu dedo a la tierra

Frecuentemente, cuando sujetas un dedo se puede sentir una sensación pulsante a medida que la energía y sentimientos se mueven y equilibran.

Si están de acuerdo, puedes sostener los dedos de una persona que está triste, ansiosa, enojada o que tiene miedo.

A continuación, se enlistan los dedos y los sentimientos o emociones que se trabajan con cada uno de los dedos para contribuir a la liberación y descarga emocional.



Sentimientos vinculados con cada dedo de la mano

**"Hago acciones para mí
y para mi bienestar futuro"**

Defensora de Colombia





Ocio, pasatiempos y tiempo libre

En el caso de las personas defensoras de derechos humanos, las cargas de trabajo, las situaciones de emergencia y falta de límites, traen muchas veces como consecuencia un desfase en las horas de sueño y descanso. De tal forma que, la distribución del tiempo destinado para el descanso y ocio, está condicionado por los tiempos de las organizaciones o personas que acompañan, afectando el bienestar y además, otras áreas de la vida, como la comunicación y vínculo con la pareja, hijas/os, amistades y familia.

Así mismo, el prescindir de estos espacios de autocuidado puede llevar a las y los defensores a entrar en un círculo vicioso donde, la rutina y la sensación de agotamiento, generan estrés crónico y una profunda insatisfacción, al no poder responder a las tareas cotidianas por la falta de energía y salud. Es por ello que otra de las prácticas que las personas defensoras de derechos humanos pueden incorporar a su vida cotidiana para incrementar su bienestar es dedicar parte de su tiempo a momentos de ocio, acciones artísticas y lúdicas o pasatiempos que les provoquen gozo, alegría y placer como:

-  Bordado y tejido a mano
-  Cocinar
-  Cuidado de tus plantas
-  Deportes o ejercicio
-  Escribir
-  Escuchar música





- Hacer alguna artesanía
- Juegos de mesa
- Leer
- Rituales de cuidados personales
- Salir con tus amistades
- Talleres de barro, de pintura, música
- Trabajos de carpintería
- Tiempo con tus animales y mascotas, etc.

Otras acciones y terapias alternativas que puedes realizar para la atención, prevención de la salud, el disfrute de tu propio cuerpo y tu bienestar, pueden ser: la acupuntura, homeopatía, reiki, flores de Bach, antigimnasia, kinesiología, entre otras.

Estas actividades pueden formar parte de tu plan de bienestar²³ y puedes realizarlas a diario, una vez cada semana o una vez al mes, con el fin de cambiar momentáneamente de actividad, dar tiempo y espacio a otras fuentes renovadoras de energía.

Hablar de ti misma/o no es sinónimo de individualismo o falta de colectividad. Utilizar tu tiempo libre para actividades placenteras no es tiempo perdido, ni tendrías



²³ En la parte de anexos encontrarás un formato que puede servirte para construir un plan para el fortalecimiento de tu bienestar.

que sentir culpa por cuidarte, sino considerarlas como la oportunidad de hacer cosas distintas a tu rutina cotidiana, que fomentan tu creatividad y que son otra forma de desestresarte. La pausa, el descanso y la desconexión externa contribuirán a conectar contigo misma/o.

Cuidar la salud individual en un contexto de falta de acceso a salud tampoco es egoísmo. Todas las personas deben tener acceso a salud, y la búsqueda por el cuidado propio, también permite que las personas defensoras puedan continuar en la lucha colectiva.

PRÁCTICA | TÉCNICA PARA DESESTRESAR TUS PIES

Los pies acumulan mucho del estrés que tenemos en el cuerpo. El bicarbonato es un suavizante y relajante para que tus pies descansen y se liberen de todo lo que acumulamos durante el día.

- Mete tus pies en un recipiente con agua caliente
- Añade dos cucharadas de bicarbonato y exprime un limón
- Deja reposar tus pies durante 15 minutos y siente la relajación

Se recomienda que esta práctica la realices antes de dormir.



DESCONEXIÓN DIGITAL

Tomar distancia de las redes sociales y los aparatos digitales puede contribuir al equilibrio en tu vida. Algunas de las buenas prácticas que puedes realizar para lograrlo son:





¿Qué otra acción realizas para lograr una desconexión digital?

La conectividad, la inmediatez virtual y la relación con lo digital generan ansiedad, aunado a ello, se suma el factor de que las propias tecnologías y redes sociales son utilizadas para agredir y suplantar la imagen de las personas defensoras, lo que también genera presión emocional. Todo ello hace necesario parar y poner límites frente a la tecnología.

Transformar los hábitos cotidianos tendrán un impacto positivo en tu salud, estado de ánimo, en la relación con tus colegas, con las personas con las que te relacionas y, por ende, en toda tu labor como persona defensora. Las acciones relacionadas con tu beneficio personal, pudieran parecer insignificantes pero también podrían salvar tu vida, solo requieren un poco de decisión y voluntad.

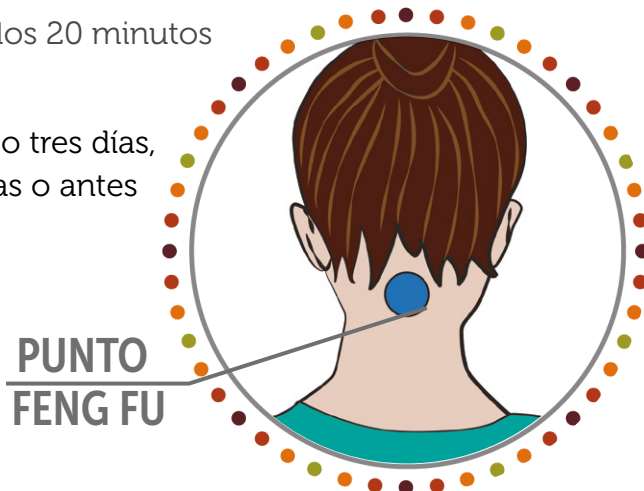


En la medicina China el punto ubicado en donde se unen la cabeza y el cuello es llamado Feng Fu²⁴, el cual puedes estimular cuando te sientas cansada/o, con falta de energía o cuando padezcas dolencias y te sientas fuera de equilibrio con tu organismo. Algunos de los beneficios que se le atribuyen son: mejora la calidad de sueño, libera endorfinas por lo que levantará tu estado de ánimo y te sentirás más vital, ayuda a la digestión, reduce el estrés, fatiga crónica, depresión, insomnio, dolores de cabeza, entre otros.

Para ponerlo en práctica:

- Acuéstate boca abajo y coloca un cubo de hielo en el punto Feng Fu, ubicado en la base del cráneo
- Déjalo ahí durante 20 minutos sosteniéndolo con una toalla o tela para que no se deslice
- Si el hielo se derrite antes de los 20 minutos cámbialo por otro

Puedes repetir la técnica cada dos o tres días, es recomendable hacerlo en ayunas o antes de acostarte.



²⁴ Video disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=Omf_ApTcTcY

"Luchemos por la felicidad.

**Si no somos felices,
no podremos hacer felices
a las demás personas"**

Defensor Venezuela



Nivel | 2

FAMILIAR



En casos de emergencia o luego de incidentes de seguridad o agresiones contra las personas defensoras de los derechos humanos, sus familias son quienes -en su mayoría- reaccionan primeramente para atender la situación y también quienes sufren los impactos de su trabajo, las ausencias, los cambios de ánimo. Esto afecta directamente las relaciones interpersonales.

Asimismo, las hijas e hijos de quienes ejercen el activismo, son flanco de amenazas, con el objetivo de inhibir a su madre o padre de realizar la labor de defensa o para forzar a que dejen de hacerlo.

Sin embargo, quienes defienden los derechos humanos, muchas veces -debido a lo delicado de los temas- les cuesta comunicar por lo que están pasando y no transmiten a sus familias el riesgo en el que se encuentran o se les dificulta compartir lo que viven en la cotidianeidad para evitar que sus parejas, hijas/os y demás familiares se preocupen por ellas/os o para guardar la confidencialidad.

De igual forma, la dinámica de quienes defienden los derechos humanos dificulta que exista una comunicación constante con su familia, a ello se suma la ansiedad, el estrés, la fatiga, etc. lo que propicia un desgaste en la relación con sus parejas y familiares.

En ese sentido, es importante que la familia de las personas defensoras sepa y entienda lo que las y los activistas realizan. Entre más herramientas e información

útil en materia de protección tengan, más posibilidades habrá de que puedan contribuir en las acciones para la seguridad de la familia en general.

Cabe mencionar que no todos los familiares deben tener toda la información sobre las personas defensoras. Es importante elegir qué información compartir y a quiénes, tomando en cuenta quién podría manejar mejor cierta información, actuar eficazmente en caso de emergencia, quién tendría mayor capacidad de movilidad, mayores herramientas y capacidades de acción, entre otros aspectos que pueden considerarse para que la situación no le coloque en mayor vulnerabilidad.



PRÁCTICA

COMUNICACIÓN CON TU FAMILIA



🌀 ¿Cómo es vista la labor que realizas en tu familia?

🌀 ¿Hablas con tu familia (pareja, hija/os, padres) de lo que haces?

🌀 ¿Qué les preocupa sobre tu activismo?

🌀 ¿Han implementado algún protocolo de seguridad familiar o acciones de protección?

🌀 ¿Cómo influye la familia en tu bienestar?



MUJERES DEFENSORAS

En el caso de las mujeres defensoras, dedicarse a la defensa de los derechos humanos, rompe los estereotipos de género, pues en lugar de dedicarse a profesiones o actividades que históricamente han sido impuestas por la cultura patriarcal como: enfermería, docencia o alguna relacionada con el cuidado de otras personas, transgreden estar en la esfera de lo privado para desarrollarse en la esfera de lo público. Es decir, además de dedicarse al cuidado del hogar, también ejercen y defienden los derechos frente a las autoridades, los medios de comunicación, la ciudadanía, etc.





Tal como lo señala la investigadora Marina Bernal, “las mujeres activistas experimentan un constante conflicto debido a la forma en que se intersectan distintas condiciones, como aquella del ‘ser mujer’ producido desde la ideología patriarcal, contrapuesto al modelo de lo que debería ser una ‘activista ideal’. Esto adquiere diversos matices a partir de la edad, las distintas condiciones de vida y los momentos a los que se enfrentan”²⁵.

No obstante, “el deber ser”, también puede acentuarse en la defensa, donde las mujeres defensoras “son para las demás personas”, a costa de sí mismas, solo que ahora, bajo una retórica sacrificial y en aras del bien común.

El ser para otras/os es un mandato introyectado en la subjetividad, que puede traducirse en el abandono de las necesidades, colocándolas en segundo o tercer plano frente a las de la familia, las organizaciones y movimientos. Cuando es precisamente el bienestar, uno de los ejes fundamentales para la autonomía y la asunción del poder personal y colectivo.

En muchas ocasiones, desde el momento en que las mujeres comunican la decisión sobre su activismo a sus familias, están expuestas a sufrir presión o reclamos, generando la sensación de no ser “buenas hijas, esposas o madres” o de “no ser o hacer lo suficiente”. Esto representa una carga mental y emocional que puede derivar en efectos físicos y en su salud.

²⁵ “*Autocuidado, autodefensa para mujeres activistas*”, Manual de autocompilación, Artemisa Grupo Interdisciplinario de Género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos, Elige: Red de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos, 2006.



Sumado a ello, en diversos casos las defensoras son jefas de familia, teniendo que asumir el trabajo doméstico, obligándose a desempeñar dobles o triples jornadas de trabajo. De acuerdo a la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de los Derechos Humanos²⁶, 78% de las defensoras tienen a su cargo a sus hijas/os o a otras personas de su familia, 81% dedican entre 1 y 6 horas diarias al trabajo de cuidados, y 4 de cada 10 no tienen acceso a servicios de salud, lo que afecta particularmente a las defensoras comunitarias.²⁷

Por otro lado, el contexto de precariedad en el que se desarrolla esta labor en la región latinoamericana, obliga a las defensoras incluso a tener dos o más trabajos para poder subsistir. La falta de límites, las coloca en tener que “estar dispuestas y atentas” las 24 horas, los 7 días de la semana, tanto en su hogar como en su ámbito laboral, lo que evidentemente impacta en el incremento del estrés, la presión y tensión.

De igual forma, a las mujeres se les inculca que su valor depende en gran medida de la opinión de otras personas, además de crecer en una cultura patriarcal que devalúa las labores que realizan, sus saberes y conocimientos. Por fortuna, muchas mujeres activistas, están creando y aprendiendo nuevas formas de autodefinirse, que las lleva a ser más responsables y amorosas consigo mismas, lo cual resulta esencial para ejercer el activismo desde un lugar más seguro, equilibrado y sostenido.

²⁶ Encuesta realizada entre el 29 de mayo y el 4 de julio de 2020, en la que participaron 475 defensoras de derechos humanos ubicadas en El Salvador, Guatemala, Honduras, México y Nicaragua.

²⁷ “Des-Hilar la crisis, tejer futuros: Impactos de Covid 19 sobre la vida y las luchas de las defensoras mesoamericanas de derechos humanos”, Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos, 2021.



PRÁCTICA | LA RELACIÓN CON TU TIEMPO



Aspecto	Horas al día	Horas a la semana	Horas al mes
¿Cuántas horas trabajas a la semana?			
¿Cuántas horas dedicas al trabajo(s)? Contemplando: reuniones (dentro o fuera de la oficina), eventos, conferencias, chats del trabajo, respuesta del correo electrónico de la oficina, talleres, trabajo de oficina u otras actividades, etc.			
¿Cuántas horas dedicadas a activismo no remunerado?			
¿Cuántas horas dedicadas al trabajo doméstico?			
¿Cuántas horas dedicas a tu formación (según corresponda): escuela, clases, biblioteca, cursos, lecturas, talleres, diplomados, preparación de exámenes, tesis, etc.			
¿Cuántas horas dedicas a tus relaciones interpersonales afectivas: familia, pareja, amigas/amigos?			
¿Cuántas horas dedicas a tu desarrollo interno (estar contigo, reflexionar, meditar o realizar algún tipo de terapia psicológica, etc.)?			
¿Cuántas horas dedicas a dormir o descansar?			
¿Cuántas horas dedicas a realizar algún tipo de ejercicio?			
¿Cuánto tiempo dedicas al ocio, pasatiempos, a divertirse, etc?			



Después del ejercicio anterior:

🟡 ¿De qué te das cuenta?

🟡 ¿Cómo te sientes con la distribución que haces de tu tiempo?

🟡 ¿Qué te gustaría cambiar?

🟢 ¿Qué acciones a nivel personal puedes realizar para encontrar mayor equilibrio?

🟢 ¿Qué acciones organizacionales contribuirían a una distribución del tiempo más saludable?

Además de las acciones que puedas realizar de manera individual, es importante que a nivel colectivo se impulsen acciones, políticas, métodos de observancia y mecanismos de rendición de cuentas para que efectivamente se respeten los tiempos de quienes conforman las organizaciones. Esto ayudará a que la responsabilidad no sea a nivel individual en las personas defensoras, sino que exista un entorno que propicie ese cuidado y límites.



HOMBRES DEFENSORES

En el caso de los hombres defensores de derechos humanos, la construcción social de género, merma la expresión de emociones, preocupaciones, miedos y necesidades. Una vez que la expectativa patriarcal les demanda mostrarse como hombres proveedores, firmes, seguros de sí mismos, racionales, con fuerza física y emocional, protectores, listos para reaccionar ante cualquier crisis, etc.

Todo ello influye a nivel personal y familiar debido a que en lugar de expresar sus sentimientos y mostrarse vulnerables, se reprimen o los manifiestan a través de la única emoción validada socialmente para ellos: el enojo. O bien, creando una barrera afectiva y de aislamiento, que termina afectando sus principales vínculos (pareja, hijas/os, familia, amiga/os), lo que a largo plazo afecta negativamente en su salud.

Ante ello, es importante que los defensores varones generen espacios específicos de reflexión, sobre su condición de hombres, el machismo y violencias que ejercen, sus privilegios, las limitaciones de sostener los estereotipos y roles tradicionales que les son impuestos, así como que, se permitan dar lugar a sus sentimientos y emociones.

Es importante romper con el paradigma de "Hasta que el cuerpo aguante", que provoca una disociación del cuerpo con el cansancio y el dolor para poder "soportar".

El fortalecimiento del bienestar incluye, aprender a identificar las emociones y saber expresarlas de forma segura hacia ti y hacia las demás personas. Paralelamente, es importante que reconozcan las distintas formas de

afrontamiento que despliegan, ante el estrés derivado de la defensa, y cuáles de ellas son saludables como ejercitarse, meditar, tener un pasatiempo o las que deterioran su calidad de vida como el alcoholismo, adicción a las redes sociales, entre otras, por lo que es importante asumir que el bienestar es eje central de su labor como defensores de derechos humanos, y que el cuidado mismo, del espacio común en el hogar, la organización y la comunidad, también es su responsabilidad.

IDENTIFICA LOS PATRONES DE TU EXPRESIÓN AFECTIVA | PRÁCTICA



El siguiente ejercicio te ayudará a reconocer los patrones de tu expresión afectiva:

Trae a tu mente una situación reciente donde experimentaste una emoción muy intensa (enojo, miedo, dolor, culpa, vergüenza).

Recuerda dónde estabas, quién te acompañaba y describe brevemente lo que pasó:

Situación:

🟡 **¿Qué sentiste?**



🟡 ¿Qué sensaciones físicas aparecieron? (tensión de cuello, nudo en el estómago, etc.)

🟠 ¿Qué pensabas en ese momento?

🟣 ¿Cuál fue tu reacción? ¿Qué hiciste? (hablar, quedarte callado, explotar)

🟤 ¿Qué te hubiera gustado hacer diferente?

🟢 ¿Con qué frecuencia evitas expresar tus sentimientos? ¿Cómo impacta en tu salud?

🟢 ¿Qué necesitas para poder externalizar de una forma asertiva y saludable tus emociones?

🟢 ¿Qué relación tiene tu expresión afectiva con tus conflictos o dificultades personales, familiares, laborales?



PERSONAS DEFENSORAS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD LGBTIQ+

Las personas defensoras de la comunidad LGBTIQ+ muchas veces enfrentan el rechazo de sus familias y seres queridos por su identidad de género o su orientación sexual, y a ello se suma la desaprobación y la falta de apoyo a su activismo y labor. Incluso en algunos casos, se ven obligados a ocultar su orientación sexual, lo que incrementa el estrés en el que viven cotidianamente.

Cabe reiterar que las agresiones a las que se enfrentan las personas defensoras LGBTIQ+ son diferenciadas y trastocan no solo sus emociones sino su integridad física, con secuelas que pudieran durar incluso toda la vida. Es importante mencionar que las Américas es la región en donde más se asesina a personas trans en el mundo.²⁸

Algunas de las agresiones con las que viven cotidianamente las personas defensoras de la comunidad LGBTIQ+ son: acoso sexual, discriminación, exposición pública, ataques físicos con objetos externos, las agresiones sexuales, ataques difamatorios e hipersexualizados a su reputación y trabajo de derechos humanos, entre otros.

Los cuestionamientos a su identidad de género, las constantes agresiones y la no reivindicación de su labor como activistas, hacen que gran parte de su tiempo lo dediquen a atender las agresiones que pueden llegar incluso a la criminalización, y que el poco tiempo que les resta lo dediquen a la labor

²⁸ "Los países con más asesinatos de personas trans", Statista, 18 de noviembre de 2021. Disponible en: <https://es.statista.com/grafico/23552/personas-trans-y-genero-diversas-asesinadas-y-paises-con-mas-victimas/>



"Aura Buni Amuru Nuni:

yo para ti, tú para mí"

Frase garífuna de Honduras

de defensa. Cabe señalar que debido al cuestionamiento y descalificación de su labor en muchas ocasiones su activismo no es remunerado, por lo que tienen que buscar actividades adicionales que puedan ser remuneradas para su sostén económico.

Reconocer el contexto familiar que las personas defensoras de la comunidad LGBTIQ+ pudieran estar enfrentando es importante. Ser sensibles a la violencia que viven por su identidad de género u orientación sexual, incentiva también a que puedan percibir como familia elegida a sus colegas, amistades, etc. El no sentirse solas/os/es puede ayudarles a construir otras redes de apoyo que vayan más allá de su familia política.



Los doctores Gary Craig y Gary Flint²⁹ desarrollaron la Técnica para la Liberación Emocional. Su objetivo es contribuir a desbloquear y sanar emociones fuertes, miedos, ansiedad, dolor emocional, enojos, memorias traumáticas, fobias y adicciones, así como aliviar síntomas de dolor, dolor de cabeza o dolor de cuerpo.

La técnica se basa en la teoría del campo de energía del cuerpo, mente y espíritu, junto a la teoría del meridiano de la medicina oriental. Los problemas, traumas, ansiedad y dolor pueden causar un bloqueo en el recorrido de la energía en el cuerpo. Con golpecitos o acupresión en los puntos conectados en los canales o meridianos de energía se puede ayudar a desbloquear la energía congestionada y promover un recorrido fluido o sano de la energía en el cuerpo y el campo mental.

Para realizar la práctica se recomienda ubicarse en un espacio silencioso, iluminado y en donde te sientas cómoda/o, que te permita tener las mínimas condiciones para desarrollarla.

1. Piensa en un problema que pueda servir para medir tu nivel de ansiedad:

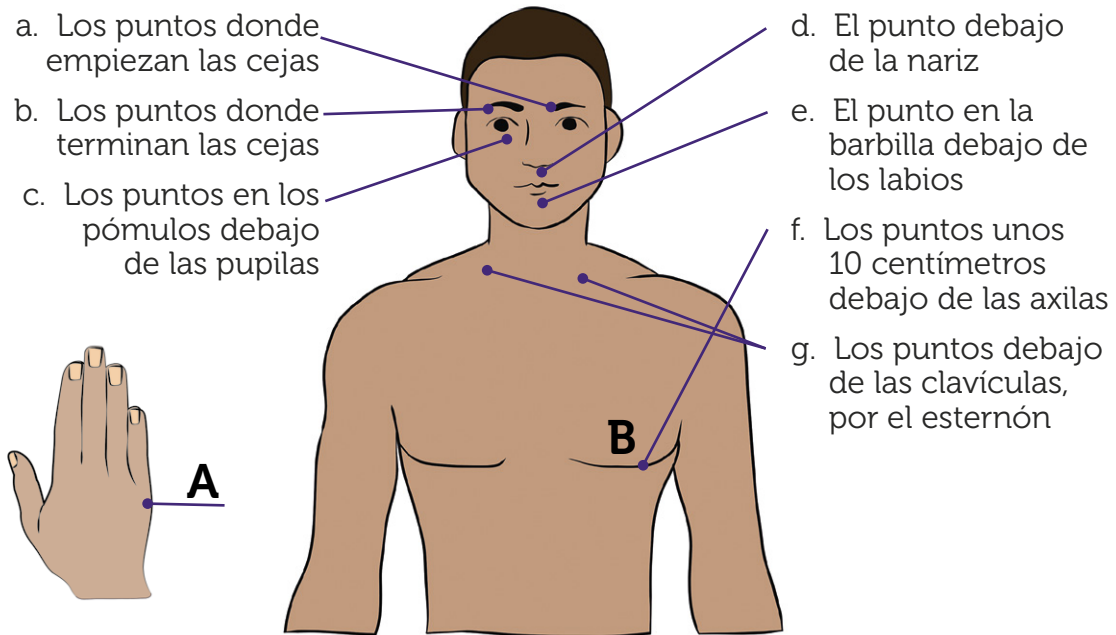
Elige una preocupación, fobia, ansiedad, memoria traumática o algún pensamiento negativo. Usa una escala de cero a 10 que mida el nivel de ansiedad que sientes cuando piensas en este asunto. Cero es igual a nada de ansiedad y 10 es igual al máximo nivel de ansiedad.

²⁹ *"Libertad emocional. Técnicas para enfrentarse al agotamiento emocional y físico"*, Dr. Garry A. Flint, Editores Jaguar, 1 de enero de 2006.



2. Da de siete a nueve golpecitos en los puntos de acupresión identificados en el siguiente gráfico:

Respira profundamente mientras das los toquecitos con el dedo índice y el dedo medio en los puntos indicados.



3. Toca el punto **A** que está al lado de la mano y repite tres veces:
"A pesar de qué tengo este problema, estoy bien y me aceptó".

4. Vuelve a repetir la secuencia presentada en los puntos 2 y 3: Repite esta secuencia hasta que tu nivel de ansiedad haya bajado a 0-2.



5. Date un masaje suave en el “punto adolorido” (Punto B):

Date un masaje o presiona muy suavemente en el punto susceptible al dolor que se encuentra al lado izquierdo del pecho, unos 5 centímetros debajo del lado izquierdo de la clavícula y cuatro o 5 centímetros al lado del esternón.

DEFENSORAS Y DEFENSORES COMUNITARIOS

Las y los defensores comunitarios se enfrentan a contextos adversos, primeramente debido a la ubicación geográfica en la que se encuentran, en donde regularmente no existen los servicios básicos como el agua potable, electricidad, caminos pavimentados, etc. Esto hace que el desarrollo de su labor sea en un contexto, en donde algunas de las actividades para el fortalecimiento del bienestar no sean una prioridad, sean percibidas como individualistas, no sean viables o en todo caso, sean concebidas desde una visión colectiva.

Otro de los panoramas recurrentes, es el desplazamiento forzado de activistas comunitarios y sus familias, luego de que la comunidad, les perciba como alborotadoras/es, que impiden que los programas de apoyo gubernamentales lleguen a su territorio, etc.

En el mejor de los casos la familia completa se desplaza, pero existen otros, en donde la familia es quien expulsa a la persona defensora para evitar tener problemas con la comunidad, o les aísla por considerar que ponen en riesgo a su familia, a la comunidad o en represalia por su activismo.

De igual forma, la presión familiar y comunitaria pueden derivar en que las y los defensores cesen su labor. De ahí la necesidad de que la defensa de los



derechos humanos sea concebida como una actividad colectiva, en donde los beneficios de dicha labor serán también colectivos. Como se mencionará en el apartado del nivel comunitario, los planes de protección colectivos, son siempre fortalecidos si se crean desde una apuesta conjunta que fortalezca el tejido social y el bienestar de quienes integran la comunidad.

PERSONAS DEFENSORAS CON CAPACIDADES DIVERSAS

Las personas defensoras con capacidades diversas se enfrentan a múltiples retos para la realización de su labor y activismo. Primeramente, porque en muchos de los casos requieren del apoyo de otras personas para poder desplazarse y tener movilidad, lo que hace necesario el apoyo de su familia y colegas para realizar y continuar con su activismo.

Cabe recordar que las y los defensores con capacidades diversas, aportan no solo en los temas relacionados con sus necesidades particulares, sino en la defensa de los derechos humanos en general, en temas como la defensa del medio ambiente, los derechos de las mujeres, etc. por lo que es fundamental crear acciones inclusivas que les permitan desarrollar su activismo en condiciones favorables, en un ámbito de reconocimiento, respeto y solidaridad, en donde las acciones de bienestar ocupen un lugar primordial para atender los impactos emocionales que generan la discriminación por su condición, así como por su activismo.

Los impactos emocionales y psicológicos, se derivan de los efectos de la dependencia de otras personas, la dificultad para contar con espacios íntimos, los impactos de los estigmas, etc. por lo que la condición específica de estas



personas defensoras, hace necesario reflexionar, identificar y respaldar las acciones de bienestar viables, sobre todo cuando muchas de las estrategias relacionadas con el físico son imposibles para algunas de las personas defensoras con capacidades diversas.

Es necesario que tanto la persona defensora, su familia y organización, reconozcan el aporte específico de las personas activistas con capacidades diversas y se ofrezca la igualdad de oportunidades como cualquier otra persona integrante de su familia u organización.

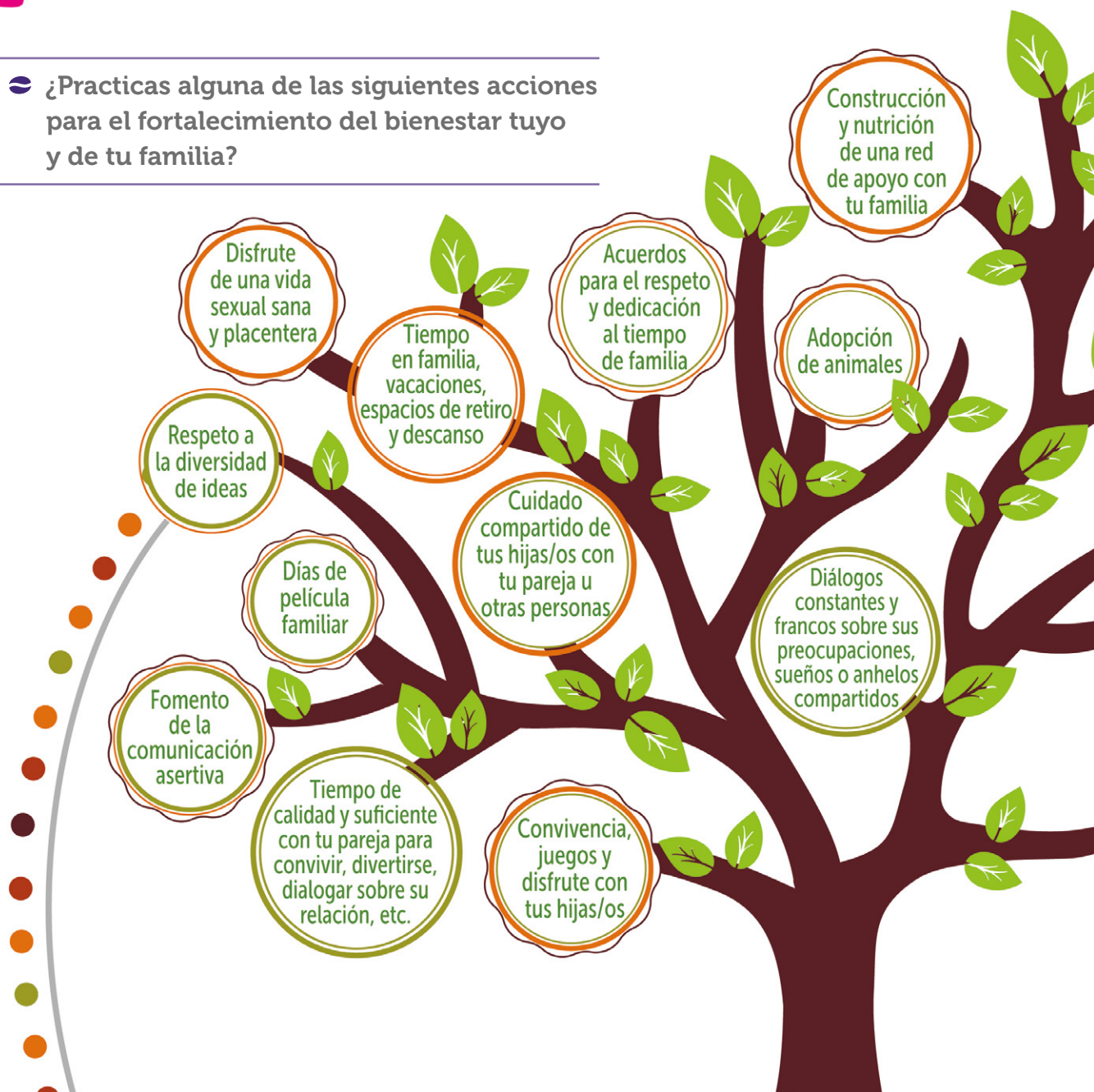
Alerta exterior

Sin duda, la familia, pareja, amistades cercanas y/o colegas de una persona defensora, son una piedra angular para la labor que realizan. Son incluso una alerta externa o un termómetro cuando las personas activistas pierden la noción del riesgo, cuando ya no se percatan de los incidentes, cuando su nivel de desgaste es extremo, etc. Son sus familiares, pareja, amistades o colegas, quienes les pueden hacer notar el punto o el nivel de peligrosidad en el que se encuentran y contribuir al fortalecimiento de su protección.

La experiencia ha documentado que las personas de mayor cercanía a las personas defensoras, son uno de los mayores refugios y el sostén de quienes defienden los derechos humanos. Su cariño es el motor y el apoyo para sobrellevar el contexto adverso, por lo que, el equilibrio evitará que se generen acciones en perjuicio del tiempo de convivencia con sus seres queridos, del descanso y del acompañamiento amoroso.



☞ ¿Practicas alguna de las siguientes acciones para el fortalecimiento del bienestar tuyo y de tu familia?





¿Qué otras acciones sumarías?

**“Las personas defensoras
somos el principal recurso
de nuestros movimientos y causas”**

Defensora nicaragüense



Nivel | 3

ORGANIZACIONAL



El contexto adverso y de violencia en que se desarrolla la labor de defensa de los derechos humanos, hace necesario que al interior de sus organizaciones o colectivos cuenten con las condiciones óptimas para realizar su labor y que ésta se practique en un ambiente respetuoso, armónico e igualitario en donde el bienestar y cuidado colectivo sea un esfuerzo institucional.

En una organización, red o colectivo es importante partir del reconocimiento de cada integrante, validando su aporte y reconociendo las distintas facetas de su vida, para hacer hincapié en el equilibrio entre el trabajo y su vida personal.

EL IMPACTO DEL TRAUMA EN ORGANIZACIONES Y SISTEMAS³⁰

Las organizaciones son sistemas vivos y por eso también son sensibles a la exposición a traumas y crisis. A veces, los equipos y organizaciones también pueden sentirse: desorganizadas, caóticas, desesperadas, indefensas, etc. o se ven presionadas a ir más allá de sus límites cuando hay escasez de recursos en su entorno.

³⁰ *“Restaurar el santuario: Un nuevo sistema operativo para los sistemas relacionados con el trauma y el cuidado”*, Sandra Bloom y Brian Farragher, Oxford, mayo de 2013.



Algunos de los factores de riesgos psicosociales en las organizaciones, estudiados por la Doctora Vilma Duque Arellanos son: la baja participación en la toma de decisiones, el estancamiento profesional, las demandas conflictivas entre el trabajo, la familia, la vida privada y social, un ambiente de trabajo deficiente de luz, ruido, contaminación, espacio, entre otros.

A ello se suma que también dentro de las organizaciones se reproducen posturas de una lógica individual, roles aislados de liderazgo, relaciones desiguales de poder, una lógica de activismo que visibiliza personas y no procesos colectivos, por lo que reconocer que el bienestar es político, ayudará a construir una conciencia colectiva y a que todas las personas caminen en la misma sintonía, procurando, ejerciendo el cuidado, y fortaleciendo los lazos de colaboración.

Una organización sana incidirá en la existencia de un movimiento social sano, para ello es esencial que el bienestar sea igual de prioritario que otras necesidades. Una vez que exista esta conciencia, será necesario construir de manera colectiva estrategias para prevenir los incidentes relacionados con el bienestar, acciones para fomentarlo y protocolos para reaccionar en casos de emergencia.

Algunas de las acciones que pueden fortalecer el bienestar dentro de las organizaciones son: la creación de espacios específicos para reflexionar sobre el tema. Estas reflexiones pueden ser cortas, sin mucha racionalización, para ello los círculos de diálogo o generar otras herramientas creativas propiciarán el intercambio de saberes y experiencias para el establecimiento de acuerdos institucionales.

En estos espacios es relevante que impere la comunicación respetuosa entre las personas integrantes de la organización y, si es necesario, se puede recurrir



a una persona especialista o intervención multidisciplinaria de especialistas en diversos ámbitos que guíen y encaminen las discusiones o que ayuden incluso a la resolución de conflictos. La participación de todas las personas defensoras integrantes de la organización, incluyendo el personal administrativo, de limpieza, etc. se torna imprescindible al también estar expuestas al riesgo.

No es necesario que en dichos espacios se den todas las soluciones o soluciones en sí, sino que las propias preguntas y respuestas serán las que irán construyendo el cuidado y acuerdos que cada organización requiera.

Las rondas o círculos de diálogo contribuyen también a que todas las personas de la organización conozcan de los casos en los que cada integrante está trabajando, esto servirá para que se tenga un panorama amplio de lo que realiza la organización en sí, y ayuda a identificar quién podría requerir mayor atención en su protección integral, y de manera particular en su bienestar.

A veces algo tan sencillo como las rondas hace que puedas enterarte de lo que está pasando con tus colegas más allá del trabajo y les puede hacer más sensibles a entender cómo eso impacta en su cotidiano y su labor. Otra de las acciones es la realización de eventos sociales a los que se puede invitar a integrantes de las familias de las y los activistas.

El paso fundamental es poner a las personas defensoras en el centro. También es primordial identificar lo qué funciona dependiendo de los contextos y situaciones de cada persona. Reconociendo la singularidad de cada organización, colectivo e individuo. Por ejemplo, las necesidades diferenciadas de una defensora comunitaria, un defensor con capacidades diversas, una defensora jefa de familia, personas defensoras con nulo o diverso nivel de



escolaridad, etc. por lo que es importante trabajar para que estos procesos no se perciban como inalcanzables, o muy especializados.

Las sesiones psicológicas o terapéuticas colectivas y/o individuales podrían volverse necesarias al dimensionar los impactos negativos que traen consigo los casos que se acompañan y el contexto en el que realizan su labor. También contribuirán para evitar o disminuir el apego emocional con los propios casos.

Es importante reconocer que la violencia y las agresiones también se reproducen dentro de las organizaciones y los movimientos sociales, en donde quienes agreden son los propios compañeros/as de lucha. Esto no solo violenta sino fragmenta y desgasta, generando tensión en toda la organización o colectivo. La falta de atención a estos incidentes, merma el trabajo colectivo, fragmenta los equipos, debilita el proyecto político y cuestiona la prevalencia de las personas defensoras en las organizaciones y movimientos. Generar protocolos internos puede servir para prevenir y atender cuando se presenten estas situaciones.

Un factor que impacta profundamente es la ausencia de una remuneración económica a quienes dedican su vida a la defensa de los derechos humanos. Existe la idea de que el trabajo de los derechos humanos debería realizarse sin cobrar, sin tomar en cuenta el nivel de profesionalización que cada vez es más necesaria para quienes deciden dedicarse a ello de manera profesional.

En los casos en los que sí existe dicha remuneración, los sueldos suelen ser bajos, por lo que las y los defensores tienen otro empleo o formas de percibir recursos, en la mayoría de los casos no cuentan con prestaciones de ley y los ahorros simplemente no existen.



El cuidado de las personas que integran la organización sirve también como prevención del desgaste profesional en los equipos de trabajo mismos. Frente a esta realidad es necesario que se impulsen acciones encaminadas a la sostenibilidad económica, se sensibilice a las agencias para destinar recursos económicos específicamente para el fortalecimiento de los derechos laborales, el bienestar individual y colectivo. Acciones que disminuyan las inseguridades financieras y que poco a poco no sean las y los activistas quienes paguen con sus propios recursos las acciones para el cultivo de su bienestar y autocuidado, como sucede actualmente en la mayoría de los casos.

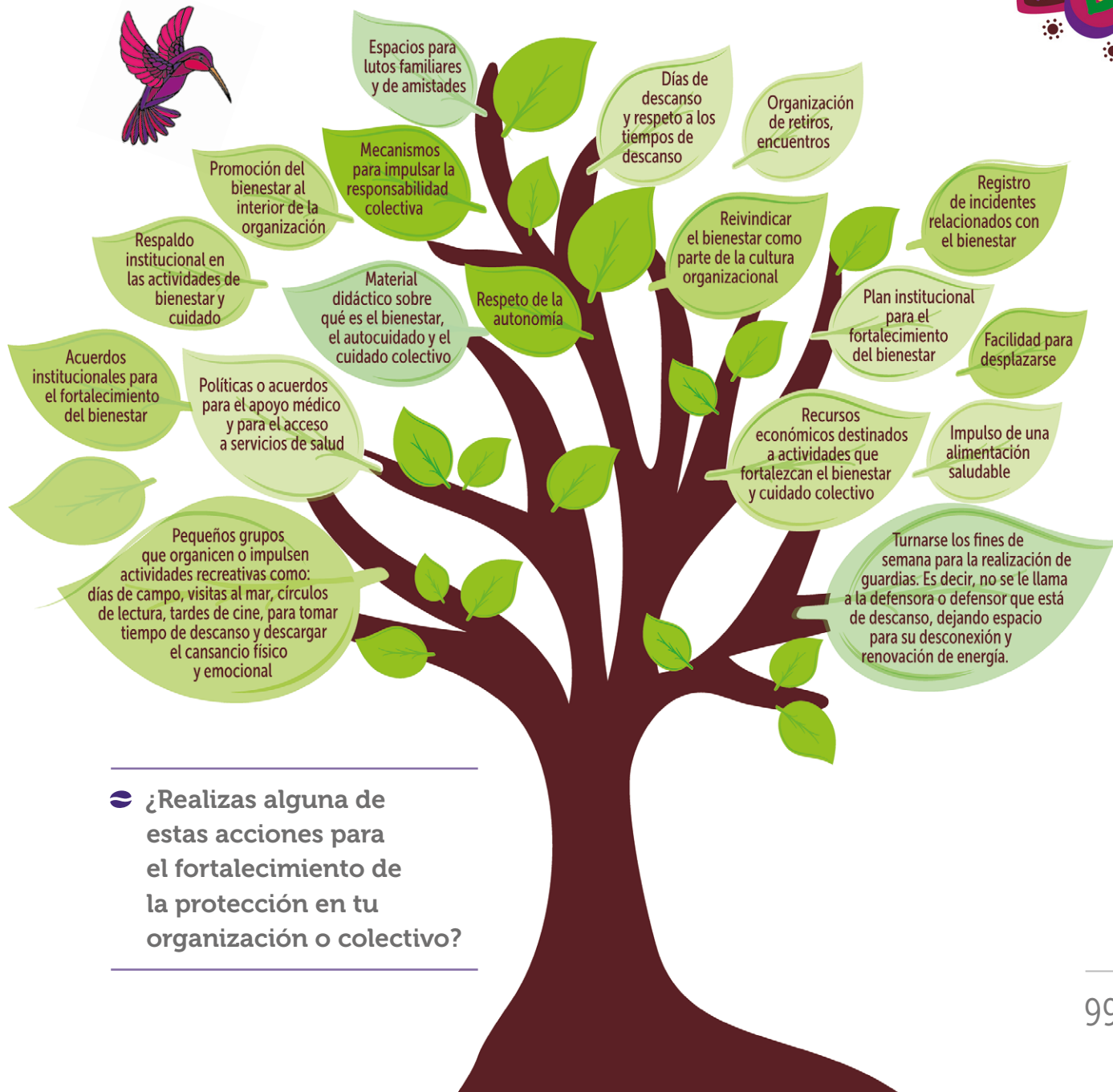
Herramientas que pueden fortalecer también a las organizaciones y colectivos son: generar sinergias con otras organizaciones del movimiento social, promover la autonomía, los relevos, el fortalecimiento de nuevos liderazgos, etc. pero sobre todo, que de la reflexión se pase a la acción.



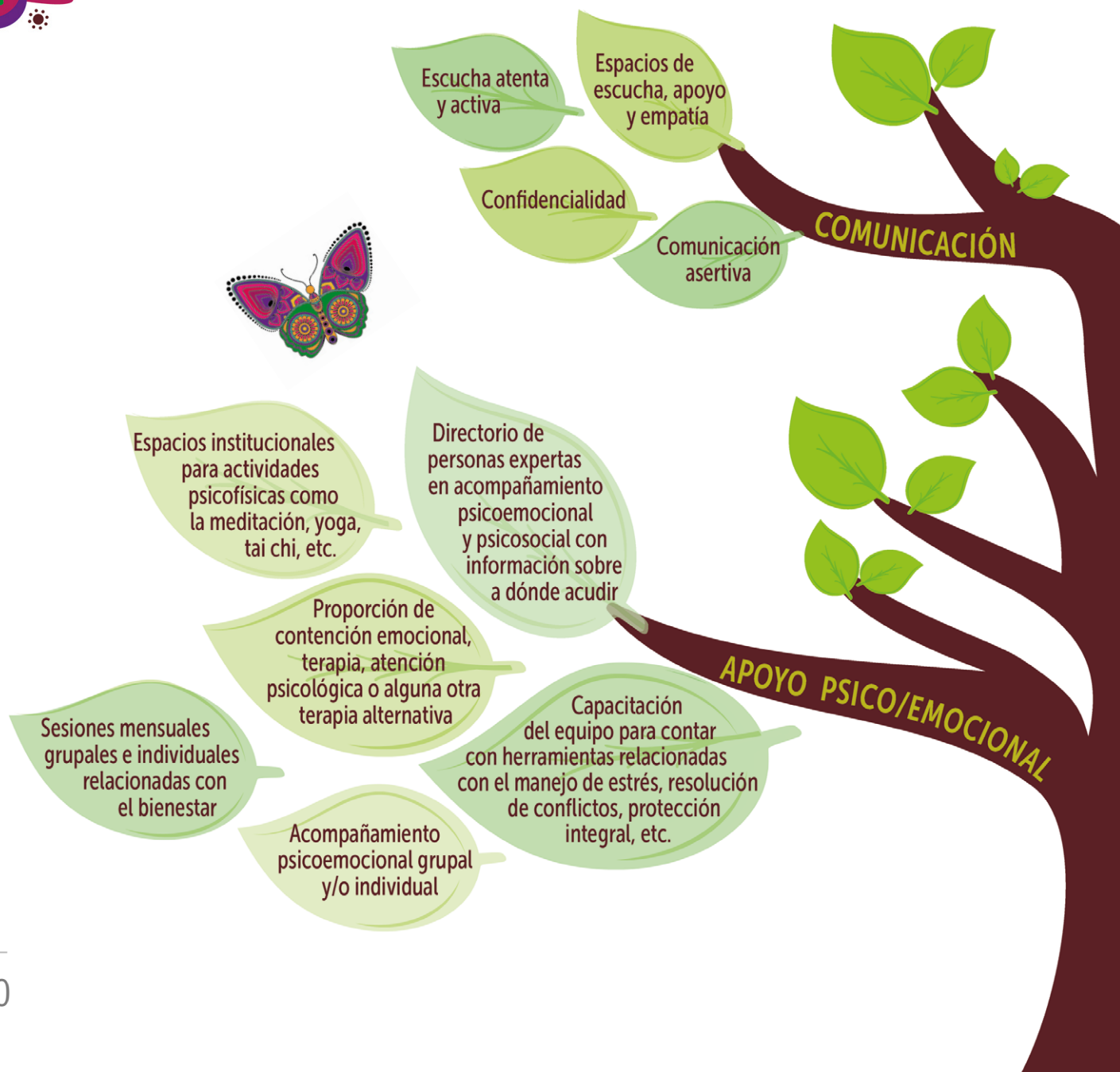
“En instituciones mixtas, cuando las mujeres ponen límites, eso puede convertirse en una limitación para ellas. Sigue existiendo la falta de perspectiva de género.

Muchas veces se coloca una reunión en sábado cuando las defensoras tienen compromisos con sus hijas/os, y si dicen eso, les contestan que ese es el día en que ‘todos pueden’. Así que una mujer, madre, negra, se queda fuera si sólo pone ese límite ella, por lo que es importante que la organización tome medidas que considere las circunstancias diferenciadas de las mujeres, si no a la violencia estructural se seguirá sumando la violencia patriarcal.

Ana María Belique, Coordinadora de la Red Común Nacional Organizada de Ciudadanos/as Dominicanos/as (Movimiento Reconocido), República Dominicana.



¿Realizas alguna de estas acciones para el fortalecimiento de la protección en tu organización o colectivo?







PRÁCTICA | IDENTIFICANDO EL SÍNDROME DESGASTE PROFESIONAL EN EQUIPOS³¹



INSTRUCCIONES: lee cuidadosamente cada una de las preguntas y contesta según la escala propuesta en donde 1.-Significa: en nuestro caso no es cierto. Variaciones podrán indicarse en la numeración intermedia.

	No es cierto				Completamente cierto
	1	2	3	4	5
1.-En nuestro equipo frecuentemente hay quejas de sobrecargas de trabajo					
2.-Muy a menudo hasta las pequeñas tareas son vividas como sobrecargas					
3.-Se habla de decisiones que hay que tomar, pero pocas veces se llega a algo					
4.-El rendimiento del equipo ha disminuido considerablemente					
5.-Los acuerdos a los que llegamos no se cumplen					
6.-Hablamos del equipo de forma negativa y peyorativa					
7.-Hablamos de nuestro trabajo de manera cínica y sarcástica					
8.-Sabemos bastante bien quién es la persona "culpable" de nuestras cargas de trabajo					

³¹ "Equipos quemados-Prevención del Síndrome de Quemado y Salutogénesis", Fengler, J. & Sanz, A. Págs. 38 y 39, 2011.



	No es cierto				Completamente cierto
	1	2	3	4	5
9.-Casi nunca aceptamos ofertas de apoyo					
10.-En nuestro equipo el clima de trabajo es tenso					
11.-Frecuentemente en el equipo discutimos hasta el cansancio					
12.-Frecuentemente discutimos con otros equipos					
13.-Nos resulta difícil hablar de nuestras dificultades en forma objetiva					

Resultados y Discusión

Después de haber contestado en forma individual compara tus resultados con el equipo. Toma un nuevo cuestionario y llénalo con los resultados de todo el equipo. Esto le servirá para identificar líneas de acción y establecer prioridades de intervención.

3 respuestas en la casilla 5 → **Poco riesgo**

6 respuestas en la casilla 5 → **Riesgo moderado**

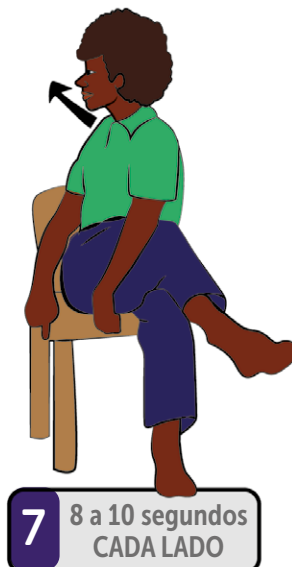
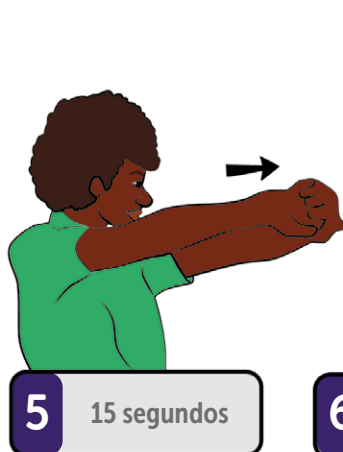
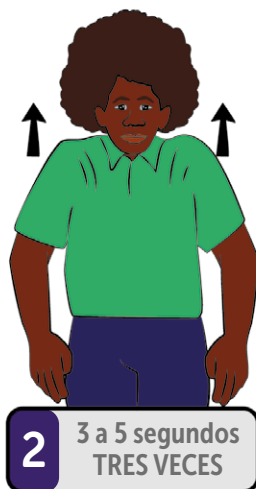
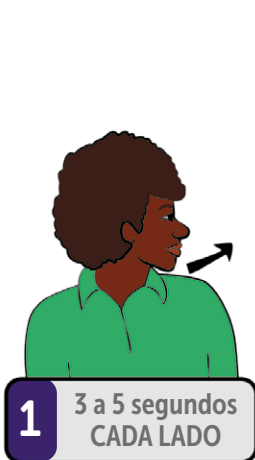
9 o más respuestas en la casilla 5 → **Alto riesgo**



Algunas personas defensoras pasan mucho de su tiempo frente a la computadora, por lo que estas prácticas te ayudarán a las molestias que esto puede ocasionar.



- Párate al menos cada 20 a 30 minutos, camina, toma agua, estira tu cuerpo.
- Coloca tu espalda hasta atrás de la silla y mueve el cuello 10 veces hacia la izquierda, 10 veces hacia la derecha, 10 veces hacia el frente, 10 veces hacia atrás, siente como tu cuello y espalda se relajan.
- Aparta la mirada de la computadora y enfoca tu vista en un punto lejano, puede ser una planta, un árbol, las nubes, etc. con ello tu vista descansará. Toma unos instantes para respirar.
- Ponte de pie y sacude con firmeza tus extremidades (brazos, piernas).



Organizarnos, luchar,
vivir, amar juntas y juntos

Kai Cheng Thom



Nivel | 4

COMUNITARIO



La labor de defensa de los derechos humanos es inherente a la construcción colectiva, ya sea a través de sus organizaciones comunitarias, redes de apoyo o comunidades enteras. Si bien es importante reconocer el nivel personal, familiar y organizacional, también es necesario reconocer el nivel comunitario para identificar necesidades específicas y crear acciones en base a este ámbito.

Generar respuestas colectivas para el fortalecimiento del bienestar permite dimensionar las causas estructurales de las agresiones y el impacto colectivo de la violencia contra la labor de defensa de los derechos humanos. Ayuda también a fortalecer el tejido social, las capacidades de las comunidades y grupos, así como a impulsar cambios estructurales.

Politizar el bienestar, parte del reconocimiento de la identidad, las necesidades particulares, pero también de la apuesta política conjunta en donde la dimensión colectiva del trabajo es el motor y el pulso, frente a problemáticas que rebasan el nivel individual y buscan exterminar ecosistemas, territorios y comunidades, ejemplo de ello son los megaproyectos extractivistas.

En este contexto es necesario generar acciones que puedan servir no solo a las personas líderes de la comunidad sino a la comunidad entera a partir de las realidades que enfrentan.



Los saberes ancestrales, usos, costumbres y los acuerdos comunitarios pueden ser el punto de partida para la creación de planes de protección que salvaguarden primordialmente la vida y un medio ambiente sano, armónico y pacífico. Un plan de protección colectivo para el fortalecimiento del bienestar no solo atiende las necesidades de cada integrante de la comunidad sino de la comunidad en sí, son acciones que además de servir en el corto y mediano plazo, buscan transformar y fortalecer el tejido comunitario.

El cuidado colectivo propiciará detonar trabajo y procesos colectivos que busquen reducir el riesgo, de familias, organizaciones y comunidades, lo que genera cohesión de un tejido social sólido y una sensación de bienestar que ayudará a no sentirse solas/os.

Muchas veces la dinámica, el contexto de violencia y agresores a los que se enfrentan las comunidades y organizaciones comunitarias, dejan poco tiempo para abrir espacios comunitarios de reflexión, escucha y construcción de acuerdos que deriven en planes colectivos de protección para el fortalecimiento del bienestar. Sin embargo, priorizar la generación de estos espacios nunca será en detrimento de la resistencia, sino un reflejo de que en ocasiones es necesario parar y dar un respiro colectivo para renovar las fuerzas y fortalecer los movimientos. Aplicar las medidas de solidaridad hacia la propia comunidad, sin duda potenciará el alcance de su labor.

Estos encuentros pueden servir también para trabajar los lutos colectivos, aquellos que postergamos o que simplemente no se atienden por continuar con el trabajo. Estos espacios pueden ser el lugar para manifestar la fragilidad de lo humano y para atender los dolores que aquejan colectivamente.



Reconocerse como un bloque común contribuirá a dimensionar los riesgos y afrontarlos a través de ese mismo frente. En diversos momentos se ha identificado como los ataques contra defensoras y defensores comunitarios suelen ser dirigidos contra un líder o lideresa en específico, sin embargo, impulsar la visibilización de la defensa comunitaria y de una lucha colectiva, puede reducir el riesgo; para ello se requiere de una constante comunicación entre quienes integran la comunidad.

Enfrentar de manera unida la discriminación contra las defensoras y defensores comunitarios obliga también a tener respuestas oficiales de parte de las autoridades, tanto a la comunidad entera como frente a otras comunidades que pudieran vivir contextos y riesgos similares.

Por otro lado, la realidad que viven las defensoras comunitarias, las aleja de la posibilidad de realizar acciones que fortalezcan su bienestar, como los chequeos médicos (ginecológicos, dentales, etc.) por lo que es necesario que desde el nivel colectivo y comunitario se construyan las medidas acordes, que atiendan sus necesidades específicas y diferenciadas, para que el bienestar y cuidado colectivo esté presente en cada una de las luchas de las defensoras y sus movimientos, partiendo de la sanación colectiva, los procesos comunitarios, la ancestralidad y tradiciones de los pueblos y comunidades.

Uno de los aportes que se pueden impulsar desde la protección y organización comunitaria es la medicina tradicional, la cual “es un cúmulo de conocimientos almacenados que forman parte de la riqueza sociocultural de las comunidades y la sociedad, a fin de proteger su estado de salud y de enfermedad”³². De

³² “Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional (2014-2023)”, Organización Mundial de la Salud (OMS), Pág. 15, 2013. Disponible en: <http://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>



acuerdo a la Organización Mundial de la Salud “la medicina tradicional es la suma de los conocimientos, capacidades y prácticas basadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, bien sean explicables o no, son utilizadas para mantener la salud, prevenir, diagnosticar, mejorar o tratar enfermedades físicas o mentales. La medicina tradicional en sí misma sigue coexistiendo gracias a la transmisión oral del conocimiento de generación en generación, a través de procesos de aprendizaje y reconocimiento de lo originario y tradicional de cada pueblo, contribuyendo a la salud basada en una atención sanitaria accesible y asequible tanto económica como socioculturalmente”.



PRÁCTICA | HERBARIO

Los extractos herbales³³ son una forma práctica de utilizar las plantas medicinales, ya que las puedes llevar fácilmente contigo. Su vigencia es muy extensa, ya que puede durar hasta cinco años. Son la forma más rápida y efectiva de utilizar las plantas medicinales gracias a que los principios activos ya disueltos son fácilmente asimilados por el organismo, a ello se pueden sumar las infusiones, aceites esenciales, etc. La mayoría de las siguientes hierbas son encontradas en casi toda la región latinoamericana, sin embargo los nombres de las plantas pueden variar de país en país.

³³ Información recabada en la herbolaria científica Pacalli, la casa de las hierbas. Disponible en: <https://www.pacalli.com>

Alcachofa	Auxiliar como tónico hepático y control del colesterol.
Azafrán	Auxiliar en casos de falta de apetito, tendinitis, artritis, enfermedades inflamatorias.
Boldo	Auxiliar como digestivo, tónico del hígado y vesícula.
Cardo mariano	Auxiliar como tónico hepático y en casos de hígado graso, protector y regenerador del hígado.
Castaño de indias	Auxiliar en la circulación y várices
Chaparro amargo	Auxiliar en las parasitosis intestinales, malestares estomacales, cólicos y diarreas.
Cocolmeca	Auxiliar en sobrepeso y obesidad.
Cuachalalate	Auxiliar en gastritis, colitis, hemorroides.
Cohosg negro	Auxiliar para problemas hormonales, menopausia, cólicos menstruales e irregularidad menstrual.
Damiana	Auxiliar como tónico en casos de agotamiento físico y nervioso, estimulante sexual.
Diente de León	Auxiliar como tónico de hígado, vesícula, páncreas y riñón.





Dioica Ortiga	Auxiliar en alergias, dermatitis, artritis y otras enfermedades inflamatorias.
Echinacea raíz	Auxiliar para aumentar las defensas y combatir enfermedades respiratorias, gripe, resfríos, catarros.
Estevia	Endulzante auxiliar en casos de control del azúcar en sangre y en el tratamiento de la obesidad.
Ginkgo Biloba	Auxiliar en la circulación cerebral.
Gotu-Kola	Auxiliar para mejorar la memoria, eliminar la celulitis, desinflamar las várices.
Guaraná	Estimulante auxiliar en casos de fatiga, somnolencia, cansancio.
Hierba del sapo	Auxiliar para alto colesterol, cálculos biliares, bolas de grasa, arterias obstruidas.
Melissa	Auxiliar como relajante, ansiolítico y nerviosismo.
Myrtilo frutos	Auxiliar en problemas de la vista, mala circulación, antioxidante.
Olivo compuesto	Auxiliar para el control del colesterol.



Palmito	Auxiliar en la inflamación de la próstata.
Rusco	Auxiliar en los síntomas de mala circulación y várices.
Sangre de drago	Auxiliar en caída del cabello, encías inflamadas, hemorroides, erupciones de enfermedades infantiles.
San Juan	Auxiliar en los estados de desánimo y depresión.
Sello de oro	Auxiliar para infecciones respiratorias y de vías urinarias.
Trébol rojo	Auxiliar en endometriosis, miomas, desórdenes hormonales, tumores benignos y quistes.
Tanaceto	Auxiliar en casos de migrañas y dolores de cabeza.
Té verde	Antioxidante, energético, auxiliar en falta de energía, obesidad, sobrepeso, fátiga mental y física.
Tronadora	Auxiliar para el control de los niveles de azúcar en la sangre.
Valeriana	Auxiliar como relajante muscular y nervioso e insomnio.
Yumel	Auxiliar en obesidad, colesterol, triglicéridos, cálculos renales, cálculos biliares.
Zapoteco blanco	Auxiliar en el control de alta presión.





¿Qué otras plantas medicinales te han servido para el mejoramiento de tu bienestar?

El acompañamiento, motivación, solidaridad y organización comunitaria impactará positivamente en toda la sociedad, reconociéndose como un ecosistema en el que existe bienestar, respeto y equilibrio entre la tierra y el cosmos, cohesionando a uno de los mayores referentes para el movimiento global en defensa de los derechos humanos: la organización comunitaria. Conectar con las energías de la naturaleza, los rituales de cuidado de los pueblos y la salud ancestral contribuye sin duda al fortalecimiento del bienestar individual y colectivo.

¿Realizas alguna de estas acciones para el fortalecimiento de la protección en tu comunidad u organización comunitaria?

Celebración de logros colectivos

Círculos de paz para la transformación de conflictos

Cuidado del espacio común

Ruedas o círculos de diálogo o de cuidado para compartir la palabra, el contexto y los saberes de la comunidad





Espacios colectivos de cuidado
y de acuerpamiento comunitario

Espacios colectivos de cuidado y
de acuerpamiento comunitario

Fomento de la creación de recetario
medicinal de los pueblos

Desarrollo de redes para construir
estrategias colectivas de protección

Comunicación interna
en la comunidad

Sanación a partir de
la sabiduría ancestral
de los pueblos
y comunidades
de la región

Realización
de fuegos
ceremoniales,
rituales
de sanación, etc.

Recuperación
de los saberes
ancestrales

Descansos colectivos en el río,
en el campo, en el mar, etc.

Medicina tradicional indígena
y afrodescendiente
(Retomar los conocimientos ancestrales,
saberes locales y tradicionales:
curaciones alternativas y naturales como
limpias, herbolaria, etc.)

Colectivización de las emociones, las
preocupaciones a manera de hacer
desaguar/fluir (Espacios colectivos para
socializar y expresar cómo se siente
cada integrante de la comunidad)



Límites:

La encrucijada entre
la protección y la conexión





Igual que las personas defensoras contribuyen a su protección física siendo conscientes de la situación y realizando análisis de riesgo; desarrollando habilidades digitales para combatir las amenazas tecnológicas; también es necesario tomar acción para el fortalecimiento de su bienestar y realizar actividades a nivel personal, familiar, organizacional, colectivo y comunitario. La falta de atención a cualquiera de estas áreas puede derivar en crisis, desgaste e incluso en el cese de la labor, pues todo está interconectado.

Hábitos saludables, actitudes y comportamientos que mejoren y modifiquen tu calidad de vida, aprender a "desconectarte", mejoras en la alimentación, atención a tus pensamientos y emociones, ejercicio, conciencia corporal, sueño reparador, técnicas de acupresión, son algunas de las acciones que pueden reinyectar energía, mejorar, reducir y/o evitar síntomas de enfermedades, por lo que es necesario pasar de la enfermedad al estado de conciencia, ya que estar más en contacto con lo natural y la naturaleza, brinda vitalidad, plenitud, salud y felicidad.

Reconocer los impactos psicosociales del contexto en el que las y los defensores desempeñan la labor hace ineludible velar por su bienestar y no dejarse al final. Esto no solo ayudará a su crecimiento y desarrollo personal, organizacional y comunitario sino que beneficiará a las personas que acompañan y fortalecerá los movimientos sociales.

Poner límites, parar, tener espacios de descanso, compartir y delegar, son algunas de las acciones que procuran el bienestar individual y que fomentan una cultura de cuidado colectivo. Si bien las personas defensoras defienden la vida, ésta se ha deteriorado en los distintos niveles y este elemento queda de lado cuando no se generan las condiciones para desarrollar esta labor en condiciones de seguridad, igualdad y libertad. Generar modelos de protección integrales en donde la seguridad física, digital y el bienestar tengan una prioridad uniforme, fomentará cosechar un activismo congruente, sostenible y saludable.

El mantener un estado de bienestar individual y colectivo, además de la renovación de energías, genera nuevas ideas, motiva a las y los activistas a realizar su labor con mayor pasión, desarrolla su creatividad e inteligencia, por lo que es necesario concebir al bienestar, al autocuidado y al cuidado colectivo como una postura política y poner en marcha acciones prácticas para el fortalecimiento de las personas defensoras de los derechos humanos en toda la región.



PRÁCTICA | MANDALAS

Colorear mandalas funciona como una técnica de introspección, que a través de la atención plena a las representaciones simbólicas espirituales y rituales, utilizadas en el budismo y el hinduismo, generan serenidad y relajación. Pintarlos contribuye a renovar tu energía, equilibrar la mente y disminuir la tristeza o el estrés.







GLOSARIO

Bienestar: Se define como una sensación de salud y vitalidad que surge de tus pensamientos, emociones, acciones y experiencias. Cuando se tiene, te sientes feliz, sana/o, socialmente conectada/o y con propósito la mayor parte del tiempo³⁴.

Autocuidado: Son las decisiones que se toman y los comportamientos que se realizan para aumentar la sensación de bienestar. Permite estar alertas ante las amenazas del exterior, por lo que también se relaciona con la seguridad y protección que se pueden generar individual y colectivamente para evitar o aminorar el impacto de las agresiones en tu contra”.³⁵ Son las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y proceso activo dirigido a mejorar el estilo de vida en todas sus dimensiones³⁶.

³⁴ *“Well-Being Definition, Meaning, and Strategies”*, Tchiki Davis, Disponible en inglés: <https://www.berkeleywell-being.com/what-is-well-being.html>

³⁵ *“¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de Derechos Humanos?”*, Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos, noviembre de 2013.

³⁶ *“Bienestar: Opciones para la salud y el ejercicio físico”*, Donatell, Rebecca; Snow, Christine y Wilcox, Anthony. Pág. 7, Editorial Wadsworth, 1999.



Ansiedad: Es una experiencia emocional y un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, moviliza las operaciones defensivas del organismo. Estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. En exceso, la ansiedad es nociva, maladaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades³⁷.

Desgaste profesional: Desde enero de 2022 el Síndrome de desgaste profesional, es reconocido oficialmente por la Organización Mundial de la Salud como uno de los principales problemas de salud mental y la antesala de muchas de las patologías psíquicas derivadas de un escaso control y de la carencia de una prevención primaria de este síndrome. Entre los signos y síntomas más comunes se destacan: síntomas físicos como el estrés crónico, dolores de cabeza y de estómago o problemas intestinales. En el caso del agotamiento emocional se puede identificar cuando las personas se sienten agotadas, incapaces de hacer frente y a menudo les falta energía para hacer su trabajo. Otro síntoma es el rendimiento reducido, el cual se manifiesta en el agotamiento, afecta principalmente las tareas cotidianas en el trabajo, dificultad para concentrarse y disminución o ausencia de creatividad.

³⁷ “*Trastornos de ansiedad, guía práctica para diagnóstico y tratamiento*”, Dr. J. Américo Reyes-Ticas, 2005.



Depresión: De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud es un trastorno de salud mental común que afecta a más de 264 millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por una tristeza persistente y una falta de interés o placer en actividades que previamente eran gratificantes y placenteras. Además, puede alterar el sueño y el apetito. Es frecuente que concurra con cansancio y falta de concentración.

Estrés³⁸: Es una reacción natural de movilización del organismo en respuesta a diversos tipos de influencias (positivas y negativas), necesarias para hacerles frente. El estrés es una parte inevitable de la vida, promueve la supervivencia, la adaptación, el aprendizaje y el desarrollo. Sin embargo, debido a que las capacidades físicas y mentales son limitadas, no todo el estrés es beneficioso. Por ejemplo, un estrés excesivamente intenso o prolongado provoca una sobrecarga que conduce al agotamiento y a otras consecuencias negativas. Este estrés se denomina angustia. La gravedad del estrés depende de las características del impacto y de las exigencias que plantea, así como de la capacidad para afrontarlas.

³⁸ *"Cómo mantener la resiliencia en un mundo inestable-no resiliente"*, Guía práctica para el bienestar y el autocuidado para las y los defensores de los derechos humanos, Front Line Defenders, 2021.



Las características clave de un factor estresante son lo inesperado, la novedad, la complejidad, la importancia, la previsibilidad, la capacidad de control de la situación, etc. El grado de control viene determinado por el grado de influencia en lo que está ocurriendo. Cuanto menos dependan las circunstancias de ti, más difíciles serán percibidas y más estrés provocarán.

Independientemente del tipo de sobrecarga (física, mental, emocional), las consecuencias pueden afectar a todo el cuerpo y manifestarse de diferentes maneras.

Si el efecto estresante no se detiene durante mucho tiempo, o los factores estresantes individuales suceden uno tras otro y entre ellos no hay pausas para el descanso y la recuperación, el estrés se vuelve crónico. Esto puede conducir al desarrollo de agotamiento, depresión, enfermedades cardiovasculares, digestivas, de la piel y otras enfermedades.



Trauma: No es solo un acontecimiento que se produjo en el pasado, sino la huella dejada por una experiencia en la mente, el cerebro y el cuerpo, que provoca verdaderos cambios fisiológicos. Donde hay una recalibración de la alarma del sistema cerebral, un aumento en la actividad de las hormonas del estrés y alteraciones en el sistema que distingue la información relevante de la irrelevante. Lo cual explica por qué las personas traumatizadas desarrollan una hipervigilancia ante las amenazas, a costa de la espontaneidad en su vida diaria, o por qué, suelen sufrir repetidamente los mismos problemas. El trauma cambia la percepción y la imaginación de las personas, y alguien traumatizado, mirará el mundo de un modo fundamentalmente diferente al resto, así como la manera de sobrevivir en el presente. Cambia no solo cómo y en qué piensas, sino también la propia capacidad de pensar³⁹.

³⁹ *“El Cuerpo lleva la cuenta; cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma”*, Bassel van der Kolk, Editorial Eleftheria, Barcelona, España, 2014.



**Trastorno
de estrés
postraumático
(TEPT)⁴⁰:**

Una persona puede esforzarse por evitar los recuerdos de un suceso traumático y los sentimientos y pensamientos asociados a él, o sufrir la intrusión de recuerdos, como si vinieran en contra de su voluntad. Esto puede ocurrir mientras se está despierto, en forma de pesadillas o recuerdos de hechos, los cuales son una consecuencia postraumática específica cuando las memorias individuales (escenas, olores, sonidos) se convierten en lo que desencadena la experiencia como si esa situación volviera a suceder.

Además de las manifestaciones de angustia, también puede haber un aumento de la excitación, el estado de alerta y la reacción exagerada. Pueden surgir sentimientos de soledad y desapego, vergüenza y culpa (incluida la culpa de los supervivientes), y una perspectiva vital reducida. El TEPT reduce en gran medida la calidad de vida y, por lo general, no desaparece por sí solo; además, un curso prolongado puede conducir a un agravamiento de los síntomas, al desarrollo de depresión y a otros trastornos. Por lo tanto, estas manifestaciones requieren la búsqueda de ayuda psicoterapéutica especializada, cuya eficacia en la reducción de las consecuencias postraumáticas ha sido confirmada en repetidas ocasiones.

⁴⁰ Ibid



Trauma vicario⁴¹: Es también denominado estrés traumático secundario, es una condición que puede surgir del contacto con las historias de personas que han experimentado un estrés traumático. Suele aparecer entre los especialistas que prestan asistencia a estas personas o documentan con ellas sus historias y acontecimientos a partir de sus palabras. Esta condición puede incluir recuerdos repentinos, pensamientos obsesivos o sueños perturbadores que contienen imágenes de las historias de estas personas; recuerdos asociados a ellas; hipersensibilidad a material con carga emocional; sensación de desapego a sus emociones y/o cuerpo; sentimiento de culpa por tener más recursos u oportunidades; experiencias de ineficacia, inutilidad, desesperanza e impotencia, y otras manifestaciones de angustia. La presencia del trauma vicario es una indicación para buscar ayuda de un psicólogo o psicoterapeuta.

⁴¹ Ibíd



- Derecho a la desconexión laboral:** El derecho a la desconexión laboral ya ha sido considerado desde hace años en varios países. Se refiere al derecho de las y los trabajadores a poder desconectarse del trabajo y abstenerse de participar en comunicaciones electrónicas relacionadas con su empleo, como correos y mensajes electrónicos, llamadas u otras modalidades de comunicación, durante horas no laborales.
- Derecho a la desconexión digital:** Es la acción de desconectarse de los dispositivos electrónicos. En el ambiente laboral implica no contestar a ningún tipo de comunicación (llamadas, mensajes, e-mails, WhatsApp) fuera del horario laboral. Tampoco asistir a algún tipo de reunión o encuentro fuera de la jornada⁴².

⁴² “¿Qué es el derecho a la Desconexión Digital y por qué es tan importante?”, Universidad Tecnológica de Perú, marzo 2021. Disponible en: <https://www.postgradoutp.edu.pe/blog/a/que-es-el-derecho-a-la-desconexion-digital-y-porque-es-tan-importante/>



BIBLIOGRAFÍA

- **“Alimentación sana”**, Organización Mundial de la Salud, 31 de agosto de 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- **“Bienestar: Opciones para la salud y el ejercicio físico”**, Donatell, Rebecca; Snow, Christine y Wilcox, Anthony. Editorial Wadsworth, 1999.
- **“Cómo mantener la resiliencia en un mundo inestable-no resiliente”**, Guía práctica para el bienestar y el autocuidado Para los defensores de los derechos humanos, Front Line Defenders, 2021.
- **“Defensa y recuperación del territorio de la sanación ancestral originaria”**, Lorena Kabnal, Pikara Magazine, 17 de febrero de 2020.
- **“Des-Hilar la crisis, tejer futuros: Impactos de Covid 19 sobre la vida y las luchas de las defensoras mesoamericanas de derechos humanos”**, Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos, 2021.
- **“El agua, el alimento vital para sus células”**, Dr. Ricardo Perera Merino. Editorial Palibrio, agosto de 2011.
- **“El Bienestar, el Riesgo y el Ejercicio de los Derechos Humanos”**, Centro de Defensores de Derechos Humanos, Sumario de Políticas, Universidad de York, 2017.
- **“Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional (2014-2023)”**, Organización Mundial de la Salud (OMS), Pág. 15, 2013. Disponible en: <http://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>



- **"Familias y Seres Queridos en la Seguridad y Protección de las Personas Defensoras en Riesgo"**, Centro de Defensores de Derechos Humanos, Sumario de Políticas, Universidad de York, 2018.
- **"Fatiga por compasión y agotamiento profesional"**, SciELO - Scientific Electronic Library Online, 26 de julio de 2021. Disponible en: <https://scielosp.org/article/sausoc/2021.v30n3/e200478/>
- **"Hacia una cultura del buen-trato y bien-estar, promoviendo el autocuidado y el cuidado de los equipos en el trabajo"**, Vilma Duque Arellanos, Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial - ECAP. Primera edición: Guatemala, mayo de 2020.
- **"Herramientas de Capacitar que nos pueden ayudar en casos de emergencia"**, Dra. Patricia Kane Fundadora y directora de Capacitar Internacional, 2005. Disponible en: <https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/Spanish-EmKit-.pdf>
- **"La OMS reconoce como enfermedad el *burnout* o 'síndrome de estar quemado'"**, Organización Médica Colegial de España, 28 de mayo de 2019. Disponible en: <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>
- **"Libertad emocional. Técnicas para enfrentarse al agotamiento emocional y físico"**, Dr. Garry A. Flint, Editores Jaguar, 1 de enero de 2006.
- **"Manual de autocuidado para personas defensoras de derechos humanos"**, Centro de Derechos Humanos de las Mujeres A.C. (CEDEHM) y Capacitar International, Chihuahua, México, 2018.



- **"Manual de comunicación asertiva"**, Gerar Shaw, Editorial Digitalpress LLC, 2020.
- **"Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad"**, Dr. Mario Alonso Puig, Editorial Grupo Planeta, septiembre de 2019.
- **"¿Qué nivel de actividad física se recomienda?"**, Organización Mundial de la Salud, 26 de noviembre de 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- **"¿Qué es el derecho a la Desconexión Digital y porqué es tan importante?"**, Universidad Tecnológica de Perú, marzo de 2021. Disponible en: <https://www.postgradoutp.edu.pe/blog/a/que-es-el-derecho-a-la-desconexion-digital-y-porque-es-tan-importante/>
- **"¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de Derechos Humanos?"**, Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos, noviembre de 2013.
- **"Reflexología de la mano, clave para una salud perfecta"**, Mildred Carter, Tammy Weber, Editorial Paidoribo, mayo de 2004.
- **"Respiración, mente y conciencia"**, Harish Johari, Pág.5, Inner Traditions/Bear & Company, 1997.
- **"Trastornos de ansiedad, guía práctica para diagnóstico y tratamiento"**, Dr. J. Américo Reyes-Ticas, 2005.
- **"Valoración del Riesgo en la Defensa de los Derechos Humanos, Guía Metodológica desde el enfoque psicosocial"**, Aluna Acompañamiento Psicosocial. México, noviembre de 2021.





**REGISTRO DE INCIDENTES RELACIONADOS
CON TU BIENESTAR**

¿Qué sucedió?			
¿Cuándo? Fecha: Hora:			
¿Dónde? Lugar donde ocurrió el incidente:			
¿Cómo sucedió?			
¿Tenías información sobre con quién acudir?			



¿Recurriste a alguien (amiga/o, compañera/o o con algún especialista?			
Ese acompañamiento ¿fue suficiente y adecuado?			
¿Has identificado acciones que puedan evitar la repetición de este incidente?			
A raíz de este hecho ¿Generaste acciones para disminuir el impacto de este incidente?			
¿Qué acciones?			



CUESTIONARIO AUTOAPLICADO PARA IDENTIFICAR EL DESGASTE PROFESIONAL, FATIGA DE COMPASIÓN Y SATISFACCIÓN

El cuestionario fue realizado en base al test Autoaplicado de Fatiga de Compasión y Satisfacción realizado por Figley y a B. Hudnall Stamm en 1995. Dicho cuestionario fue desarrollado en respuesta a la necesidad de validar instrumentos para medir específicamente síntomas de estrés traumático secundario en profesionales de ayuda.

Ayudar a otras personas te pone en contacto con su vida. Este tipo de trabajo conlleva un nivel de desgaste físico y emocional que en combinación con el tipo de relaciones que se establecen al interior del lugar de trabajo puede generar niveles de estrés muy importantes.

Este cuestionario autoaplicado te ayudará a diagnosticar qué tan en riesgo estás de sufrir desgaste profesional, así como el grado de satisfacción relacionado al trabajo que desempeñas.

Considera cada una de las siguientes características de acuerdo a tu situación actual. Usando un lápiz marca lo más honestamente posible lo que refleja tu experiencia, la mayoría del tiempo en la última semana.



II | SOBRE TI MISMA/O

0=Nunca	1=Raramente	2=Algunas veces	3=Con alguna frecuencia	4=Casi siempre	5=Siempre	
1. Soy feliz	0	1	2	3	4	5
2. Encuentro mi vida satisfactoria	0	1	2	3	4	5
3. Tengo creencias que me apoyan	0	1	2	3	4	5
4. Siento que otras personas me echan de menos	0	1	2	3	4	5
5. Me doy cuenta de que aprendo cosas nuevas de las personas a quienes ayudo o apoyo	0	1	2	3	4	5
6. Me obligó a mí misma/o a evitar pensamientos o sentimientos que me recuerdan una experiencia que me asustó	0	1	2	3	4	5
7. Me sorprende a mí misma/o evitando ciertas actividades porque me recuerdan una experiencia que me asustó	0	1	2	3	4	5
8. Tengo lapsus o bloqueos en mi memoria sobre eventos estresantes o que me han asustado	0	1	2	3	4	5
9. Me siento conectada/o otras personas	0	1	2	3	4	5
10. Me siento calmada/o	0	1	2	3	4	5
11. Creo que tengo un balance adecuado entre mi trabajo y mi tiempo libre	0	1	2	3	4	5
12. Tengo dificultades para dormirme o para permanecer despierta/o	0	1	2	3	4	5



0=Nunca	1=Raramente	2=Algunas veces	3=Con alguna frecuencia	4=Casi siempre	5=Siempre	
13. Tengo arranques o estallidos de cólera o irritabilidad ante situaciones o provocaciones pequeñas	0	1	2	3	4	5
14. Soy la persona que siempre he querido ser	0	1	2	3	4	5
15. Puedo empezar algo fácilmente	0	1	2	3	4	5
16. Mientras trabajo con una víctima tengo pensamientos violentos hacia él o los perpetradores	0	1	2	3	4	5
17. Soy una persona sensible	0	1	2	3	4	5
18. Tengo imágenes repentinas del pasado en relación con las personas que ayudo	0	1	2	3	4	5
19. Puedo contar con el apoyo de mis colegas cuando tengo que trabajar en una situación altamente estresante	0	1	2	3	4	5
20. He tenido experiencias personales directas con situaciones traumáticas en mi vida adulta	0	1	2	3	4	5
21. He tenido experiencias personales directas con situaciones traumáticas en mi niñez	0	1	2	3	4	5
22. Creo que debo pasar por una experiencia traumática en mi vida	0	1	2	3	4	5
23. Creo que necesito más amigas y amigos cercanos	0	1	2	3	4	5
24. Creo que no hay nadie con quien hablar acerca de las experiencias altamente estresantes	0	1	2	3	4	5
25. Estoy convencida/o de que trabajo muy duro por mi propio bien	0	1	2	3	4	5



0=Nunca	1=Raramente	2=Algunas veces	3=Con alguna frecuencia	4=Casi siempre	5=Siempre	
26. Trabajar con las personas que ayudan me da un gran sentido de satisfacción	0	1	2	3	4	5
27. Me siento fortalecida/o después de trabajar con las personas que ayudo	0	1	2	3	4	5
28. Estoy atemorizada/o por las cosas que las personas que ayudo me han dicho o hecho	0	1	2	3	4	5
29. Tengo sueños problemáticos similares a los de las personas que ayudo	0	1	2	3	4	5
30. Tengo pensamientos felices acerca de las personas que ayudo y sobre cómo puedo ayudarles	0	1	2	3	4	5
31. Tengo o he tenido pensamientos intrusivos -involuntarios- sobre las ocasiones que he estado con personas especialmente difíciles	0	1	2	3	4	5
32. He tenido recuerdos ocasionales e involuntarios sobre experiencias que me causan temor mientras trabajo con las personas que ayudo	0	1	2	3	4	5
33. Estoy preocupada/o por una o más personas de las que ayudo	0	1	2	3	4	5
34. Pierdo el sueño por las experiencias traumáticas de las personas que ayudo	0	1	2	3	4	5
35. Tengo sentimientos de alegría sobre cómo puedo ayudar a las víctimas con las que trabajo	0	1	2	3	4	5



0=Nunca	1=Raramente	2=Algunas veces	3=Con alguna frecuencia	4=Casi siempre	5=Siempre	
36. Creo que he sido “contaminada/o” por las experiencias traumáticas de aquellas personas a quienes ayudo	0	1	2	3	4	5
37. Creo que he sido influenciada/o positivamente por las experiencias traumáticas de aquellas personas a quienes ayudo	0	1	2	3	4	5
38. Me recuerdo a mí misma/o constantemente que debo estar menos preocupada/o sobre el bienestar de aquellos a quienes ayudo	0	1	2	3	4	5
39. Me he sentido atrapado por mi trabajo como defensor/a	0	1	2	3	4	5
40. Tengo un sentimiento de desesperanza asociado al trabajo con aquellos que ayudo	0	1	2	3	4	5
41. Me siento “al borde”, “atrapada/o” sobre algunas cosas y esto lo relaciono con mi trabajo con ciertas personas a quienes ayudo	0	1	2	3	4	5
42. Desearía poder evitar trabajar con algunas de las personas a quienes ayudo	0	1	2	3	4	5
43. Algunas de las personas a quienes ayudo son particularmente agradables para trabajar con ellas	0	1	2	3	4	5
44. He estado en peligro trabajando con las personas a quienes ayudo	0	1	2	3	4	5
45. Siento que algunas personas a quienes ayudo me desagradan personalmente	0	1	2	3	4	5



II | SOBRE LAS PERSONAS DEFENSORAS Y EL AMBIENTE DE AYUDA

0=Nunca	1=Raramente	2=Algunas veces	3=Con alguna frecuencia	4=Casi siempre	5=Siempre	
46. Me gusta trabajar ayudando a la gente	0	1	2	3	4	5
47. Siento que tengo las herramientas y recursos que necesito para hacer mi trabajo como defensor/a	0	1	2	3	4	5
48. Me hae sentido débil, cansada/o y decaída/o como resultado de mi trabajo como defensor/a	0	1	2	3	4	5
49. Me he sentido deprimida/o como resultado de mi trabajo como defensor/a	0	1	2	3	4	5
50. Tengo pensamientos sobre que soy un éxito como defensor/a	0	1	2	3	4	5
51. No he tenido éxito al separar la ayuda de mi vida personal	0	1	2	3	4	5
52. Disfruto con mis colegas de trabajo	0	1	2	3	4	5
53. Cuento con mis colegas para ayudarme cuando lo necesito	0	1	2	3	4	5
54. Mis colegas pueden contar conmigo cuando necesitan de ayuda	0	1	2	3	4	5
55. Tengo confianza en mis colegas	0	1	2	3	4	5



0=Nunca	1=Raramente	2=Algunas veces	3=Con alguna frecuencia	4=Casi siempre	5=Siempre	
56. Siento algo de compasión -solidaridad- hacia la mayoría de mis colegas	0	1	2	3	4	5
57. Estoy satisfecha/o con la forma como soy capaz de mantenerme al día con las técnicas y procedimientos de ayuda	0	1	2	3	4	5
58. Siento que estoy trabajando más por dinero o prestigio que por una satisfacción personal	0	1	2	3	4	5
59. Aún cuando tengo que hacer trabajo de oficina que me desagrada, tengo tiempo para trabajar con las personas a quienes ayudo	0	1	2	3	4	5
60. Encuentro difícil separar mi vida personal con mi vida como defensor/a	0	1	2	3	4	5
61. Estoy satisfecha/o con mi capacidad de mantenerme al día con las técnicas y procedimientos de ayuda	0	1	2	3	4	5
62. Tengo sentimientos de inutilidad, desilusión y resentimiento asociado con mi rol como defensor/a	0	1	2	3	4	5
63. Tengo pensamientos acerca de ser un fracaso como defensor/a	0	1	2	3	4	5
64. Tengo pensamientos acerca de no estar teniendo éxito en alcanzar mis metas de vida	0	1	2	3	4	5
65. Tengo que hacer tareas burocráticas sin importancia en mi trabajo como defensor/a	0	1	2	3	4	5
66. Planeo mantenerme en este trabajo por largo tiempo	0	1	2	3	4	5



Instrucciones para calcular los resultados:

1. Satisfacción

Marca con X las 26 preguntas siguientes: 1-3, 5, 9-11, 14, 19, 26-27, 30, 35, 37, 43, 46-47, 50, 52-55, 57, 59, 61, 66, y suma los números marcados.

Tu potencial de satisfacción es:

Extremadamente alto con 118 y más puntos

Alto entre 100 y 117 puntos

Bueno entre 82 y 99 puntos

Moderado entre 64 y 81 puntos

Bajo entre 0 a 63 puntos.

2. Desgaste profesional, agotamiento emocional en el trabajo

Marca con un círculo las 16 preguntas siguientes: 17, 23-25, 41, 42, 45, 48, 49, 51, 56, 58, 60, 62-65 y suma los números marcados.

Tu riesgo de desgaste profesional es:

Extremadamente alto con 76-85 puntos

Alto con 51-75 puntos

Moderado con 37-50 puntos

Bajo con 0-36 puntos.

3. Fatiga de compasión o traumatización secundaria

Suma los números marcados de estas 23 preguntas: 4, 6-8, 12, 13, 15, 16, 18, 20-22, 28, 29, 31-34, 36, 38-40, 44.

Tu riesgo de traumatización secundaria es:

Extremadamente alto con 41 puntos y más

Alto con 36-40

Moderado con 31-35 puntos

Bajo con 27-30 puntos

Muy bajo de 0-26 puntos.



¡Sonreír es resistir!

**“Cuando me preguntan qué es eso
que la violencia no me ha podido
arrebatar, les contesto que es
la capacidad de sonreír a pesar
del dolor”**

*Defensora sobreviviente
de violencia sexual*



“SONRISA INTERIOR”: MEDITACIÓN TAOISTA⁴³

La sonrisa interior es una meditación taoísta, que reconoce y agradece a cada órgano por todo lo que cada uno hace por ti. Parte del reconocimiento de que la sonrisa es la expresión de un rostro relajado. Esta meditación genera conexión con los órganos de tu cuerpo, fomenta la salud y el bienestar.

- Pon tu cuerpo cómodo (Puede ser acostada/o o sentada/o)
- Si es sentada/o, coloca la espalda recta y la barbilla hendida
- Cierra los ojos
- Respira, inhala por la nariz profundamente
- Exhala por la nariz pasando por la tráquea, intentando sacar sonido desde ahí
- Esta respiración se mantendrá ligeramente durante toda la meditación
- Respira larga y profundamente a manera de que te relajes
- Imagina un aro de luz dorada sobre tu cabeza



⁴³ “La sonrisa interior”, meditación guiada taoísta.
Video disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=Q1VXuBLUE_g&t=296s



- Siente su energía bañando cada parte de tu cuerpo
- Recuerda un momento feliz en tu vida, sonríe
- Siente cómo esta luz baña todo tu cuerpo
- Coloca ambas manos, tres centímetros abajo de tu ombligo
- Respira conscientemente y relaja tu cara
- Observa cómo sonríes y siente la emoción
- Siente tus ojos, tu entrecejo, la nariz y la boca, baja poco a poco hacia la garganta
- Siente cómo cada parte de tu cuerpo reacciona cuando tu le sonríes
- Agradece a cada una de estas partes todo lo que hacen por ti
- Siente cómo te vas relajando
- Sitúate en el corazón, y coloca ambas manos en medio de tu pecho
- Al sonreír y saludar al corazón invocas a que el odio se transmute
- Siente compasión y perdón por ti misma/o y por las demás personas
- Visualiza un color rojo brillante que te cargue de amor, felicidad y alegría
- Respira y sonríe, siente tu corazón expandirse e irradiar amor desde el corazón a los pulmones





- Sitúa tus manos con el pecho para conectar con los pulmones
- Sonríe a tus pulmones, combina la energía de la sonrisa con el color blanco aperlado y mantente unos minutos sonriendo
- Reconoce tus tristezas, la depresión y los sentimientos de nostalgia que te impiden estar alegre y optimista
- Siente agradecimiento y sonríe a tus pulmones por todo lo que hacen por ti, porque limpian el aire que llevan a tu cuerpo para oxigenarlo
- Siente gratitud y sonríe cambiando toda energía negativa
- Permite que esa misma energía baje por tu lado derecho justo debajo de tus costillas
- Pon las manos en la zona del hígado y la vesícula biliar y sonríe
- Sonríe a la ira, a los enfados, a las frustraciones, a los celos, al coraje

- Inhala y exhala, visualiza el color verde que te llena de amabilidad, generosidad y salud



- Da las gracias con una sonrisa por todo lo que hacen por ti
- Quédate ahí unas cuantas respiraciones hasta que sientas que tu hígado y tu vesícula biliar te contestan con una sonrisa y se llenan de alegría
- Ahora, coloca las manos en la zona de los riñones, a ambos lados de la columna vertebral a la altura de las vértebras lumbares. Sonríe a los riñones

- Respira profundo, siente tus miedos, tu carga genética. Los miedos paralizan, bloquean deseos y acciones e impiden avanzar con seguridad hacia el camino que anhelamos
- Visualiza el color azul, oscuro, brillante y siente quietud y tranquilidad, siente paz
- Inhala y exhala, sonríe a tus riñones. Siente como tus riñones te devuelven la sonrisa
- Permite que esa energía se dirija hacia la izquierda y pon las manos en el bazo, el páncreas y un poco más atrás hacia el estómago



- Sonríe a tus preocupaciones o a las obsesiones, a las angustias
- Permítete estar tranquila/o y sonríe
- Visualiza el color amarillo sintiendo equilibrio y paz interior
 - Mantén la atención sonriendo a cada uno de estos órganos
 - Imagina como el bazo, el páncreas y tu estómago te devuelven la sonrisa



- Siente cómo se sienten felices y rehabilitados porque sienten gratitud
- Baja poco a poco conectando con tu ombligo y centro, enfoca tu atención debajo del abdomen
- Sé consciente de tu respiración
- Con toda tu energía dirígete a tus intestinos. Bríndales una sonrisa y dales las gracias por todas las funciones que realizan
- Visualiza cómo te devuelven esa sonrisa con energía de amor
- Ahora nos vamos a la matriz o a la próstata y le brindamos una sonrisa
- Inhala y exhala profundamente y ve cómo te devuelven esa sonrisa
- Dirígete a tus ovarios si eres mujer y sonríeles
- Inhala y exhala. Sonríe a tu vejiga
- Agradécele por todo lo que hace por ti
- Inhala y exhala profundamente. Llénate de esa luz de amor y salud
- Siente como la parte baja de tu espalda se llena con tu respiración
- Inhala y exhala. Permite a tu abdomen relajar la espalda y a tu espina dorsal
- Mantén tu respiración lenta y suave





- Sonríe e imagina como ellos te devuelven la sonrisa
- Ahora, sonríe a la columna vertebral, a todos los huesos de tu cuerpo, a tus genitales, a tus órganos reproductores, sonríe a tus venas, a tus músculos, sonríe a tu piel, sonríe a todas las células que trabajando en armonía te mantienen sano
- Repite: "todas las células de mi cuerpo están relajadas, felices y sonrientes"
- Sonríe a todo tu cuerpo, a tu cerebro, a tu cabello, a tus manos, a tus pies
- Si alguno de tus órganos o alguna parte de tu cuerpo no está completamente saludable, sigue sonriéndole y dile palabras de amor, hasta que lo visualices sano, energético, sonriente. Quédate ahí el tiempo que necesites, hasta que sientas que es suficiente
- Trata de concentrarte todo el tiempo en la sonrisa, en brindar sonrisa y alegría y en ver que esa parte del cuerpo te sonríe también
- Se siente feliz de que también la reconozcas
- Siempre imagina la bola de luz que llevas hacia ellos. No sueltes tu sonrisa por fuera y por dentro, verás qué sanadora es. Podrás recurrir a esta energía sabiendo que está a tu disposición.





RECURSOS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SEGURIDAD FÍSICA Y DIGITAL

“Manual sobre seguridad: pasos prácticos para defensores/as de derechos humanos en riesgo”, Front Line Defenders, 2011.

Disponible en: <https://www.frontlinedefenders.org/es/manual-sobre-seguridad>

“Caja de herramientas de seguridad protegiendo tu privacidad digital”, Front Line Defenders y Tactical Technology Collective.

Disponible en: <https://securityinabox.org/es/>





SIGUE A FRONT LINE DEFENDERS



<https://twitter.com/FrontLineHRD>



<https://twitter.com/@FLDAmericas>



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



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



<https://www.youtube.com/user/FrontLineHRD>

WWW.FRONTLINEDEFENDERS.ORG

