



# PODER CIUDADANO 2020/2021

## CUIDADO PERSONAL Y COLECTIVO PARA UN CAMBIO TRANSFORMADOR



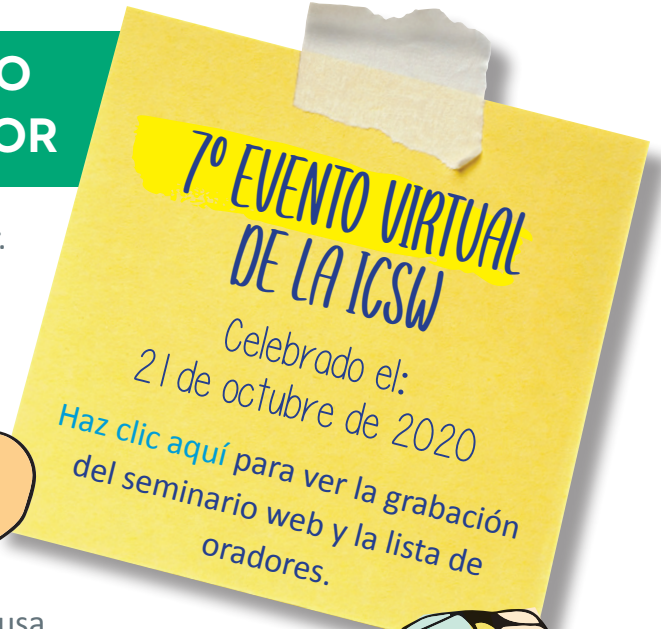
Ser activista puede resultar abrumador. Tenemos que lidiar con contextos adversos, espacios cívicos cada vez más reducidos, conflictos de poder y una opresión sistémica. A

menudo nos movemos en entornos marcados por el exceso de trabajo y el agotamiento. Además, solemos presionarnos de forma desmedida y poco saludable. A veces, estamos tan comprometidos con una causa que simplemente se apodera de nuestras vidas y nuestros esfuerzos por cambiar el mundo acaban pasando factura a nuestro cuerpo, mente y alma.



Trabajar en estas circunstancias puede provocar altos niveles de estrés, frustración, depresión, ansiedad, culpabilidad, agotamiento e incluso aumentar nuestra propensión a padecer enfermedades. ¿Te suena familiar?

Se han realizado avances que reconocen la importancia de la atención a la salud mental y física para que los activistas continúen su actividad en plena forma. Sin embargo, la financiación para el apoyo emocional y la existencia de espacios donde los agentes de cambio puedan hablar abiertamente de sus sentimientos son insuficientes y a veces inexistentes.



La buena noticia es que podemos aplicar prácticas para cuidarnos a nosotros mismos y a quienes nos rodean. Ejercer el cuidado personal y colectivo es imprescindible para seguir adelante como individuos y para que nuestro activismo sea sostenible a largo plazo.

**CUIDADO PERSONAL Y COLECTIVO > PLENA SALUD MENTAL > AGENTES DE CAMBIO CENTRADOS, PREPARADOS, EFICACES Y EMPODERADOS**

## ALGUNOS CONSEJOS PARA EL CUIDADO PERSONAL

Hay muchas herramientas y estrategias que han demostrado su eficacia para promover el cuidado personal. Algunas se basan en la investigación social, la ciencia o las prácticas tradicionales que existen alrededor del mundo. Pruebas varias, descubre cuáles te funcionan mejor y practícalas con regularidad.



Dedica tiempo y espacio para explorar tus sentimientos y emociones, ¡pues tienen mucho que decir! Obsérvalos, admítelos y acéptalos sin juzgarlos.

Investigue la causa de tus sentimientos. Ve más allá de los síntomas.

¡Desahógate! Prueba hablar con tus seres queridos o con un terapeuta, escribe un diario sobre lo que te genera estrés o intenta dibujar o practicar otras formas artísticas de expresión.

Practica la gratitud, la conciencia plena, los ejercicios de respiración, la meditación, el yoga, el qigong, el tai chi o cualquier actividad que estimule tus células, revitalice tu cuerpo, te haga feliz y alimente tu alma.

Ocúpate de todo el conjunto: cuerpo + mente + alma.

Céntrate en lo positivo: aunque todavía queda mucho camino por recorrer para cambiar el mundo, ¡ya has conseguido mucho!

Dedícate tiempo a ti y a lo que es importante para ti más allá de tu trabajo. **#tuidaimporta**

No esperes hasta sentirte mal. ¡Más vale prevenir que curar!



## SI PUEDES, ¡FOMENTA LAS PRÁCTICAS DE CUIDADO COLECTIVO!



Si te relacionas con grupos, movimientos, organizaciones y comunidades, toma la iniciativa y crea espacios y proporciona herramientas que permitan el cuidado colectivo. Organiza reuniones de grupo en las que los miembros puedan hablar de sus sentimientos, crea un entorno de apoyo, facilita materiales para el cuidado personal y colectivo, desarrolla planes de resiliencia y estrategias de curación y, si puedes, organiza talleres de bienestar y resiliencia. Haz que las prácticas de cuidado formen parte de la vida diaria de tu grupo.

...puede que te sientas invencible, pero si queremos sostener el **#poderciudadano**, ¡no te olvides de bajar el ritmo, parar y recargar!

