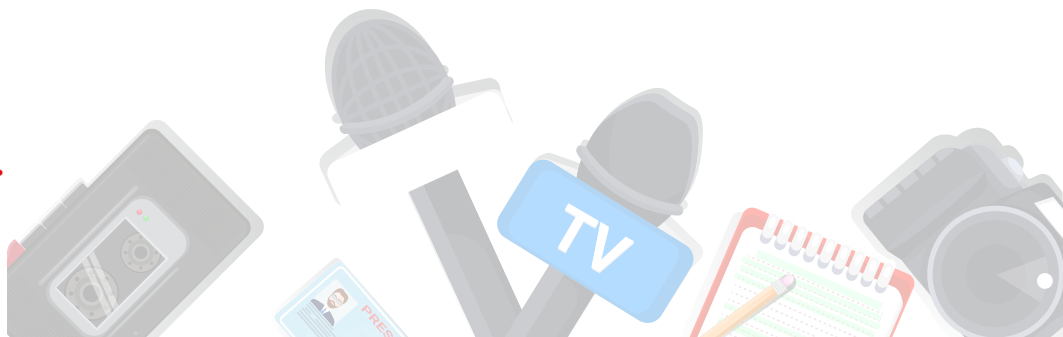




GUÍA PRÁCTICA DE

RESILIENCIA

Compilación de herramientas para la resiliencia y el autociudadano para periodistas y colectivos de comunicación de la Red Rompe el Miedo Guatemala.



2024, Red Rompe El Miedo Guatemala (RRMG)
Asociación Centro Civitas.

Compilación del contenido: Federico Roncal Martínez
Diagramación: Glen García.

Con el apoyo de:

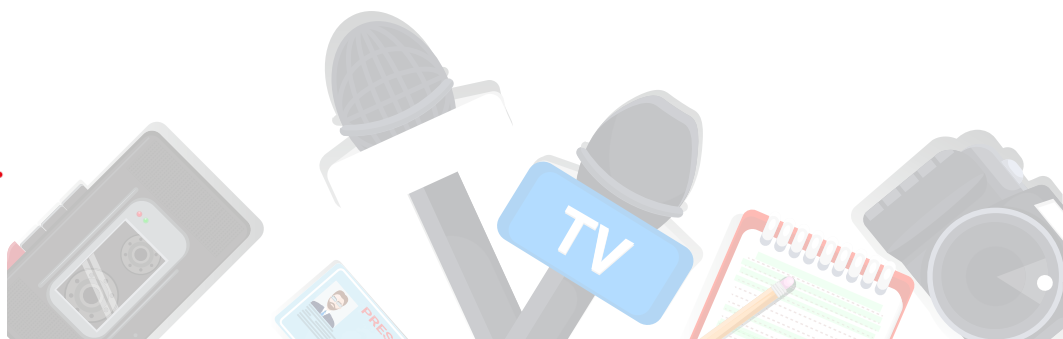


Esta cartilla ha sido realizada con el apoyo financiero de Lifeline. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la Red Rompe el Miedo Guatemala y no refleja necesariamente la opinión de Lifeline.



Índice

Introducción	5
¿Qué es la resiliencia?	6
Recomendaciones básicas	8
Una cita conmigo misma/o	10
Relájate	11
Autochequeo honesto	12
Elabora tu CALENDARIO de autocuidado	13
EXPRESA tus emociones	14
Ritual de agradecimiento	16
Escucha o ayuda a otros/as	16
Relajación muscular consciente	17
Querido diario...	19
Declaraciones de la alianza conmigo mismo/a	20
Referencias consultadas	23



Introducción

El periodismo y otras formas de comunicación comprometidas con la defensa y promoción de los derechos humanos se realiza, en muchas ocasiones, en situaciones de persecución y violencia; lo que implica convivir con la amenaza y el riesgo continuado.

Por tal motivo, el autocuidado y la promoción de la resiliencia resultan prácticas fundamentales para conservar la salud y mantener las convicciones de una sociedad libre de opresiones.

La resiliencia se refiere, en términos básicos, a la capacidad de adaptarse y recuperarse de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.

¿Puede cultivarse o desarrollarse esta capacidad? Los científicos han encontrado evidencias de que es posible lograrlo, pero se requieren algunas condiciones: involucrar la mente y el cuerpo; practicar; vinculación.

En esta pequeña guía encontrará distintas actividades para promover la resiliencia y el autocuidado. Esperamos que sea una pequeña contribución de periodistas y comunicadores/as comunitarios/as en homenaje a su valor y su deseo por un país mejor.



¿Qué es la resiliencia?

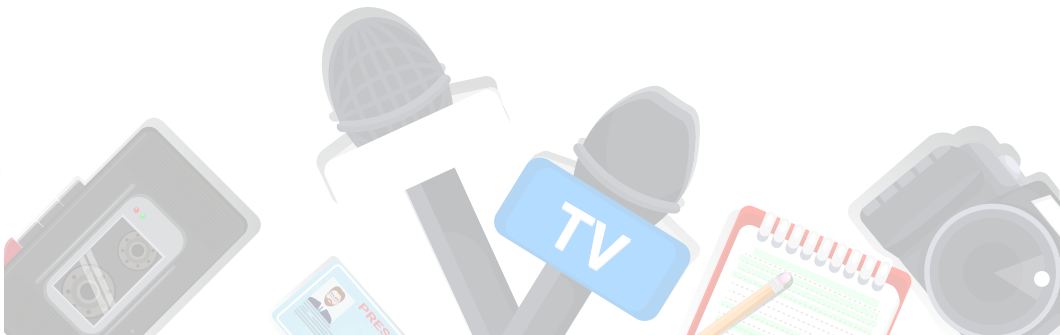
Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (Institute on Child Resilience and Family, 1994).

Proceso dinámico que incluye (1) la resistencia frente a la destrucción, esto es, capacidad para proteger la propia integridad bajo presión, y (2) más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles (Vanistendael y Lecomte, 2002). Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas (Grotberg, 1995a, 1997).

Conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que hacen posible una existencia "sana" en un medio insano, y que se realizan a través del tiempo, dando combinaciones positivas entre atributos personales y ambiente familiar, social y cultural (Rutter, 1993).

Capacidad de una persona o de un sistema social para desarrollarse y crecer en presencia de grandes dificultades, que incluye los componentes relativos a (1) protegerse y defenderse, resistir, (2) construir y (3) proyectarse en el tiempo. Se construye en un proceso continuo durante toda la vida, en una interacción entre la persona o el sistema social y su entorno. Es, pues, variable según los contextos y las etapas de la vida, nunca es absoluta. Nada está definitivamente ganado, nada está definitivamente perdido: este es el realismo y la esperanza de la resiliencia (Vanistendael, 2003).

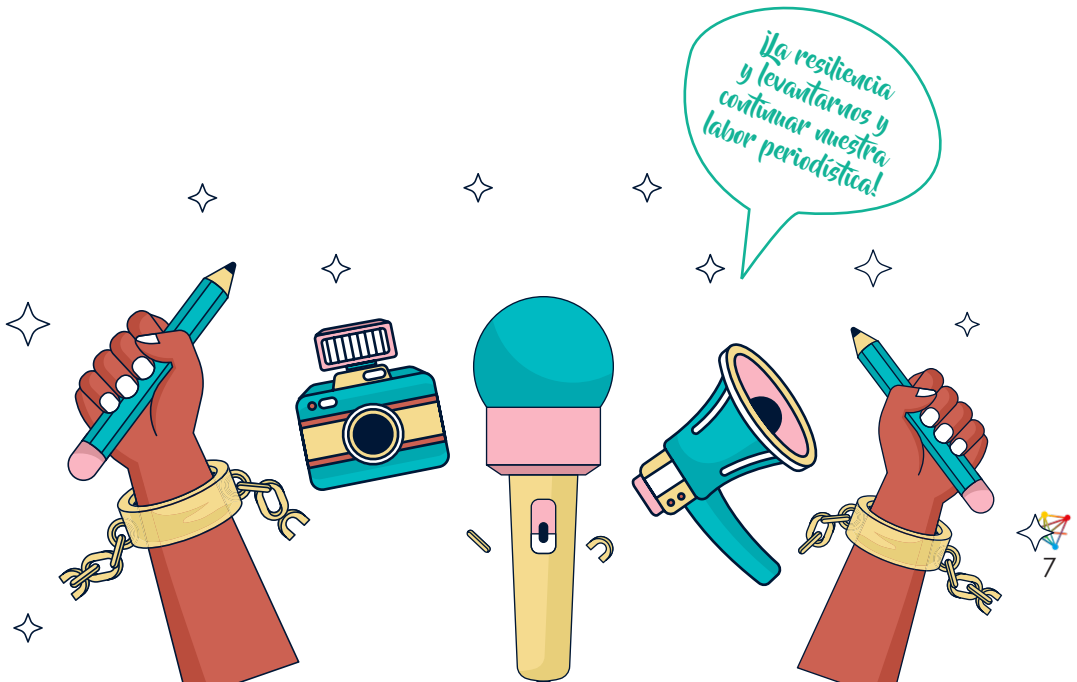
Capacidad de hacer frente a la adversidad y reconstruir el proceso evolutivo alterado (Manciaux, 1998).



Conjunto de capacidades por las que una persona puede (1) sobreponerse a las dificultades y tener éxito a pesar de estar expuesta a situaciones de alto riesgo, (2) mantener la competencia bajo presión, saber adaptarse con éxito al alto riesgo, y (3) recuperarse de un trauma ajustándose exitosamente a los acontecimientos negativos de la vida (Fraser, Richman y Galinsky, 1999).

Grado de flexibilidad que puede haber en los sistemas humanos para protegerse y superar situaciones críticas (Núñez, 2003).

Capacidad de resistir los traumatismos y de reconstruirse a pesar de las heridas sufridas, poniendo en juego complejo de procesos defensivos, de orden intrapsíquicos, a la vez que, factores de protección externos e internos; constituiría un nuevo modelo basado en concebir a las personas como una globalidad con sus recursos y sus procesos defensivos, y también con sus fragilidades (Anaut, 2005).



Recomendaciones básicas

FÍSICO:

- Aliméntate bien.
- Duerme lo suficiente.
- Haz ejercicio regularmente.
- Procura tomarte descansos para distraerte.

ESPIRITUAL:

- Agradece.
- Medita.
- Realiza rituales, ceremonias, rezos y/o demás acciones que consideres importantes para ti.
- Fortalece tu relación con tus principios o creencias espirituales.

MENTAL:

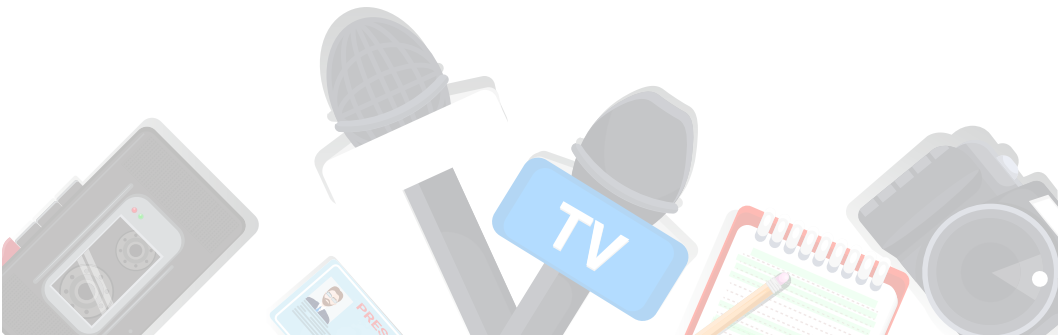
- Organízate con una rutina equilibrada.
- Escucha tu diálogo interno y frena la autocrítica.
- Crea una lista de prioridades de tus actividades.
- Lee un libro.

SOCIAL:

- Habla con las personas que aprecias.
- Da un abrazo o pídelo.
- Sonríe a las personas sin esperar nada.
- Pide ayuda cuando lo necesites, sé honesto.

EMOCIONAL:

- Contacta con tus emociones.
- Establece límites a las personas que drenan tu energía.
- Mantén relaciones afectivas saludables.
- Ve a terapia/ grupo de autoapoyo.



Para ser resiliente, practica tu autocuidado:

Son las actividades que permiten a cada persona asumir su propio cuidado, tanto como les sea posible. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma. Puede ser una filosofía de vida y una responsabilidad íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas por las personas; a su vez, puede estar fundamentada en redes familiares y sociales de apoyo.

El autocuidado requiere el desarrollo de prácticas que, según los intereses y destreza aprendidas, así como las costumbres habituales de la cultura, fomentan la supervivencia y favorecen la toma de responsabilidad en la solución de aquello que afecta su salud.

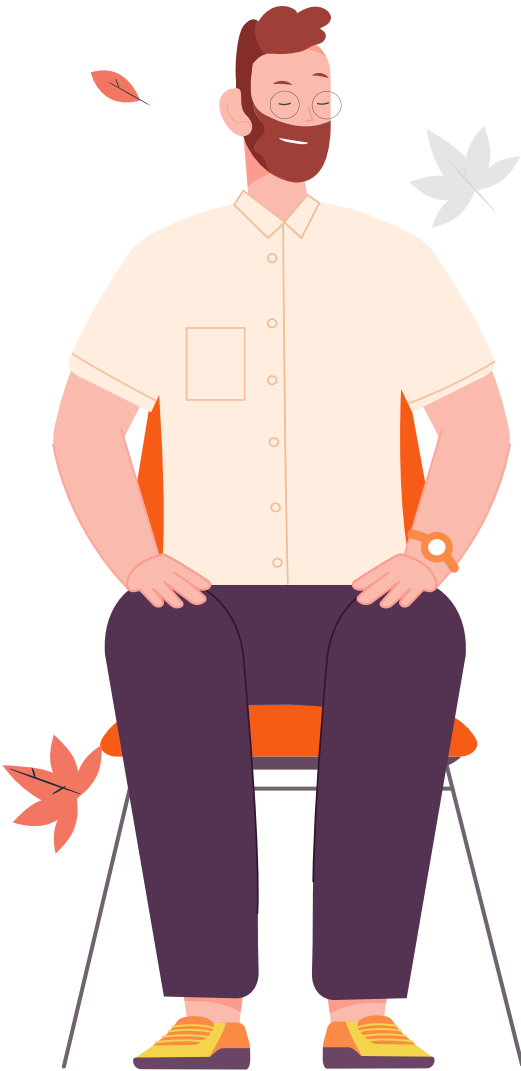
Comienza con algo pequeño...

- Identifica una de las recomendaciones básicas en la que quieras trabajar y llévala a la práctica.
- Selecciona pensamientos que te motiven y colócalos en lugares visibles para leerlos cada día.
- Establece en tu casa tu propio "oasis espiritual", tu "lugar sagrado", para cuidar de ti mismo, coloca cosas que te gusten mucho, que tengan significado para ti y que te sirvan para pasar un buen momento: libros, fotos, recuerdos, música, plantas, aromas, etc.
- Llama a alguien importante y pregúntale: ¿Aún te acuerdas de mí?
- Retoma antiguas habilidades: pintar, cantar, escribir, caminar, saltar cuerda...
- Lee algo que te agrade.
- Mira una película que te alimente por dentro.
- Regresa a cuidar plantas.
- Escribe un diario.
- No te compares, mejor suma tus cualidades y retos.

¿Con qué comenzarás?



Una cita conmigo misma/o



1. Siéntate derecha/o en una silla, con la espalda recta y los dos pies paralelos sobre el suelo.
2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
3. Una vez que estás en la postura correcta, observa internamente: Siento como entra el aire por mi nariz hasta mi estómago, mi abdomen se infla, ahora el aire lentamente comienza a salir por mi nariz.
4. Repite unas cuatro o cinco veces esta respiración.
5. Concéntrate en los sonidos que hay en el ambiente, desde los más cercanos hasta los más lejanos: un perro ladrando, los sonidos de los pájaros, una alarma de un auto, etc.
6. Mantén silencio y mantente atenta/o unos 3 minutos.
7. Finalmente, vuelve la atención a tu respiración.
8. Lentamente abre tus ojos.

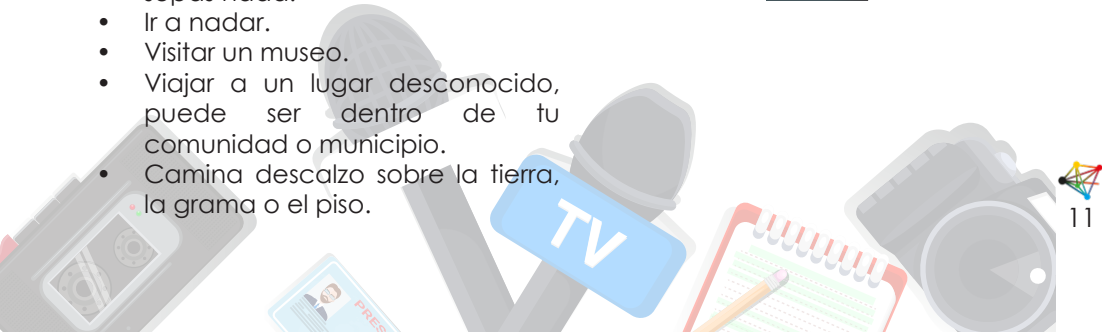
Puedes intercambiar el paso 5 con olores, sensaciones de la piel, pensamientos, deseos... etc.



Elige alguna actividad para relajarte, cada día:

Relájate

- Escuchar música relajante o de tu agrado.
- Salir a caminar.
- Darte un baño de sol.
- Escribir tus sentimientos o experiencias en un diario personal.
- Sembrar plantas o cuidar tu jardín.
- Darte un baño relajante, poner aromas.
- Leer algo divertido.
- Hacer una carta para otra persona o para ti mismo.
- Hacer un collage con todo lo que estás viviendo.
- Dibujar.
- Darte un baño de naturaleza, caminar por un bosque.
- Pintar.
- Realizar una ceremonia de gratitud.
- Anotar los límites que deseas ponerle a una persona o a ti mismo.
- Expresar lo que sientes a otra persona de confianza.
- Tener una pequeña fiesta de esperanza contigo mismo.
- Planear una fiesta.
- Practicar un deporte.
- Salir a ver cosas.
- Ir al cine con alguien.
- Cocinarte algo sabroso o cocinar junto a alguien significativo.
- Ir a un restaurante que te guste.
- Aprender un idioma.
- Asistir a un evento del que no sepas nada.
- Ir a nadar.
- Visitar un museo.
- Viajar a un lugar desconocido, puede ser dentro de tu comunidad o municipio.
- Camina descalzo sobre la tierra, la grama o el piso.



Realiza una pequeña y rápida evaluación de cómo estás y si encuentras alguna de estas manifestaciones, es momento de cuidarte:

Autochequeo honesto

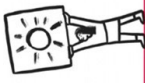



- Bajo rendimiento en actividades diarias: trabajo, estudio, etc.
- Insomnio o sueño excesivo (ganas de dormir y seguir durmiendo)
- Desorden en tu alimentación: comer mucho o comer poco.
- Dificultades para concentrarte.
- Dolor de cabeza, dolores de espalda, dolores de estómago, alergias, etc.
- Desorden en el consumo de bebidas alcohólicas.
- Sentimientos de baja autoestima (sentirte como cargado o "apachurrado").
- Descuido de tu apariencia física.
- Ira o enojo permanente.
- Problemas interpersonales con familiares o personas significativas.
- Sensación de agotamiento permanente.
- Falta de ganas de hacer las cosas que antes te gustaban.
- Llanto sin aparente razón.
- Sensación de estar sobresaturado de información.
- Dificultades para comunicarte.




Elabora tu CALENDARIO de autocuidado

Define metas pequeñas para trabajar cada día o cada semana...

Elabora un calendario como estos y anota tus metas para cada semana...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 <p>5 Perdónate cuando las cosas vayan mal. Todo el mundo comete errores</p>	 <p>6 Concéntrate en lo básico: come bien, haz ejercicio y acuéstate temprano</p>	 <p>7 Date permiso para decir "no"</p>	<p>1 Encuentra tiempo para cuidarte: no es ser egoísta, sino algo fundamental</p>	<p>2 Fíjate en las cosas que haces bien, por pequeñas que sean</p>	<p>3 Deja de lado la autoeficacia y habla con amabilidad</p>	 <p>4 Planifica una actividad divertida o relajante y saca tiempo para ella</p>
<p>12 Haz actividades cuando las cosas den un impulso natural a tu cuerpo y a tu mente</p>	<p>13 Sé tan amable contigo mismo/a como lo serías con un ser querido</p>	<p>14 Si estás ocupado, permítete hacer una pausa y tomarte un descanso</p>	<p>15 Encuentra una frase amable y tranquilizadora para decirte a ti mismo/a cuando te sientas mal</p>	<p>16 Deja mensajes positivos donde los puedas ver con frecuencia</p>	<p>10 Cuando las cosas te resulten difíciles, recuerda que está bien no estar bien</p>	<p>11 Sacó tiempo para hacer algo que realmente te guste</p>
<p>19 Observa lo que sientes, sin juzgarlo</p>	<p>20 Disfruta de las fotos de una época que te lleve recuerdos felices</p>	<p>21 No compares cómo te sientes por dentro con cómo se muestran los demás por fuera</p>	<p>22 Ve despacio. Busca tiempo para respirar y estar tranquilo/a</p>	<p>23 No pongas atención a las expectativas que otras personas tienen de ti</p>	<p>17 Día sin planes: dedica tiempo a hacer las cosas despacio y a ser amable contigo mismo/a</p>	<p>18 Pídele a un amigo de confianza que te diga qué puntos fuertes ve en ti</p>
<p>26 Encuentra una nueva forma de aplicar una de tus fortalezas o talentos</p>	<p>27 Libera tiempo cancelando cualquier plan innecesario</p>	<p>28 Decide ver tus errores como pasos que te ayudan a aprender</p>	<p>29 Escribe tres cosas que aprecias de ti mismo/a</p>	<p>30 Recuerdate a ti mismo/a que eres valioso/a, tal como eres</p>	<p>24 Acéptate a ti mismo/a y recuerda que eres digno/a de amor</p>	<p>25 Evita decir "debería" y dedica tiempo a no hacer nada</p>



EXPRESA tus emociones



Aburrimiento	Culpabilidad	Entusiasmo	Fobia	Malicia	Resentimiento	Tristeza
Admiración	Curiosidad	Envidia	Histerismo	Miedo	Respeto	Venganza
Alegría	Celos	Espanto	Horror	Melancolia	Rebelión	Vergüenza
Alivio	Desamparo	Esperanza	Humillación	Odio	Recelo	Valentía
Ambición	Decepción	Exaltación	hostilidad	Optimismo	Rechazo	Emociones Básicas
Ansiedad	Desafío	Exasperación	Hasfío	Orgullo	Renor	Tristeza
Anticipación	Desconcierto	Enfado	Impaciencia	Pánico	Repudio	Alegría
Anticipación	Deseo	Enojo	Incredulidad	Pena	Serenidad	Miedo
Arrepentimiento	Desesperación	Empatía	Indiferencia	Pesadumbre	Soledad	Rabia
Asombro	Desilusión	Espanto	Indignación	Piedad	Sospecha	Erotismo
Aturdimiento	Desprecio	Esperanza	Ira	Pasión	Sorpresa	Ternura
Avaricia	Determinación	Estupor	Impotencia	Pereza	Satisfacción	
Apego	Depresión	Euforia	Inquietud	Pesimismo	Seguridad	
aceptación	Desgano	Envidia	Insatisfacción	Placer	Serenidad	
Apatía	Desamparo	Excitación	Inseguridad	Plenitud	Temor	
Codicia	Desanimo	Extásis	Interés	Propotencia	Terror	
Compasión	Desprecio	Fascinación	Intriga	paciencia	Templanza	
Comoción	Duelo	Furia	Irritación	Remordimiento	Timidez	
Confusión	Desconsuelo	Fastidio	Lastima	Respeto	Ternura	
Cólera	Encaprichamiento	Frustración	Lujuria	Repugnancia	Tranquilidad	
				Asco		





1. **Identificar la emoción y la sensación:** cuando algo se altera en el cuerpo por alguna situación en el exterior o por los propios pensamientos es importante preguntarse a sí mismo: "¿qué estoy sintiendo?, ¿qué sensaciones físicas estoy experimentando?, ¿dónde las siento en el cuerpo?"

2. **Aprender a reconocer las emociones:** una vez que se detectan esas alteraciones en el cuerpo, será importante analizar ¿qué emociones se están produciendo? Será de utilidad saber qué signos en el cuerpo están presentes. Tratar de hacer una lista con todas las emociones para ayudarte a identificar las que te estén visitando.

3. **Respirar y dejar estar (no luchar):** las emociones se rigen por el sistema nervioso, son difíciles de gestionar. Es recomendable tomarse un momento, respirar y dejar que la emoción «esté», sin luchar contra ella ni alimentarla con más pensamientos. Luego podremos tener más claridad sobre ella, y sobre lo que se va a decir y hacer.

4. **Identificar lo que se necesita:** más allá de quedarte "enganchado" a la situación causante o a otras personas, pregúntate: ¿qué necesito en este momento? Y haz todo lo que esté a tu alcance para atender tu necesidad.

5. **Elegir la mejor situación y manera para expresarse:** de nada sirve que se quiera tener una conversación constructiva con la persona a la que se quiere expresar una emoción, si se elige el momento equivocado. Por lo tanto, examinar la situación, a las personas alrededor y a sí mismo, es fundamental decidir cuándo será el momento más oportuno para expresar. Recuerda explicar cómo te sientes y lo que necesitas sin atacar o criticar a la persona, eso te dará mejores resultados.



Ritual de agradecimiento



Escoge algunas de estas razones y agrega otras para hacer un pequeño ritual de agradecimiento a la vida y a todas las personas, presentes o ausentes, que han contribuido a que tengas cada una de estas cosas hoy.

RAZONES POR LAS QUE PUEDES ESTAR AGRADECIDA/O TODOS LOS DÍAS:

- Puedes respirar aún.
- Puedes sonreír.
- Eres capaz de llorar.
- Tus seres queridos y/o familia.
- Puedes comenzar de nuevo.
- Puedes disfrutar de las cosas sencillas.
- Eres única/o entre todas las personas.
- Puedes amar incondicionalmente.
- Tienes suficiente salud.
- Has superado malos momentos en el pasado.
- Tienes amistades.
- Puedes disfrutar de la naturaleza.
- Conoces buenas personas en el mundo.
- Estás viva/o.

Escucha o ayuda a otros/as

Muchas veces resulta una excelente forma de dejar de darle vueltas a lo que no podemos cambiar. Puedes comenzar con algo tan sencillo como es practicar la escucha activa hacia otra persona:

- Ofrece escuchar a alguien que esté pasando un mal momento...
- Activa tu intención de entender a la otra persona.
- Enfócate en comprender al otro/a en vez de juzgarlo/a.
- Evita hacer comentarios o dar consejos. Solo atiende, imagina cómo se siente y dale el regalo de tu presencia.
- Recuerda: no tienes que cambiar nada ni salvar a la persona, solo escúchala y dile qué has entendido de lo que te ha contado.
- Entrena tu capacidad de entender las emociones de los demás, especialmente las que no entiendes pero que siempre tienen una explicación.



Relajación muscular consciente

La relajación muscular puede servirte en muchas situaciones: para regular emociones intensas, para reducir el estrés laboral o familiar, para prepararte a dormir. Cuando estés comenzando, practica en un lugar tranquilo. Recuerda: la efectividad de esta técnica mejora con la práctica.

¡Comencemos!

1. Coloca tu cuerpo en una posición cómoda, en la que puedas relajarte. Afloja la ropa ajustada. Siéntate, sin cruzar ninguna parte del cuerpo.
2. Vas a tensar y relajar distintas partes de tu cuerpo, que se mencionan a continuación. Para cada parte, sigue este proceso:

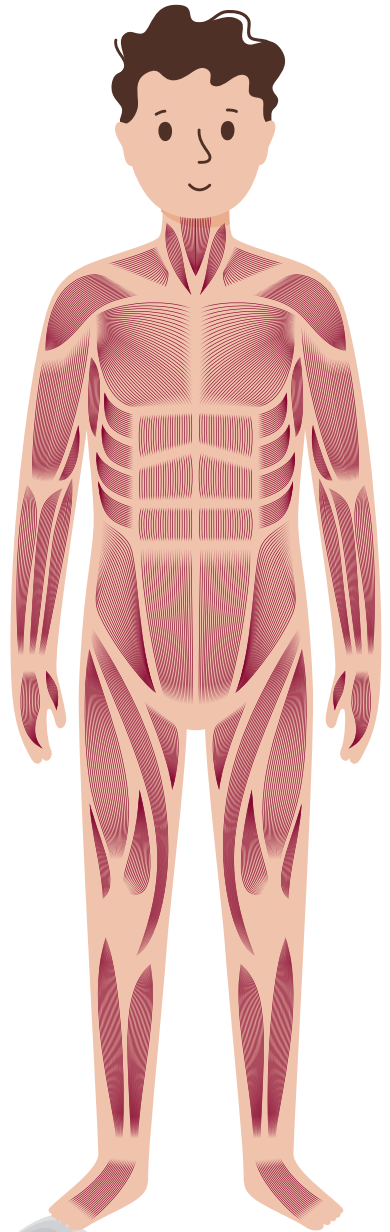


- a. Mientras inhalas, ve tensando o apretando los músculos de esa parte del cuerpo.
- b. Retén el aire y mantén apretados los músculos durante 5 segundos. Aprieta lo más que puedas, sin lastimarte. Siente la tensión en tu cuerpo.
- c. Exhala despacio y suelta la tensión. Retoma una posición del cuerpo cómoda. Mientras exhalas y sueltas la tensión puedes decir suave y lentamente: "me relajo".
- d. Respira tres veces de manera relajada. Observa los cambios en las sensaciones mientras estás relajado/a.
- e. Repite el procedimiento con otro grupo muscular.



Grupos musculares:

- **Manos y muñecas:** con los brazos extendidos hacia abajo, cierra los puños con ambas manos, aprieta lo más que puedas.
- **Brazos:** cierra los puños y dobla ambos brazos, como queriendo tocar tus hombros. Tensa con fuerza.
- **Hombros:** Con los brazos extendidos hacia abajo, eleva tus hombros hacia las orejas.
- **Frente:** aprieta las cejas juntas, arruga la frente.
- **Ojos:** cierra los ojos con todas tus fuerzas.
- **Nariz y mandíbula:** arruga la nariz y lleva los labios superiores y las mejillas hacia los ojos.
- **Cuello:** empuja la barbilla hacia el pecho, tensa todo el cuello.
- **Pecho:** coloca tus manos una contra la otra, frente a tu pecho (como rezando), con los codos extendidos hacia afuera, y empuja las dos manos tensando tu pecho.
- **Espalda:** arquea la espalda hacia atrás, lleva tu cabeza hacia atrás y empuja tus hombros como tratando de juntarlos por atrás de tu espalda.
- **Estómago y vientre:** aprieta el estómago lo más que puedas.
- **Glúteos:** aprieta los glúteos uno contra el otro.
- **Piernas superiores y muslos:** haz fuerza hacia dentro de las piernas, como si tuvieras un balón sostenido por tus dos rodillas y lo quieres desinflar.
- **Piernas inferiores y pies:** dobla las puntas de los pies hacia arriba, estira los pies, como tratando de llevar las puntas de los pies hacia tus rodillas.



Querido diario...

Escribir un diario tiene beneficios emocionales muy importantes. Acá te dejamos algunas recomendaciones para empezarlo y algunas ideas para no abandonarlo. (tomado de <https://www.cuerpamente.com/>)

Dicen que hasta el más largo de los viajes empieza por un primer paso. En parte es cierto. Necesitamos empezar antes de empezar. Prepararnos la ruta. El material. El recorrido.

Escoge tu diario

Dediquemos un tiempo a ir a una papelería y elegir un cuaderno que nos guste. Uno que sea especial, que nos transmita algo. Hay muchas opciones y de muchos tipos. Más grandes, más pequeños, lisos o de colores o, incluso, personalizados por nosotros. Da igual. Lo importante es que el nuestro sea EL NUESTRO. Y ya que estamos, escojamos también un bolígrafo. Si escribir es un acto casi mágico, el bolígrafo es nuestra varita. Y cada mago tiene la suya.

Escoge tu lugar

Recordemos que se trata de generar un hábito. Un día a día. Por eso es conveniente tener un lugar donde escribir. Un espacio en el que nos sintamos cómodos. Da igual dónde. Aquí lo importante son nuestras sensaciones. Y no hay reglas. Tal vez prefiramos escribir en medio del bullicio de una cafetería. O en la quietud de una biblioteca o en la intimidad de una habitación de casa. Sea cuál sea el lugar, que sea el nuestro.

Escoge tu tiempo

¿Cuándo lo haremos? ¿En qué momento del día? ¿Cuánto tiempo vamos a invertir? Importante: seamos realistas y, sobre todo, no demasiado optimistas. Es decir, busquemos esos momentos en los que podemos contar con un tiempo de calidad para escribir. ¿Cuánto? Entre 20 y 30 minutos es perfecto. Es preferible escribir cada día un rato que darse un atracón los sábados por la mañana.

Escribir desde la emoción

Podemos hacer un inventario de anécdotas o acontecimientos de nuestro día, pero además, se trata de conectar estas anécdotas o acontecimientos con nuestras emociones y, así, conectar con nosotros mismos. ¿Cómo te has sentido? ¿Cómo crees que hemos hecho sentir nosotros a los demás? ¿Cómo nos gustaría habernos sentido? ¡Seamos sinceros!

Que no lo lean

Es importante mantener nuestro diario personal así: personal (solo para nosotros) e intransferible. Guárdalo en un lugar seguro. Esto nos ayudará a soltarnos. Uno de los grandes frenos que podemos encontrar es escribir como si nos fueran a leer.





Declaraciones de la ALIANZA CONMIGO MISMA/O - (Basado en Pete Walker, 2019)

Con frecuencia se activan en mí, formas o “modos de reacción” que se formaron en mi niñez y que deseo frenar para mi beneficio y el de las personas con las que me relaciono.

1. Perfeccionismo. Mi perfeccionismo surgió como un intento de ganar seguridad y apoyo en mi peligrosa familia. La perfección es un mito de auto-persecución. No tengo que ser perfecto para estar seguro o ser querido en el presente. Tengo derecho a cometer errores. Los errores no me hacen a mí ser un error. Cada error o fallo es una oportunidad para practicar quererme a mí mismo/a, en situaciones en las que quizá no fui suficientemente aceptada/o o querida/o.

2. Pensamiento “Todo o nada” / “Blanco o negro”. Rechazo las descripciones, juicios o críticas extremas o sobregeneralizadas. Las afirmaciones que me describen a mí o a los demás como “siempre” o “nunca” hago esto o lo otro, o que dicen que “soy” o el otro “es” de una forma determinada, permanentemente: inteligentes, torpes, egoistas, fríos, cariñosas, serviciales; son imprecisas y ponen etiquetas a las personas, etiquetas que resultan muy pesadas para ser en libertad.

3. Auto-desprecio y vergüenza tóxica. Me comprometo conmigo mismo/a. De ahora en adelante: ¡Estoy de mi lado! Soy una persona suficientemente buena. Me niego a hablar mal de mí misma/o. Renuncio a la vergüenza tóxica y acepto mis maravillosas rarezas. Mientras no esté dañando a alguien, me niego a ser avergonzado/a por emociones naturales como la ira, la tristeza, el desagrado y el miedo. Especialmente me niego a atacarme a mí mismo por lo difícil que es eliminar completamente el hábito de la auto-crítica tóxica.

4. Sobre-preocupación / Sobre-control. No examinaré repetidamente detalles una y otra vez. No dudaré de mí mismo/a constantemente. No puedo hacer el futuro perfectamente seguro. Dejaré de estar a la caza de lo que podría salir mal. No trataré de controlar lo incontrolable. No me sobrecontrolaré a mí misma/o, ni trataré de controlar a los demás. Hago las cosas de manera que es “suficientemente buena”, y acepto el hecho existencial de que mis esfuerzos a veces traen los resultados deseados y otras veces no. “Invoco serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, coraje para cambiar las cosas que sí puedo, y sabiduría para saberlas diferenciar.”



5. Comparaciones injustas y devaluadoras. Me niego a compararme a mí misma/o desfavorablemente con otros. No compararé "mis adentros con sus afueras". No me juzgaré a mí mismo/a por no estar al máximo de mi rendimiento todo el tiempo. Recordaré que cada personas ha tenido distintas situaciones, oportunidades, problemas, que le han llevado a donde está: comparar los resultados sin comparar toda la historia que hay atrás, carece de sentido. En una sociedad que nos presiona para "ser los mejores" o para "ser felices", decido no criticarme a mí misma/o por sentirme mal cuando así me sienta.

6. Culpa tóxica. Sentirme culpable no significa que sea culpable. Me niego a tomar mis decisiones y elecciones por culpa tóxica; a veces sentiré esa culpa y necesitaré actuar de todas formas. No puedo cambiar el pasado. Me perdono todos mis errores pasados. En las circunstancias inevitables en que dañe a alguien sin querer y sienta culpa sana, pediré disculpas, haré lo que pueda para enmendar y dejaré ir la culpa. No pediré perdón o disculpas una y otra vez. Ya no soy una víctima. No aceptaré culpas injustas. La culpa muchas veces es miedo camuflado: "Tengo miedo, pero no soy culpable ni estoy en peligro".

7. "Deberías". Voy a evitar usar la palabra "debería" y la voy a sustituir, siempre que corresponda, por la palabra "quiero" o "me gustaría". Asumiré más conscientemente mis elecciones y aceptaré que las demás personas hacen sus elecciones; a veces de manera conciente, a veces de forma inconciente; a veces inspiradas en la sabiduría, a veces movidas por la ignorancia.

8. Sobre-productividad / Adicción al trabajo / Adicción a estar ocupados. Estaré atenta/o a este mecanismo que aprendí de niña/o para evitar sentimientos insoportables o para huir de lo que me daba miedo o me lastimaba. No escogeré ser perpetuamente productivo. Soy más productivo cuando equilibrio trabajo con juego y relajación. No intentaré hacerlo todo al 100% todo el tiempo. Me apunto a la normalidad de moverme a lo largo de un continuo de eficiencia: a veces lo haré bien, otras excelente y otras, simplemente regular.

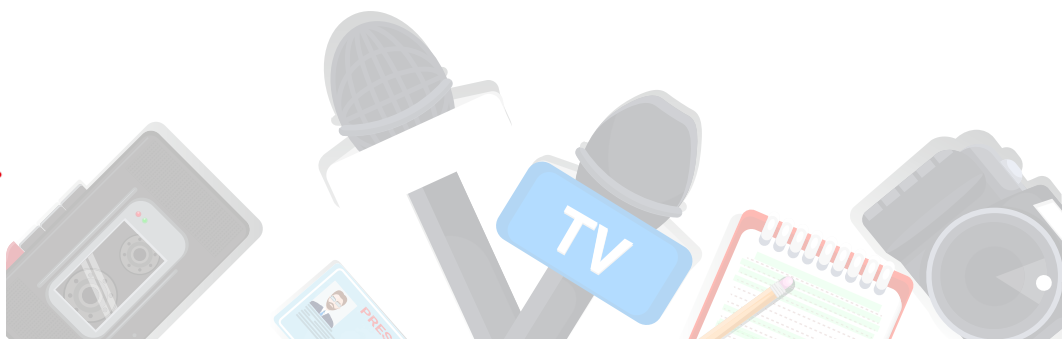
9. Juicios duros sobre mí mismo/a y los demás / Insultos. No dejaré que las personas que me trataron mal y abusaron de mí en el principio de mi vida me ganen la batalla uniéndome y estando de acuerdo con ellos y sus formas de tratar a los demás. Me niego a atacarme a mí mismo o a abusar de otros. No desplazaré las críticas y culpas que pertenecen a las personas que no me cuidaron con amor, hacia mí mismo o hacia la gente de mi vida actual. "Me preocupo por mí. Cuando más solitario esté, menos amigos tenga, menos apoyo esté recibiendo; más me respetaré a mí mismo/a y me cuidaré". (Jane Eyre)

10. Catastrofizar / Hipocondrizar. Siento miedo pero no estoy en peligro. No estoy de nuevo "en problemas con mis padres". Me niego a asustarme a mí mismo/a con pensamientos e imágenes ilusorias de que mi vida es un desastre o va a convertirse en una tragedia. No voy a colaborar en imaginar más películas de terror sobre mi propio futuro. No voy a volver a convertir dolencias pequeñas en dramas imaginarios sobre que me estoy muriendo o que seguramente tengo una enfermedad grave.

11. Focalización negativa. Pararé el hábito de enfocarme ansiosamente en lo que "está mal" en mí o en la vida a mi alrededor. Cuando comience a sentirme mal, detendré el hábito mental de coleccionar problemas, con listas interminables de ejemplos de lo malo que hay en mí o en mi vida. Ahora mismo percibiré, visualizaré y enumeraré mis logros, talentos, cualidades, así como los muchos regalos que la vida me ofrece, como la respiración calmada, la música, el cine, la comida, la belleza, el color, los libros, la naturaleza, las amistades, la vida, etc.

12. Urgencia temporal. Hago la mayor parte de las cosas corriendo, parece que tengo una voz interna que dice: "date prisa, apúrate". No estoy en peligro. No necesito darme prisa. No me daré prisa a no ser que sea una verdadera emergencia. Estoy aprendiendo a disfrutar hacer mis actividades diarias a un ritmo relajado. Hacer las cosas con más calma me permite hacerlas con mayor conciencia, darme cuenta de mis sentimientos y de mis necesidades; compartir y vivir mi vida en el aquí y el ahora.

13. Creer que estoy siendo atacado o abandonado constantemente. A no ser que haya claros signos de peligro o que las personas me comuniquen que se irán de mi vida, pararé mis pensamientos de ver en otras personas a los abusadores / críticos o a los cuidadores que me abandonaron en mi niñez. La mayoría de mis congéneres humanos son gente pacífica. Tengo formas de protegerme si estoy siendo amenazado por los pocos que no lo son. Recordaré pensamientos e imágenes del cariño, el amor y el apoyo de mis amigos.



Referencias consultadas

1. López, A., Santoyo, C., Vilchis, G., Chávez, K. y Aguirre, L. (s.f.) Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio. Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas (ONU-DH) en el marco de la iniciativa Spotlight en alianza con la Unión Europea.
2. Cáceres, R., González, A. y Torres, A. (s.f). Manual de Autocuidado. FUNDASIL.





RED ROMPE EL MIEDO GUATEMALA

La Red Rompe el Miedo Guatemala surge en 2020, como iniciativa de un grupo de organizaciones de la sociedad civil que deciden sumar esfuerzos para prevenir y atender casos de violencia contra periodistas, comunicadores sociales y comunitarios, así como impulsar otras acciones en defensa de la libertad de expresión.

Según su estructura organizativa, la Red cuenta con un núcleo gestor que la conforma Civitas Guatemala, FGER, Factor 4, Sobrevivencia Cultural, Protection International Mesoamérica y Article 19 oficina para México y Centroamérica, que asume los compromisos de consultar, articular, impulsar y fortalecerla, mediante acciones consensuadas, como las de recomendar y aprobar la incorporación de otras organizaciones o personas, promover, gestionar y aprobar proyectos y buscar formas de financiamiento para las actividades desarrolladas.

Además, cuenta con un equipo técnico para facilitar la ejecución de las propuestas y acciones que provengan del núcleo gestor y de sus nodos, los cuales pueden ser personas individuales o colectivos.

En la actualidad, la Red ya cuenta con más de 105 nodos (periodistas y comunicadores/as) y desarrolla un proceso para la captación de nuevos integrantes, pues su fin último es alcanzar una cobertura nacional. Si deseas formar parte, escríbenos:

coordinacion@redrompeelmiedoguatemala.org

Facebook: [Red Rompe el Miedo Guatemala](#)
X: [@RompeElMiedoGt](#)

