

GUÍA PARA EL **AUTOCUIDADO**

*“Si yo me cuido,
puedo cuidar a los demás”*



GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO

“Si yo me cuido,
puedo cuidar a los demás”

María Andrea García
SrDMT

GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO
“Si yo me cuido, puedo cuidar a los demás”
Escrito por: María Andrea García (SrDMT)

Diseño y diagramación:
Alejandro Medina
Mayo de 2022

Se autoriza la reproducción del texto de esta edición para fines educativos y no comerciales, con la condición de que se reconozca al Instituto Internacional sobre Raza, Igualdad y Derechos Humanos (Raza e Igualdad), como su autor.



Contenido

Bienvenida /4

Justificación de la guía para el autocuidado /5

Introducción a la guía para el autocuidado /6

3.1. ¿Qué es el autocuidado? /7

Riesgos y afectaciones /8

Preparación para comenzar tu proceso de autocuidado /9

Ejercicios para el autodiagnóstico /10

PARTE 1: Diagnóstico 15

Rueda de las dimensiones del ser /11

Cartografía Corporal /12

Rueda de la Vida /13

PARTE 2: Recursos y prácticas para el autocuidado /15

2.1. Recursos y prácticas para el autocuidado físico /15

Relajación de jakobsen /15

Alivio para la columna vertebral /17

Higiene del sueño /17

2.2 Recursos y prácticas para el autocuidado emocional /18

Lugar seguro /18

Descarga emocional /18

Puntos para el estrés /19

Respiración consciente /20

2.3 Recursos y prácticas para el autocuidado relacional /20

Comunicación Colaborativa /20

Meditación Empática /23

2.4 Recursos y prácticas para el autocuidado espiritual /24

2.5 Recursos y prácticas para el autocuidado mental /24

Bibliografía /25

1

Bienvenida



¡Te damos la **bienvenida** a esta guía para el **autocuidado** dirigida a personas **defensoras de derechos humanos** y **líderes sociales!**

2

Justificación de la guía para el autocuidado

¿por qué desarrollamos esta guía?

Las personas defensoras de derechos humanos y líderes sociales se ven obligadas a afrontar eventos violentos en su día a día, y esto afecta su salud mental y física. Las amenazas, la presión, el acoso, la inseguridad, las violaciones, las injusticias y el sufrimiento afectan directamente el sistema nervioso, y la salud integral de quienes padecen este tipo de maltrato.

Dicho esto, el desgaste que produce el activismo no suele concebirse como un tema prioritario por los defensores y defensoras, y en muchos casos, estas personas no tienen herramientas para procesar, mitigar, elaborar y sanar los impactos que estas violencias generan en su salud mental y emocional.

Por esto, se desarrolló esta guía de autocuidado, para que a través de esta adquieras consciencia sobre los riesgos a los que está expuesta tu salud mental, y retomes acciones hacia tu autocuidado.



¡El cuidado comienza por ti!

3

Introducción a la guía para el autocuidado

Esta guía ofrece alternativas que buscan contribuir a la prevención y a la atención del bienestar de las personas defensoras de derechos humanos y líderes sociales. Aquí encontrarás una explicación clara sobre las afectaciones posibles que puedes sufrir en tu ejercicio de defender los derechos humanos propios y los de otros. Adicionalmente, encontrarás herramientas para mitigar estas afectaciones en las diferentes dimensiones del ser (físico, mental, emocional, espiritual, y relacional).



Esta guía se divide en dos partes:

1

La primera parte te ayudará a entender lo que significa el autocuidado y los posibles riesgos a los que estás expuesto. Esta parte también incluye algunos ejercicios en donde puedes identificar las afectaciones que puedas estar sintiendo en este momento.

2

La segunda parte te ofrece estrategias para mitigar las afectaciones y así auto cuidarte.

3.1. ¿Qué es el autocuidado?

Antes de continuar, es importante entender que el autocuidado se entiende como una práctica para manejar tu salud y bienestar, es decir facilitarte atenciones de cuidado hacia ti mismo. Implica un estilo de vida que involucra comportamientos, pensamientos y emociones en los que se refleja el amor hacia ti mismo.

Para trabajar en tu autocuidado, hay que tener en cuenta que comprendemos integralmente al ser humano a través de cinco dimensiones y que diferenciarlas tiene un propósito esencialmente pedagógico. Estas dimensiones son: física, mental, emocional, relacional y espiritual. Se debe tener en cuenta que estas dimensiones se encuentran estrechamente vinculadas entre sí, y cuidarlas implica considerar que el bienestar de una depende del bienestar de las otras.

A continuación, encontrarás una explicación sobre cada una de las dimensiones del ser:

- **Física:** se refiere al cuidado del cuerpo en cada uno de los sistemas que lo componen, como el nervioso, muscular, óseo, respiratorio, digestivo, reproductor y circulatorio, entre los principales.
- **Mental:** se refiere básicamente a los pensamientos, ideas y creencias con relación al mundo, e implica revisar los propios marcos de referencia e identificar ideas o creencias que resultan limitantes o nocivas para el propio bienestar.
- **Emocional:** reúne todo el componente afectivo, e implica aprender a identificar, expresar y transformar estados emocionales y mantener la salud emocional.
- **Relacional:** considera la forma de vincularse con los otros, para aprender a seleccionar los tipos de vínculos que se quieren construir y a tramitar los conflictos de la mejor manera posible.
- **Espiritual:** el elemento central está en el fortalecimiento de la conexión con lo trascendente, con la fe y con la conexión con una energía o ser superior.



Riesgos y afectaciones

En esta parte de la guía te presentamos algunos riesgos y afectaciones como pistas para poder identificar las dimensiones que necesitas atender en tu espacio de autocuidado. Es vital reconocer que, en muchos casos, normalizamos señales de malestar y las ignoramos para seguir con el activismo y demás responsabilidades. Esta actitud tiene un costo alto a largo plazo, cuando ya sea difícil abordar un estado de salud físico o mental muy deteriorado. Por eso es clave identificar concienzudamente los signos que expresa tu cuerpo, emociones y pensamientos.

¡Dales una leída y reconoce si te identificas con alguna señal de desgaste!

Dimensiones	Riesgos
FISICA	Tensión muscular, dolor de espalda alta, media y baja, insomnio/dificultad para dormir, somnolencia, cansancio crónico, hipertensión, dolor en el pecho, bruxismo(rastrillar los dientes debido a tensión en la mandíbula), sensación de pesadez, pérdida del cabello, alteraciones hormonales, pérdida de apetito o atracones de comida, problemas digestivos, o taquicardia. Sensación de falta de aire. Frecuente uso de café y cigarrillos.
MENTAL	Pensamientos "tremendizados" (llevar las cosas a su peor desenlace), hiperactividad mental, dificultad para concentrarse, constante preocupación, inseguridad, ideas de inestabilidad, pensamientos acerca de la muerte, problemas de memoria, dificultad para tomar decisiones.
EMOCIONAL	Ansiedad, miedo constante, desconexión de las emociones, carga emocional, sensación de impotencia, desmotivación, desesperanza, ganas de huir o atacar, estrés, irritabilidad, culpabilidad, llorar frecuentemente.
RELACIONAL	Desconfianza, problemas intrafamiliares, temor por los niños, comportamientos violentos como golpear o gritar a otros. Poco tiempo con la familia y amigos.
ESPIRITUAL	Ausencia de fe y confianza.

5

Preparación para comenzar tu proceso de autocuidado

Como recomendación general cuando estás abordando este proceso de autocuidado, ya sea en la etapa de autodiagnóstico o en la etapa de hacer las prácticas, es importante:

Sacar tiempo y espacio para tus prácticas de autocuidado cada día, ojalá en la mañana.

Destinar entre 5 y 15 minutos al día para tus prácticas de autocuidado.

Cultivar la presencia, es decir estar en el aquí y el ahora.

Cultivar una actitud de autocompasión.

No sentirte culpable de sacar tiempo para ti.

Pedirles amablemente a las personas con quienes vives, que respeten tu espacio de autocuidado y que se abstengan de interactuar contigo durante este momento.

6

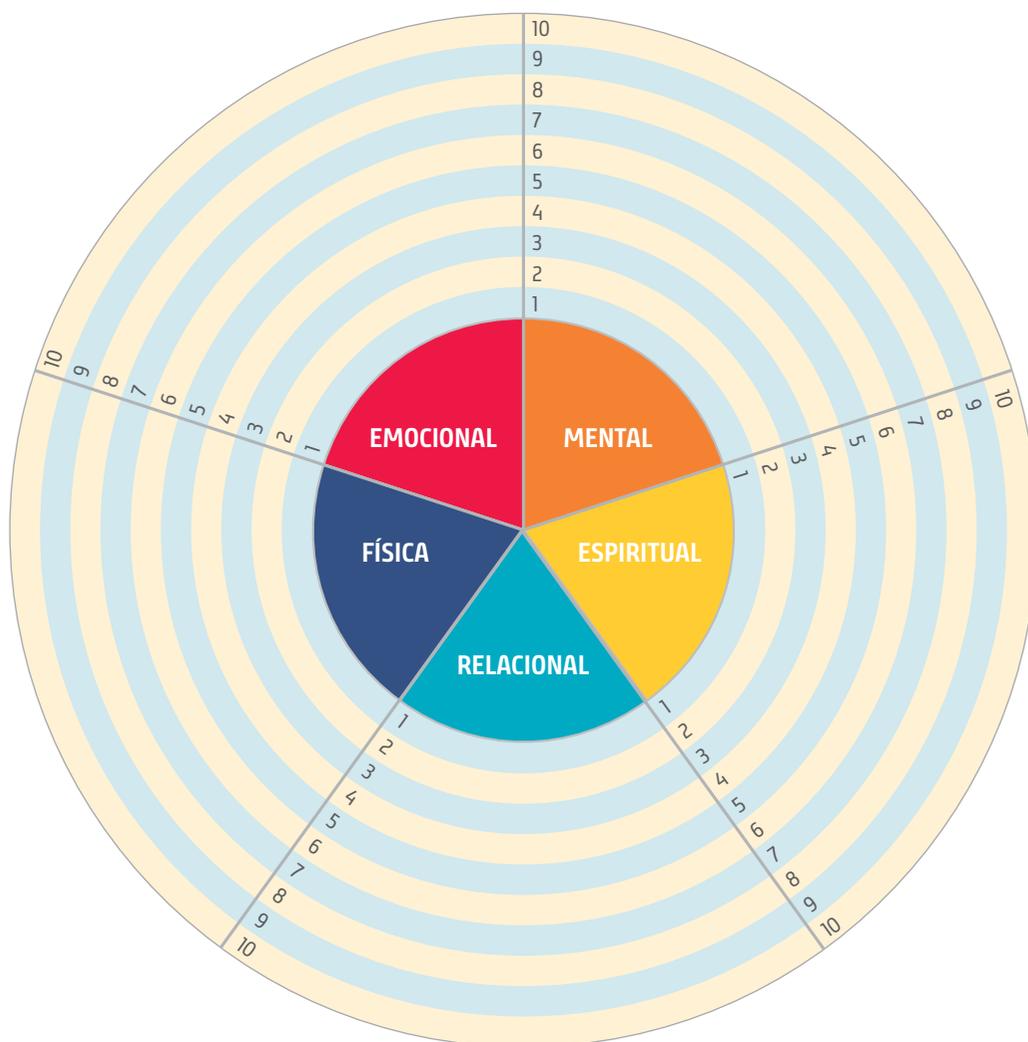
Ejercicios para el autodiagnóstico

En esta parte de la guía, vas a encontrar tres ejercicios para reconocer qué dimensión de tu ser se encuentra más afectada y necesita más atención. Puedes elegir el que sea más interesante para ti o puedes hacer los tres y reconocer qué patrones puedes percibir.



Ejercicio Diagnóstico 1: Rueda de las dimensiones del ser

Tómate un tiempo para reflexionar acerca del estado de las dimensiones en tu vida y represéntalo en el siguiente gráfico. Puede ser útil, volver atrás y visitar la explicación de cada dimensión. Recuerda que la *buena salud* está definida por la OMS como un equilibrio en el bienestar de todas las dimensiones. Con esto en mente, puedes detenerte y pensar como está cada dimensión en el presente. Determinar entre 1 y 10, uno asociado con un nivel muy bajo y diez con un nivel muy alto en cada dimensión. Te invito a escribir o dibujar en el círculo de las dimensiones el estado de cada dimensión y en una hoja aparte, escribir acciones que necesitas tomar para mejorar el nivel de aquella/s dimensión/es que están puntuando mas bajo y así equilibrar tu vida.



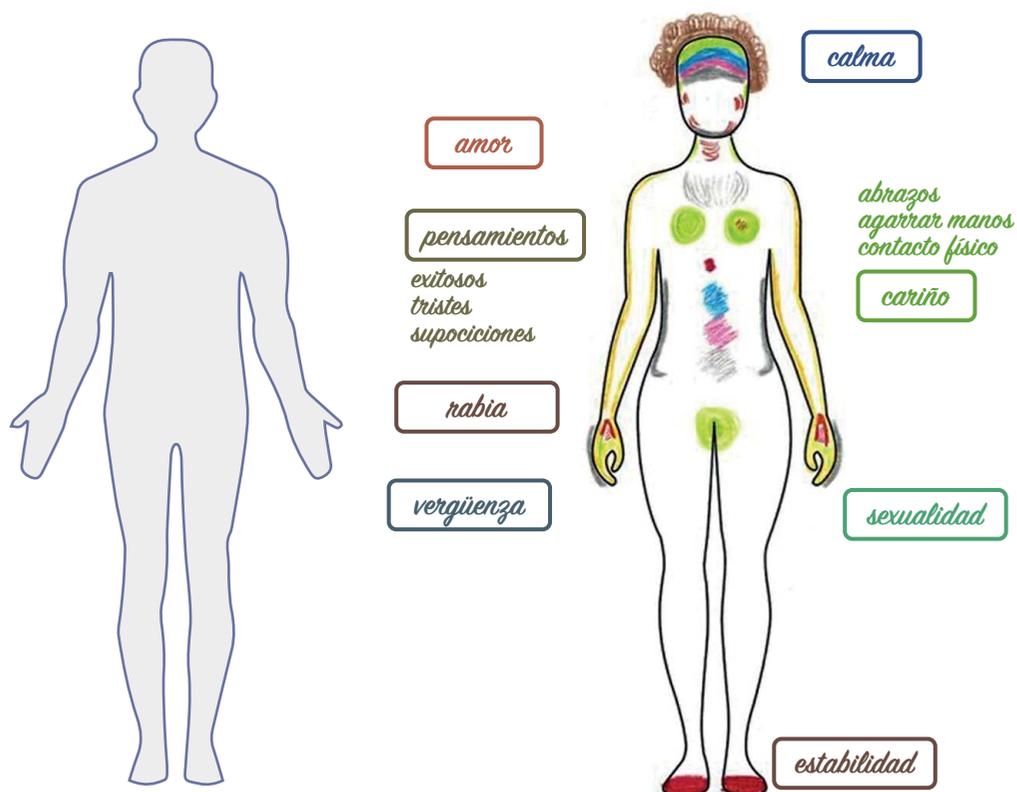
Ejercicio Diagnóstico 2: Cartografía Corporal

La Cartografía corporal busca detectar afectaciones que estén manifestándose en el cuerpo físico, mental y emocional. Este ejercicio diagnóstico lo puedes realizar a pie, sentado/a en una silla, acostado/a.

Este ejercicio busca hacer un barrido por diferentes partes de tu cuerpo en donde identificas sensaciones, emociones y pensamientos o memorias que emergen de cada parte de tu cuerpo. Puedes comenzar de abajo hacia arriba, comenzando por tus pies, siguiendo con tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos, glúteos, cadera, espinal dorsal, omóplatos, hombros, brazos, cuello y cabeza. Después pasas lentamente por el sistema digestivo, comenzando por la boca, el esófago, el estómago, intestinos delgados y grueso, y resto de órganos digestivos como el hígado, la vesícula, el páncreas, el apéndice, etc. Continúas poniendo tu atención en el sistema reproductivo, sistema urinario, es decir los riñones y vejiga, vas al sistema circulatorio y cardíaco. Por último, pones tu atención en tus pulmones y sistema respiratorio.

Después de hacer el recorrido, dibujas o escribes en la siguiente silueta corporal con colores/lápices/marcadores, lo que sientes que el cuerpo te mostró en este barrido.

Por ejemplo:



Posterior a este ejercicio diagnóstico, durante los siguientes días te vas a volver un observador de ti mismo: anota lo que te dice su cuerpo. Escucha y percibe pensamientos, sentimientos o sensaciones que te llamen la atención.

Nota tu respiración durante el día. Sorpréndete poniéndole atención a la manera como respiras en tu vida cotidiana y a tu postura. Puedes usar las siguientes preguntas como guía: ¿es una respiración agitada?, ¿hago inhalaciones y exhalaciones largas o cortas? ¿en qué momento del día puedo notar más fácilmente mi respiración?

Ejercicio diagnóstico 3: Rueda de la Vida

La vida es una oportunidad para desarrollarnos como seres humanos en diferentes campos. Es tan importante ser un buen hijo/a, como lo es ser un buen trabajador/ra, como lo es, ser una buena persona. Este ejercicio diagnóstico, te da la oportunidad de que evalúes cuanto tiempo dedicas a cada área de tu vida y reconozcas si hay que prestarle mas atención a alguna de ellas.

Para empezar este ejercicio, primero observa este gráfico y enlista en orden de prioridad los siguientes aspectos de tu vida: familia y amigos, salud, recreación y crecimiento personal, trabajo.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____



Segundo: diligencia la siguiente tabla con las actividades que haces durante un día común y corriente:

Horario	Actividad
6am-8am	Ej: Me levanto, me baño, me visto y desayuno.
8am-12pm	Ej: Trabajo
1-5pm	Ej: Trabajo
5-6pm	Ej: Comparto con mi hija
6-7pm	Ej: Hago Yoga
7 pm- 8 pm	Ej: Ceno
8-9pm	Ej: Leo para mi hija
9pm	Ej: Duermo

Haz un cálculo semanal. ¿Cuántas horas a la semana destinas a:

- Tu familia y amigos.
- Tu salud
- Tu recreación y crecimiento personal
- Tu trabajo

Con estos resultados, reconoce si tus prioridades corresponden al tiempo que inviertes en cada actividad. Si no es así, comienza a realizar cambios en el manejo de tu tiempo.

PARTE 2: RECURSOS y PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO.

Esta parte de la guía te ofrecerá ejercicios que puedes implementar en tu práctica de autocuidado diaria, o cuando estés en situaciones difíciles donde necesites aliviar el estrés, regular tus emociones, descargar emociones, re-energizarte, o aliviar dolores entre otras molestias psico-emocionales.

A continuación, encontrarás una variedad de ejercicios que puedes hacer en el orden que están propuestos o en el orden que tu les quieras dar.

¡Adelante! ¡Inténtalos y disfrútalos!

2.1. Recursos y prácticas para el autocuidado físico

“ Todo, sea físico, mental o espiritual, se traslada a la tensión muscular”.

“ Los ejercicios físicos para eliminar las tensiones del cuerpo nos ayudan a pensar más claramente, actuar según lo que buscamos o nos proponemos y a no quedarnos fijos en emociones destructivas”.

(F.M. Alexander)

Ejercicio 1: relajación de jakobsen

TECNICA: Relajación corporal y mental

OBJETIVO: Liberación de tensiones musculares

La angustia, la preocupación, el miedo, la tristeza y las emociones incómodas, normalmente se manifiestan en tensiones musculares en todo tu cuerpo. Estas tensiones se van acumulando en el cuerpo generando dolores crónicos y en los peores casos, lesiones. Por lo anterior, es muy importante atender a estas tensiones y soltarlas para así retornar a un lugar de bienestar en su cuerpo y evitar la acumulación de tensiones.

Primera fase: Cierra los ojos, siéntate en una silla o acuéstate en una colchoneta, lo mas cómodamente para que su cuerpo pueda relajarse al máximo posible. En esta fase se realiza la relajación con el siguiente orden (repites cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- Frente: Arrugas unos segundos y relajas lentamente.
- Ojos: Abres ampliamente y cierras lentamente.
- Nariz: Arrugas unos segundos y relajas lentamente.
- Boca: Sonríes ampliamente, relajas lentamente.
- Lengua: Presionas la lengua contra el paladar, relajas lentamente.
- Mandíbula: Presionas los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relajar lentamente.

- Labios: Arrugas como para dar un beso y relajas lentamente.
- Cuello y nuca: Flexionas hacia atrás, vuelves a la posición inicial. Flexionas hacia adelante, vuelves a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevas los hombros presionando contra el cuello, vuelves a la posición inicial lentamente.
- Relajación de brazos y manos: Contraes, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relajas lentamente.
- Relajación de piernas: Estiras primero una pierna y después la otra, levantando el pie y notando la tensión en los glúteos, muslos, rodillas, pantorrillas y pies. Relajas lentamente.
- Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentados sobre una silla):
- Espalda: Estira tus brazos hacia adelante, crúzalos adelante y súbelos en línea con tu cabeza. Respira. Notarás la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: Inspira y retén el aire durante unos segundos en los pulmones. Observa la tensión en el pecho. Respira lentamente.
- Abdomen: Tensas los abdominales y luego relajas lentamente.
- Cintura: Tensar gluteos y muslos. Los gluteos se elevan de la silla.

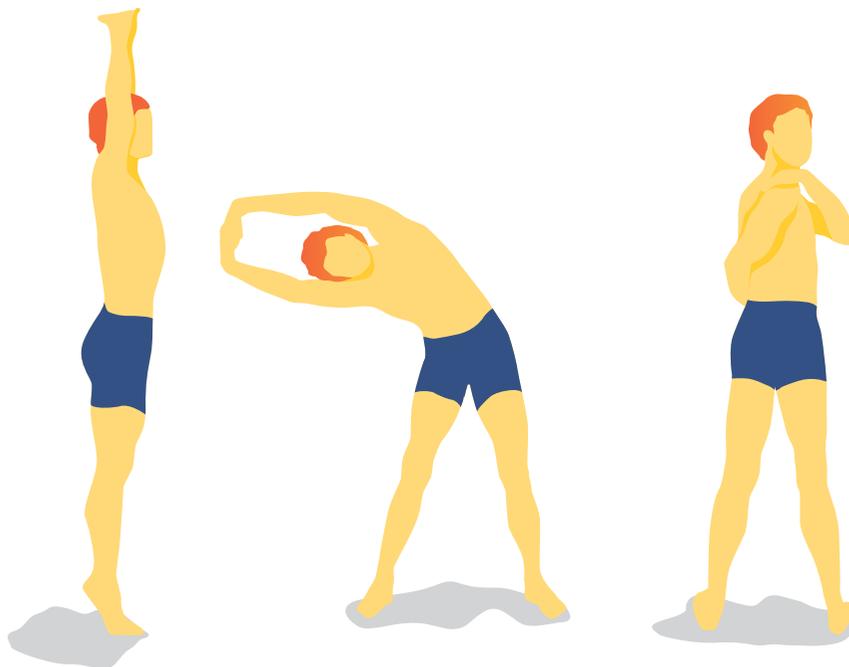
Segunda fase: Realizas un repaso mental de cada una de las partes que se han tensionado y relajado, para comprobar que cada parte sigue relajada y se relaja aún más.

Tercera fase: La fuente del estrés en la mayoría de los casos se genera en la mente a través de pensamientos de preocupación. Cuando tienes pensamientos que te generan desconfianza, miedo, temor, o angustia, tu cuerpo secreta adrenalina y cortisol, los cuales ponen inmediatamente tu sistema nervioso en alerta. Esta respuesta corporal tiene efectos en tu cuerpo. Por esto tener control de los pensamientos y guiarlos a que se enfoquen en el lugar seguro o en algo agradable, puede generar cambios en tu sistema nervioso y en el resto de tu cuerpo. Así que intenta relajar tu mente, y pensar en algo agradable, que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etcétera, o bien puedes dejar la mente en blanco o puedes ir a tu lugar seguro. (OIM, 2016)

Ejercicio 2: alivio para la columna vertebral

TECNICA: Asanas de Yoga

OBJETIVO: Estirar y aliviar dolores en la espalda alta, media y baja.



Otros Tips

- Postura del niño en yoga
- Estiramiento del cuello.
- Pones una música que te alegre y bailas solo una canción.

Ejercicio 3: Higiene del sueño

TECNICA: YOGANIDRA (Tengo una guía en voz)

OBJETIVO: Dormir bien

Es clave dormir 8 horas y para esto se aconseja no tomar café, al menos 4 horas antes de ir a dormir, no dormir con dispositivos prendidos, asegurarse de que no entre luz en el recinto donde se duerme, de lo contrario es recomendable tener tapaojos para dormir o una tela que cumpla con cubrir los ojos.

Si te es difícil conciliar el sueño, puedes inhalar por la nariz y en la exhalación, sentir que entregas tu peso al colchón e imaginas como tu cuerpo va hundiéndose en el colchón y como tu te vas relajando.

2.2 Recursos y prácticas para el autocuidado emocional

Ejercicio 1: lugar seguro

TECNICA: Visualización y regulación emocional.

OBJETIVO: Automanejo de recuerdos y emociones difíciles/incómodas y fortalecer el sentido de seguridad.

Siéntate cómodamente en un espacio de tu casa y cierra los ojos. Identifica un lugar o una situación que te transmita tranquilidad o seguridad, puedes también imaginar o identificar una característica positiva o fortaleza propia y localizar una situación en la que se haya dado. Cuando hayas elegido el lugar, identifica la imagen con todos los detalles sensoriales posibles. Continuas con los ojos cerrados, e identificas a qué huele, qué colores tiene, cómo te sientes, qué puedes ver entre otras cosas. Luego observas las emociones, sensaciones y pensamientos asociados a esta imagen, y centras tu atención en ellas y en donde se localiza esta sensación en tu cuerpo. Registra esa información sensorial y mental en tu mente y en tu cuerpo. Ahora identifica una palabra o una expresión que represente ese lugar y esa sensación de paz y tranquilidad. Céntrate en notar esos sentimientos y sensaciones positivas para instalar tu lugar seguro. Abre los ojos lentamente, te pones de pie y sacudes tu cuerpo.

Posteriormente, vas a volver a repetir la palabra o frase clave que está asociada con estas sensaciones y estas imágenes y cierras los ojos y reconoces si las sensaciones positivas de bienestar vuelven a surgir y ya no están las sensaciones de molestia o la molestia es más leve.

Ejercicio 2: descarga emocional

TECNICA: Varias (Escritura, diálogo, uso de la voz)

OBJETIVO: Descargar emociones represadas

La mayoría de veces cuando estamos cargados emocionalmente, esta carga está asociada a muchos pensamientos que nos generan malestar y es importante evacuarlos del sistema. Podemos descargar de varias maneras. Una de ellas: escribir en un diario tus pensamientos, sentimientos y emociones.

Otra manera para descargar puede ser buscando a una persona de confianza para pedirle que te escuche activamente, sin juicio, con curiosidad y compasión. A veces, la escucha es suficiente para sentirnos aliviados. Puede ser un amigo/a un familiar o en dado caso si está siendo atendido por una profesional un profesional de la salud puedes llamar y buscar esa persona.

Si aún sientes que estás cargado/a con emociones molestas puedes hacer un ejercicio de sonido con tu voz: te pones de pie, con los pies paralelos doblas tus rodillas flexionando tus piernas, estiras tus manos en tus brazos hacia delante, inhalas profundo, exhalas y traes tus codos hacia atrás haciendo un sonido fuerte, como un grito. Y de esta manera vas liberando tus emociones y vas descargando la molestia. Luego te quedas en esa posición, inhalas, exhalas naturalmente y notas si hay un cambio. Si necesitas repetir el ejercicio varias veces puedes hacerlo hasta que sientas tu estado afectivo regulado y tranquilo.

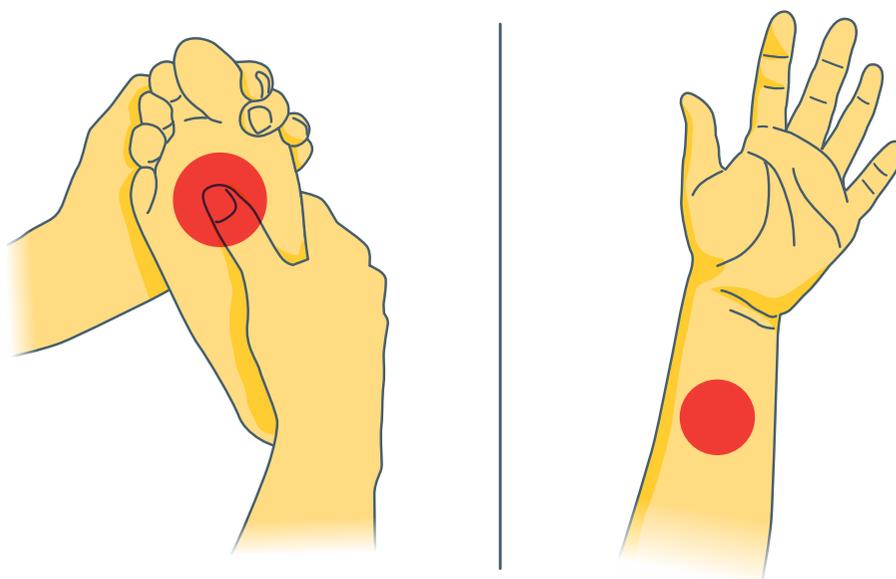
Ejercicio 3: Puntos para el estrés

TECNICA: Reflexología

OBJETIVO: Los dos puntos ayudan a bajar la ansiedad y dar una sensación de calma

Éste ejercicio se basa en la medicina china y en los estudios de REFLEXOLOGÍA en donde se cree que en los pies y las manos están todas las terminaciones nerviosas de todos los órganos. Para manejar, disminuir y mitigar el estrés con la ansiedad a continuación veras dos imágenes que te indicaran dónde presionar en tus pies y en tus manos para mitigar la ansiedad.

Haces presión y después giras el dedo en torno a las manecillas del reloj.



Ejercicio 4: respiración consciente

TECNICA: Respiración

OBJETIVO: Unión cuerpo mente y estar en el aquí y ahora

Nota el nivel de tensión que tienes en el abdomen, poniendo una mano debajo de la cavidad torácica. Inhala despacio y profundamente a través de la nariz, llevando el aire hacia abajo lo que mas puedas. Si estás respirando con el abdomen, deberás sentir que la mano se levanta, tus hombros deben moverse solo levemente, mientras que tu estómago se expande. Cuando hayas tomado aire completamente, espera un momento, reténlo y exhala despacio a través de la nariz o la boca. Asegúrate de exhalar completamente. Cuando inhales, repite mentalmente la palabra "inhaland" y agrega el número de la inhalación, así: "inhaland uno". Cuando exhales, repite mentalmente la palabra "exhalando" y agrega el número de la exhalación, así: "exhalando uno". Repite las inhalaciones y las exhalaciones 20 veces, manteniendo una respiración fluida y regular, sin sobresaltos. Después de realizar las 20 inhalaciones y exhalaciones, es importante permitirse quedar en silencio unos cuatro minutos para que puedas entrar en contacto con las sensaciones que se desprenden de la respiración consciente.

Otros Tips

- Tomar agua de Tilo o de manzanilla.

2.3 RECURSOS Y PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO RELACIONAL

Ejercicio 1: Comunicación Colaborativa

TECNICA: Pautas de la Comunicación no Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg

OBJETIVO: Adquirir herramientas para escuchar y comunicar sin que la conversación se rompa.

La comunicación no violenta (CNV) es un modelo desarrollado por Marshall Rosenberg que busca que las personas se comuniquen entre sí (y también cada uno consigo mismo) con empatía y eficacia.

Estos cuatro pasos te permitirán ordenar y presentar de manera sistemática aquello que necesitas transmitir a tu interlocutor en el momento en que hay emociones de por medio que podrían enturbiar el mensaje.

Estos son los cuatro componentes del modelo de la CNV (para dar desde el corazón):

1. Observación objetiva de los hechos
2. Expresión de los sentimientos
3. Expresión de mis necesidades expresando mis valores
4. Formular una petición

1. *Observación objetiva de los hechos*

En esta fase, se describirá la exposición de la realidad, sin juicios ni inferencias ni acusaciones. Se busca que la presentación esté despojada de emocionalidad, que sea el hecho puro y concreto, con neutralidad.

En general, la base de los conflictos muchas veces detona en este primer punto, puesto que alguna de las partes asume un tono acusatorio a la otra, y allí comienza la disputa y las reacciones.

Un ejemplo para ilustrar: "Anoche se cayó el servidor y por tu culpa todos no pudimos entregar el trabajo a tiempo."

Comunicación No Violenta: "Anoche se cayó el servidor y eso produjo que no pudiera entregar el trabajo a tiempo"

2. *Expresión de los sentimientos*

Esta segunda etapa abre la oportunidad de identificar y exponer las emociones. Aquí explicarás a la otra parte cómo te has sentido. Se basa en tu auto observación y busca que, a través de la empatía, la otra posición comprenda la implicancia emocional que tiene el hecho, al menos desde tu perspectiva.

Ejemplo: "Anoche se cayó el servidor y por tu culpa todos no pudimos entregar el trabajo a tiempo. Provocaste un desastre, terminamos a las 3 AM y ahora todos estamos de mal humor por haber dormido pocas horas y estresados, cuando lo podrías haber evitado." - Observa aquí cómo va subiendo la intensidad de la disputa.

Comunicación No Violenta: "Anoche se cayó el servidor y eso produjo que, en mi caso, no pudiera entregar el trabajo a tiempo. Me sentí frustrada y muy agotada mental y físicamente, ya que estuve trabajando hasta las 3 AM. He dormido muy pocas horas y por eso me siento afectada por esta situación, además del cansancio que siento."

Detecta aquí cómo se va obteniendo mayor claridad y hasta cierta neutralidad sin agresión en la descripción de sentimientos.

3. Expresión de las necesidades integrando mis valores

En el primer punto expuse los hechos, en el segundo, relaté cómo me he sentido o me siento. Ahora en esta fase se incluye la oportunidad de que expreses lo que necesitas para no sentirte de esa forma. Tiene como objetivo fijar una línea de seguridad ante eventos similares a futuro, línea que no estarías con disposición a correr.

La clave es centrarse en lo que es importante para ti, por eso te invito a que incluyas tus valores y cómo estos se ven afectados de alguna forma cuando sientes que se ven tocados o transgredidos de alguna forma.

Ejemplo: "Anoche se cayó el servidor y por tu culpa todos no pudimos entregar el trabajo a tiempo. Provocaste un desastre, terminamos a las 3 AM y ahora todos estamos de mal humor por haber dormido pocas horas y estresados, cuando lo podrías haber evitado. Lo que se espera de ti es que asumas tu responsabilidad y que seas sensible, cosa que a la vista está no lo has sido con nosotros." - Mira cómo siguen creciendo las acusaciones, aparece tal vez la ira, e imagina cómo se siente la otra parte.

Comunicación No Violenta: "Anoche se cayó el servidor y eso produjo que, en mi caso, no pudiera entregar el trabajo a tiempo. Me sentí frustrada/o y muy agotada/o mental y físicamente, ya que estuve trabajando hasta las 3 AM. He dormido muy pocas horas y por eso me siento afectada por esta situación, además del cansancio que siento. Para mí es importante sentirme segura y confiada en que el sistema va a funcionar cuando estamos en un momento crítico, y más aún, con presión por la hora de entrega. Me gusta cumplir y ser confiable y quiero seguir siéndolo en el futuro, sin tener que hacer un esfuerzo físico y mental como el que implicó esta situación."

Percibe cómo se va haciendo más trascendente la comunicación, y el impacto comunicacional que esto puede tener en la otra persona.

4. Formular una petición

El paso final es que, desde tu perspectiva, plantees un pedido concreto para que la otra parte pueda considerarlo; idealmente, la intención es arribar a un acuerdo o compromiso para llevarlo a la práctica, y fijar una nueva regla de juego desde ese mismo momento.

Ejemplo: "Anoche se cayó el servidor y por tu culpa todos no pudimos entregar el trabajo a tiempo. Provocaste un desastre, terminamos a las 3 AM y ahora todos estamos de mal humor por haber dormido pocas horas y estresados, cuando lo podrías haber evitado. Lo que se espera de ti es que asumas tu responsabilidad y que seas sensible, cosa que a la vista está no lo has sido con nosotros. Te quiero pedir que no vuelvas a tener conductas inaceptables como esta, ya que queda demostrado que eres un muy mal compañero y de poco fiar." - Como observas, esta es la forma en que por lo general discute la gente.

Comunicación No Violenta: "Anoche se cayó el servidor y eso produjo que, en mi caso, no pudiera entregar el trabajo a tiempo. Me sentí frustrada/o y muy agotada/o mental y físicamente, ya que estuve trabajando hasta las 3 AM. He dormido muy pocas horas y por eso me siento afectada por esta situación, además del cansancio que siento. Para mí es importante sentirme segura y confiada en que el sistema va a funcionar cuando estamos en un momento crítico, y más aún, con presión por la hora de entrega. Me gusta cumplir y ser confiable y quiero seguir siéndolo en el futuro, sin tener que hacer un esfuerzo físico y mental como el que implicó esta situación. Mi pedido concreto es que, ante la menor posibilidad de errores técnicos, que pueden pasar, tengamos listo un protocolo para poder activarlo y que pueda terminar el trabajo a una hora razonable, asegurar que esté descansada, y poder resolverlo con tu colaboración activa. ¿Es eso posible? ¿Qué necesitas de mi parte para llevarlo adelante si te parece bien?" + Estoy seguro de que puedes detectar de qué forma se mejora la instancia de comunicación puesta en este formato. También seguro te diste cuenta de la congruencia e integridad que quedó manifiesta en esta forma de expresar los problemas.(www.danielcolombo.com)

!!!Comienza a practicar!!!

Modelo para presentar tus necesidades y llegar a acuerdos:

Cuando A (observación del hecho neutral) → yo me siento B (emoción y sentimientos, desde mí, no echarle la culpa al otro) → porque necesito C (reconocimiento de necesidades propias sobre este punto en disputa) → por lo tanto quiero pedir D (pedido específico).

Ejercicio 2: Meditación Empática

TECNICA: Meditación

OBJETIVO: Cultivar la compasión y la empatía

Para realizar esta meditación es importante que busques un lugar de completa privacidad, te sientes en una silla cómodamente, y conectes con energía generosa y amorosa, e imagines una luz rosada que sale de tu corazón. Una vez cultives amor en tu ser, trae a una persona de la familia a tu mente, y repite las siguientes frases "Deseo que estés bien, deseo que estés saludable, deseo que seas feliz" 21 veces mientras visualizas a esta persona recibiendo tu energía y deseos. Así mismo, repites el ejercicio con una persona difícil en tu vida, y con una persona desconocida. De esta manera cultivamos el amar al prójimo y sentir compasión por ellos.

Otros Tips

- Práctica de Ho'oponopono 'Gracias, perdón, te amo'.
- El Ho'oponopono es una técnica milenaria de origen hawaiano, que se enfoca en el proceso de reconocimiento, arrepentimiento y perdón, permitiendo realizar una limpieza de sentimiento y pensamientos negativos en la mente de las personas. El ho'oponopono permite borrar los pensamientos negativos y recuperar la paz interior.
- Cuando tenemos un conflicto o alguna preocupación en la mente en referencia a una relación con otro, simplemente cerramos los ojos y visualizamos a la persona y mirándolo a los ojos le decimos 'Gracias, perdón, te amo', por 5 minutos y desde el corazón y la compasión. De esta manera los sentimientos de tristeza, reproche, resentimiento, odio y desilusión pueden ser transformados por compasión y entendimiento. Al final, cuando tenemos sentimientos dañinos hacia el otro, quien lo siente, es quién sufre.

2.4 RECURSOS Y PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

Las prácticas para el autocuidado espiritual son importantes porque estas te podrán ayudar a desarrollar confianza en el universo, en los demás y en ti mismo. También te ayudará a cultivar la esperanza y a mitigar los retos que se te presentarán en el diario vivir como agente de cambio social.

- Meditación
- Caminata en la naturaleza
- Paseo al mar
- Tener tiempo solo
- Páginas de gratitud: Al final de cada día, puedes escribir tres cosas por las cuales das gracias de este día.

2.5 RECURSOS Y PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO MENTAL

- Disminuir el contacto con noticias difíciles asociados con el sufrimiento humano.
- Meditación.
- Incorporar actividades recreativas en el día a día (Escuchar música, ver una película con contenidos divertidos, etc.)
- Salir a tomar aire.

Daniel Colombo, Coach Ejecutivo, Speaker, Motivación y Liderazgo,
www.danielcolombo.com.



Bibliografía

-
- OIM (2016). Herramientas de cuidado para organizaciones y trabajadores vinculados a la atención, asistencia y reparación a las víctimas. Bogotá: OIM
 - Swami Satyananda ① Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar (India):Yoga Publications Trust
 - Thich Nhat Hahn (1987). Being Peace. Berkeley, California: Parallax Press.
-

GUÍA PARA EL **AUTOCUIDADO**

*“Si yo me cuido,
puedo cuidar a los demás”*



**Raza &
Igualdad**

Instituto
sobre Raza,
Igualdad
y Derechos
Humanos