



**KIT DE HERRAMIENTAS PARA
DEFENSORES DE LOS DERECHOS
HUMANOS E INMIGRACIÓN**

Un Guía De Autopreservación

Creado por
Diana Díaz Madera, MPH, LCSW#10859
& Elizabeth Camarena, Esq.

Acerca de Las Creadoras



Soy Díana Díaz Madera, MPH, LCSW, una trabajadora social clínica bilingüe y bicultural con una maestría en salud pública y fundadora de Corazón Norte. Como psicoterapeuta, consultora en salud mental y defensora de los derechos humanos, he tenido el privilegio, durante los últimos 17 años, de acompañar y apoyar a comunidades inmigrantes, incluyendo a trabajadores agrícolas, personas con estatus migratorio irregular, refugiados, solicitantes de asilo y quienes han sobrevivido a tortura y persecución.

Como inmigrante que llegó a los Estados Unidos a los 15 años, siento una pasión profunda por crear caminos más equitativos y ofrecer factores de protección para otros inmigrantes.

Además, estoy comprometida a brindar a mis colegas en este campo las herramientas y recursos necesarios para enfrentar las demandas únicas de nuestro trabajo, un trabajo tan desafiante como hermoso.

Diana Díaz Madera, MPH, LCSW#10859

Corazón Norte es una firma de consultoría comprometida con brindar apoyo a profesionales que enfrentan trauma vicario o herida moral- como defensores de los derechos humanos, activistas por la justicia social y trabajadores sociales. Ofrecemos talleres y capacitaciones diseñados con profundo cuidado y empatía. Trabajamos de la mano con organizaciones para fomentar prácticas inclusivas y culturalmente sensibles, ofreciendo a los inmigrantes el apoyo personalizado que necesitan para reconstruir sus vidas y encontrar nuevas oportunidades en los Estados Unidos. Además, realizamos evaluaciones de salud mental en contextos de inmigración. Ante todo, en Corazón Norte tenemos como misión fomentar el sentido de pertenencia comunitaria y la sanación colectiva, contribuyendo a la creación de sistemas donde todas las personas se sientan acogidas, puedan crecer y prosperar, y no solo sobrevivir.

Acerca de Las Creadoras



Soy abogada licenciada con décadas de experiencia en el sector sin fines de lucro, trabajando de cerca con comunidades inmigrantes, refugiadas y solicitantes de asilo en California. He tenido el honor de representar y abogar por personas de todo el mundo, así como de diseñar programas en respuesta a los cambios en las leyes y políticas migratorias implementados por diversas administraciones federales.

Mi compromiso con los profesionales dedicados a este trabajo — defensores, coordinadores de casos, trabajadores sociales, profesionales de la salud mental y muchos más — surge de mi profunda convicción de que nuestra salud y bienestar son esenciales para responder de manera efectiva a las necesidades de las comunidades a las que servimos y para garantizar servicios de calidad en nuestras disciplinas.

Con este espíritu, me llena de entusiasmo poder desarrollar herramientas y compartir estrategias que puedan ser de utilidad mientras este grupo de profesionales comprometidos navega en el entorno emocionalmente desafiante de hoy.

Diana y yo hemos preparado este conjunto de herramientas con ustedes en mente y los invitamos a explorarlas. Sepan que su trabajo es significativo, que su contribución tiene un valor inmenso y, sobre todo, que ustedes son valiosos.

Elizabeth Camarena, Esq.

Querido/a Agente de Cambio,

Este kit de recursos es nuestra carta de amor para ti, una ofrenda para las almas que viven en la intersección de la defensa y la sanación, que llevan el peso del cambio con valentía y corazón. Lo creamos primero desde la perspectiva de dos seres humanos, y luego con el enfoque interdisciplinario de una abogada y una trabajadora social. Este recurso no pretende darte todas las respuestas, sino ofrecerte un espacio de apoyo, consuelo y afirmación en estos tiempos de cambios políticos. Para cada uno de ustedes que abogan por los derechos de los inmigrantes, los derechos humanos y las causas que afectan a nuestras comunidades, honramos sus sacrificios, sus triunfos y cada momento silencioso de duda que han enfrentado.

Los vemos —A quienes han brindado apoyo a sus clientes, acompañado a sus comunidades y recorrido este camino en busca de seguridad y dignidad para sus seres queridos.

Reconocemos esos momentos en los que han luchado por ustedes mismos mientras ofrecían fortaleza, compasión y un sentido de pertenencia a los demás. Sabemos que han estado en las trincheras, presentándose día tras día, incluso cuando el peso de todo parece demasiado.

Este kit de recursos nació como un acto de cuidado comunitario, con intención y ternura infundidas en cada palabra. Esperamos que sea una guía amable mientras navegan por las complejidades del presente, ofreciéndoles ideas que puedan ayudarles a procesar los cambios políticos que afectan a nuestras comunidades. Puede que encuentren algunos consejos que resuenen profundamente con ustedes, otros que despierten su curiosidad por probar algo nuevo, y otros que tal vez no se sientan adecuados para ustedes - y eso está bien. Tomen lo que necesiten y recuerden que siempre valoramos su curiosidad, su valentía y su mente abierta.

Les invitamos a explorar estas prácticas a su propio ritmo, siguiendo lo que les inspire, con la certeza de que cada paso que den para cuidarse a sí mismos importa. A través de todo, por favor, recuerden esto: su presencia es suficiente y su bienestar es tan esencial como el trabajo que realizan. Estamos profundamente agradecidas de caminar junto a ustedes y de celebrar el coraje que demuestran al seguir presentándose de manera completa y auténtica.

Con infinita gratitud y solidaridad,

Diana & Elizabeth

Navegando el Duelo Post-Electoral



En el mundo de los derechos humanos y el trabajo migratorio, las emociones suelen ser intensas. Cuando cambios políticos- especialmente aquellos que amenazan la seguridad y los derechos de los inmigrantes y solicitantes de asilo- entran en juego, es normal sentir un torbellino de emociones. El duelo puede ser una emoción poderosa pero a menudo inesperada, que surge cuando nuestras esperanzas por la **justicia**, la **equidad** y la **protección** se sienten atacadas. El duelo no solo se refiere a pérdidas personales; muchos de nosotros, que estamos comprometidos con este trabajo, estaremos o ya estamos experimentando duelo tras los resultados electorales. Las etapas del duelo ofrecen un **mapa compasivo** para procesar estos sentimientos, sirviendo como guía para la auto-preservación y ayudando a los defensores de los derechos humanos a honrar sus emociones. Con herramientas para validar y gestionar estos sentimientos intensos, honramos y reconocemos nuestra **humanidad**.

ESTE CURRÍCULUM EXPLORA CADA ETAPA DEL DUELO:
NEGACIÓN IRA NEGOCIACIÓN DEPRESIÓN ACEPTACIÓN

“ *Esto no puede estar sucediendo.* ”

RECONOCER EL SENTIMIENTO

Reconocer que la negación es un mecanismo de defensa natural y una forma de protegerse temporalmente de emociones abrumadoras.



EJERCICIOS DE ENRAIZAMIENTO CONSCIENTE

Las técnicas de enraizamiento, como la respiración profunda o el escaneo corporal, ayudan a reconectar con el momento presente y evitar perderse en la incredulidad.

ENFOCARSE EN ACCIONES INMEDIATAS

Escribir pequeñas tareas concretas relacionadas con el trabajo en curso. Abordar los pasos inmediatos puede romper la sensación de impotencia que la negación a menudo trae.



“*Esto no es justo.*”



CANALIZAR LA IRA HACIA LA DEFENSA

Redirigir la ira hacia acciones, explorar qué acciones podrían liberar la emoción. Considerar acciones como escribir cartas, organizarse o apoyar manifestaciones comunitarias. La ira puede ser un combustible poderoso cuando se canaliza constructivamente.

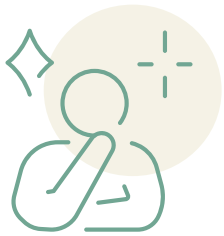
CREAR SALIDAS SEGURAS PARA LA EXPRESIÓN

Dejar espacio para una liberación física controlada, como salir a correr o practicar kickboxing. La expresión creativa también puede ayudar a liberar la ira de manera constructiva, como escribir, pintar o dibujar.

PARTICIPAR EN DIÁLOGOS COMUNITARIOS

Organizar o unirse a diálogos con compañeros para hablar abiertamente sobre la ira y la frustración. Encontrar solidaridad puede normalizar estas emociones y crear un cuidado comunitario.

“ Si tan solo hubiéramos hecho más...”



DESAFIAR EL PENSAMIENTO DE “Y SI”

Notar los pensamientos que se centran en los escenarios de “si tan solo”, ya que estos pueden profundizar la culpa y la ansiedad, así como la furia repentina. Recordar que ya se ha hecho mucho y que sus esfuerzos han contribuido de manera significativa. Recordar que sólo pueden controlar sus respuestas, no las decisiones de los demás.

ESTABLECER LÍMITES CLAROS CON AUTO-COMPAIÓN

Permitirse establecer límites emocionales y de tiempo, reconociendo que la autocrítica constante no es productiva ni necesaria.



AFIRMAR LOS OBJETIVOS COLECTIVOS

Reconectar con la misión y los objetivos de la organización, o sus propios valores fundamentales que los llevaron a trabajar en derechos humanos. Reconocer que el movimiento es más grande que cualquier acción o elección y que el compromiso a largo plazo puede generar cambios, a pesar de que a veces parezca que no es suficiente.

“Recuerden que sólo pueden controlar sus respuestas, no las decisiones de los demás.”

“¿Qué sentido tiene?”



BUSCAR CUIDADO COMUNITARIO

Ponerse en contacto con colegas o aliados en derechos humanos para un apoyo compartido. Las **conexiones comunitarias** pueden servir como recordatorios de propósito y fortaleza mutua.

PRACTICAR AUTO-COMPASIÓN

Ofrecerse palabras de **amabilidad** y **apoyo**, recordarse que estos sentimientos son normales. Reconocer que este trabajo probablemente será un maratón, no una carrera corta. No hay vergüenza en a veces caminar el maratón, a veces correr, a veces trotar, a veces caminar de nuevo, a veces apoyarse en su gente para ayudarse a llegar a la meta. Esto no los hace menos valiosos.

SEGUIMIENTO DE PEQUEÑAS VICTORIAS

Reflexionar sobre logros, incluso los más pequeños, puede combatir los sentimientos de desesperación. Ayuda a nuestro cerebro a liberar serotonina o “**hormonas de la felicidad**” que aumentan nuestro estado de ánimo y nuestra capacidad de volver a presentarnos después de sentirnos derrotados. Están reconfigurando su cerebro, sean intencionales al reconocer esas victorias (sí, incluso si solo es hacer su cama hoy).

“ *Esta es la realidad
y seguiremos adelante.* ”

PLANIFICAR Y PREPARARSE PARA LOS PRÓXIMOS PASOS

La aceptación no significa resignación; significa evaluar la situación actual y planificar en consecuencia. Enfocarse en **operar eficazmente** en el nuevo paisaje político.

ABRAZAR LA ADAPTABILIDAD

Usar esta etapa para cultivar la **adaptabilidad**, la **elasticidad emocional**, reconociendo la necesidad de ser flexible en circunstancias cambiantes. Fortalecer los planes de contingencia y explorar nuevas formas de ayudarse a sí mismos.

FOMENTAR LA ESPERANZA Y EL PROPÓSITO

Reafirma las razones detrás de sus trabajos. Participar en actividades que exploren cómo quieren presentarse a sí mismos. Explorar sus **sentidos de propósito**, ya sea participando en un grupo de solidaridad, contribuyendo a sesiones de estrategia, o **reconociendo** sus misiones, donando a/participando en trabajo voluntario en las comunidades afectadas y apoyando el trabajo de los demás.



Los duelos, en el momento en que se transforman en ideas, pierden algo de su poder para herir nuestro corazón.

Marcel Proust

Estrategias de Apoyo Adicionales



RITUALES DE ELASTICIDAD EMOCIONAL

Integrar rituales diarios o semanales (como la meditación, el arte o caminatas por la naturaleza) que fomenten la flexibilidad y la auto-preservación.



ESPACIOS DE SANACIÓN COLECTIVA

Organizar sesiones de grupo regulares donde ustedes y sus colegas puedan procesar emociones juntos, compartir habilidades para afrontar y cultivar fortaleza colectiva.



PLANIFICACIÓN DE EMERGENCIA

Dado el aumento de las amenazas al asilo y la inmigración, desarrollen o revisen planes de contingencia para adaptarse a posibles cambios legales y políticos, ofreciendo estabilidad en tiempos inciertos.



BUSCAR APOYO

Usen su Programa de Asistencia al Empleado (EAP según sus siglas en inglés) o conecten con un terapeuta para recibir ayuda para procesar el impacto emocional de los cambios políticos. Puede ofrecer un espacio para desglosar preocupaciones sobre cómo este cambio puede afectar a las comunidades con las que trabajan, incluyendo miedos aumentados sobre inmigración, derechos y acceso a servicios.



PERMANECE ENRAIZADO EN TUS ORÍGENES

En tiempos de cambio, extraigan fuerza de las prácticas culturales y tradiciones que los han sostenido a ustedes y a su gente a través de generaciones. Dejen que estas conexiones los apoyen y preserven.

Comprendiendo las Respuestas al Trauma Frente a los Cambios Políticos



Cuándo resultados políticos—que amenazan la seguridad de las comunidades vulnerables—crean miedo e incertidumbre, entender nuestras **respuestas al trauma** se vuelve esencial. Como defensores, a menudo estamos expuestos a estos eventos de alta tensión, y pueden generar reacciones poderosas como la lucha, el huir, la parálisis o el colapso. Es importante saber que podemos experimentar cualquiera o todas de estas respuestas en cualquier momento; son una reacción normal.

En esta sección, exploraremos por qué **reconocer, identificar y aceptar** estas respuestas puede ser profundamente útil. Al aprender a entenderlas, apoyamos nuestro sistema nervioso para aliviar la ansiedad y fomentar la flexibilidad. Esta conciencia fortalece nuestra capacidad para enfrentar tiempos difíciles con **compasión** hacia nosotros mismos y hacia las comunidades con las que trabajamos.

ESTA GUIA EXPLORA LOS TIPOS DE RESPUESTAS AL TRAUMA Y CÓMO TRANSFORMARLAS:

LUCHA PARÁLISIS HUIR COLAPSAR

Sentirse Enojado/a, a la Defensiva o Hipervigilante

RECONOCER Y NORMALIZAR

Reconocer que sentir una oleada de ira o defensividad es una respuesta natural ante amenazas percibidas o injusticias.



CANALIZAR LA ENERGÍA HACIA LA ACCIÓN

Usa la energía de esta respuesta para una defensa constructiva—considera organizar actividades comunitarias, participar en campañas de sensibilización o redactar comunicados de prensa para dar visibilidad a la causa.

ESTABLECER LÍMITES EN TORNO A LA DEFENSA

Aunque la acción puede ser empoderadora, comiencen con establecer límites saludables para prevenir el agotamiento. Programen tiempo para prepararse previamente, tengan un plan de transición y actividades de relajación y recalibración después de tareas de alta energía



Sentirse Atrapado/a, Paralizado/a o Mentalmente Nublado/a



PRACTICAR TÉCNICAS DE ENRAIZAMIENTO

Cuando se sientan inmobilizados (incapacidad de avanzar mental o físicamente), utilicen ejercicios de enraizado como la respiración profunda, la atención plena o centrarse en detalles sensoriales (como la textura de un objeto o los sonidos a su alrededor) para reorientarse al momento presente.

DIVIDIR LAS TAREAS

Combatan los sentimientos de agobio desglosando responsabilidades grandes en pequeños pasos. Concédanle atención a completar solo una tarea pequeña a la vez.

APOYARSE EN LA ESTRUCTURA Y RUTINA

Establezcan una rutina diaria consistente o una lista de tareas para proporcionar un sentido de previsibilidad y reducir el impacto de la niebla mental.

Deseos de Escapar, Desconectar o Evitar



REFLEXIONAR SOBRE EL PROPÓSITO Y LOS VALORES

Conciliarse con los valores que guían cómo se involucran. Esto puede ayudarles a evaluar lo que necesitan. Recuerden, está bien escuchar las señales que su cuerpo les está dando y cuánto pueden manejar a la vez.

ESTABLECER PRÁCTICAS DE DESAPEGOS SALUDABLES

Permítanse breves “micro-descansos” durante el día, incluso si solo es salir al exterior o tomar cinco minutos para respirar, en lugar de desconectarse por completo.



TRANQUILIZAR A TRAVÉS DE LA FLEXIBILIDAD

A veces, la mejor manera de gestionar los impulsos de “huir” es brindar flexibilidad en sus horarios de trabajo. Permitan espacio para tareas variadas que se alineen con sus niveles de energía y sean amables consigo mismos.

Sentirse Abrumado/a, Impotente o Emocionalmente Agotado/a



PRIORIZAR EL AUTOCUIDADO Y LA RESTAURACIÓN

Las respuestas de colapso pueden indicar agotamiento emocional, por lo que es crucial priorizar el descanso, el sueño y actividades que generen alegría o relajación.

BUSCAR CONEXIONES DE APOYO

Ponerse en contacto con amigos de confianza, colegas o un terapeuta puede proporcionar alivio y apoyo. Consideren unirse a grupos de apoyo entre pares donde otros entiendan los desafíos del trabajo de defensa.

ENFOCARSE EN TAREAS PEQUEÑAS Y QUE SE PUEдан LOGRAR

Cuando se sientan abrumados, traten de realizar una pequeña tarea que les brinde un sentido de propósito y satisfacción, sin importar cuán menor pueda parecer. Incluso una pequeña acción puede generar confianza.



“

Tus respuestas al trauma una vez te mantuvieron a salvo; agrádecelas con gratitud. Ahora, con calma, hazles saber que su trabajo ha terminado. Estás listo/a para tomar el control a partir de aquí.

Diana Díaz Madera

Transformando las Respuestas al Trauma en una Defensa Productiva

Comprender estas respuestas permite a los defensores de los derechos humanos atender sus propias necesidades emocionales en lugar de luchar contra ellas. **A continuación, se presentan algunos consejos para transformar las respuestas al trauma en recursos emocionales:**



REFLEXIÓN PERSONAL Y COMPASIÓN

Dediquen tiempo a reconocer el trauma personal y reflexionar sobre cómo lo procesaron o respondieron a él. Reconozcan estas respuestas con compasión, entendiendo que son mecanismos de supervivencia.



PRÁCTICAS FÍSICAS PARA LIBERAR

Realizar prácticas físicas, como estiramientos, yoga o caminatas, para ayudar a liberar cualquier tensión física asociada con las respuestas al trauma.



REPLANTEAR LA EXPERIENCIA

Recuerden que estas respuestas no significan debilidad; por el contrario, son parte de la forma en que el cuerpo lidia con el estrés inmenso. Replantéenlas como signos de fortaleza y adaptabilidad, reforzando el poder de la adaptabilidad en la defensa.

Construyendo tu Propia Caja de Herramientas

HERRAMIENTA #1 RESPIRACIÓN

En medio de la lucha por la justicia, es esencial encontrar momentos de quietud y presencia para ustedes mismos. A continuación, encontrarán mantras de respiración para enraizarse y calmarse: frases simples que nos anclan, liberan tensión e invitan al descanso, el cuidado y la preservación de sus corazones. Utilicen estos mantras cuando se sientan abrumados/as, necesiten reiniciar o simplemente quieran regalarse un momento de paz.



Encuentren un lugar cómodo para sentarse o ponerse de pie. Coloquen una mano sobre el corazón y la otra sobre el abdomen, dejando que su respiración sea suave y profunda. Mientras inhalan y exhalan, repítanse estas frases a sí mismos, dejando que cada palabra se impregne y los lleve hacia la calma.

Inhalar	Exhalar
<i>He hecho todo lo que puedo.</i>	<i>Me permito descansar, libre de culpa.</i>
<i>Soy sabia y estoy presente</i>	<i>Honraré este duelo a mi propio ritmo.</i>
<i>Le doy a mi dolor el tiempo que necesita.</i>	<i>Libero la tensión con paciencia.</i>
<i>Honro mis límites.</i>	<i>El descanso es esencial para mi preservación.</i>
<i>Soy merecedora.</i>	<i>También soy digna de compasión.</i>
<i>Tengo esperanza.</i>	<i>Elijo tener fe en la humanidad, incluso en tiempos difíciles.</i>
<i>Soy digna de compasión y cuidado.</i>	<i>Honro mi propio bienestar.</i>
<i>Llevo conmigo fuerza y ternura.</i>	<i>Honro mis emociones como una fuente de poder.</i>
<i>Respeto mis límites.</i>	<i>Reponerme a mí misma renueva mi compromiso.</i>
<i>Practico la compasión conmigo misma.</i>	<i>Mi empatía alimenta la justicia.</i>
<i>Mi rabia es válida.</i>	<i>Dejo ir el odio.</i>

HERRAMIENTA #2 AFIRMACIONES

Lleven estas afirmaciones con ustedes como recordatorios de su impacto y fuerza. Que les eleven en momentos de duda, los recarguen en días difíciles y afirmen su rol como defensores y sanadores poderosos. Cada uno de ustedes es suficiente, tal como son.



Así es como usarlas:

1 ELEGIR UNA AFIRMACIÓN

Leer la lista y elegir una o más que les resuenen. También pueden elegir diferentes afirmaciones dependiendo de sus necesidades y estados de ánimo cada día.

2 REPETIR CON INTENCIÓN

Decir la afirmación en voz alta, si es posible, o en silencio. Dejar que las palabras se asienten, sintiendo cada una mientras afirman su propósito, perseverancia y valor.

3 HACERLO UNA PRÁCTICA

Dedicar unos momentos cada día para repetir las afirmaciones elegidas. Pueden decirlas mientras se preparan en la mañana, durante un descanso para almorzar o antes de dormir.

4 ESCRIBIRLAS

Considerar escribir sus afirmaciones favoritas en notas adhesivas, en un diario o como recordatorio en sus teléfonos. Colóquenlas donde las vean con frecuencia para un suave estímulo a lo largo del día.

**“Yo ... abrazo mi rol como defensor. Confío en mis esfuerzos.
... estoy haciendo la diferencia, paso a paso.**

... llevo la fuerza y la perseverancia de aquellos que vinieron antes que yo.

... tengo el coraje de continuar y la sabiduría para hacer una pausa.

... soy firme en mi propósito. Mi voz y mis acciones importan.

... no estoy solo/a. Soy parte de una comunidad comprometida con la justicia.

... no necesito tener todas las respuestas hoy. Mi cuidado y dedicación son suficientes.

... tengo derecho a descansar. Recargarme es parte del trabajo.

... hago espacio para mi dolor.

... defendiendo firmemente la dignidad y la seguridad de todas las personas.

Mi compasión y defensa siembran semillas para un futuro basado en la dignidad y el respeto.

HERRAMIENTA #3 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CAMINO

Estas habilidades de autocuidado se enfocan en mantener el bienestar mientras navegan un trabajo exigente:

Prepararse para enfrentar experiencias de alta intensidad o energía, **gestionar el autocuidado en el momento** para mantenerse centrado/a, utilizar las **transiciones** para dejar el trabajo en el trabajo de manera consciente y participar en la **recalibración** para reiniciarse después, todo mientras se encuentran formas personalizadas de **relajarse** y recargar energías.



PREPARACIÓN

- Lleguen con tiempo extra para centrarse en el auto, permitiendo que la mente y el cuerpo se ajusten antes de entrar.
- Recuerden sus habilidades y su capacidad para manejar lo que viene.
- Manténganse presentes: usen música, silencio u objetos sensoriales para mantenerse centrados. Sientan el calor, el sabor y el aroma de su café o té para traerlos al aquí y ahora.

DURANTE

- **Involucrar sus sentidos** Mantengan un objeto de anclaje (piedra lisa, aceite esencial, foto reconfortante) para tocar o mirar cuando se sientan abrumados.
- **Concentrarse en el anclaje físico** Presionen sus pies firmemente en el suelo, notando el soporte del piso. Esto ayuda a traer conciencia a su cuerpo y al momento presente.
- **Practicar la relajación muscular** Tensen y liberen los hombros, manos o mandíbula, dejando ir la tensión acumulada con acciones pequeñas y enfocadas.
- **Mantener la hidratación** Beban agua o té para mantenerse renovados y crear una pequeña pausa calmante. Concentrarse en el sabor, la temperatura y la sensación de cada sorbo.
- **Tomar micro-descansos** Cierren los ojos por unos segundos, estiren los dedos o miren al cielo. Incluso breves momentos de descanso pueden ayudar a reiniciarse.



TRANSICIONES

- Cámbiense de ropa o pónganse una prenda reconfortante después de visitas desafiantes para recordar su seguridad y protección.
- Mentalmente “guarden en una caja” los pensamientos difíciles: visualicen sellarlos por ahora, sabiendo que podrán revisarlos más tarde.
- Escuchen una lista de reproducción calmante después de salir de ambientes intensos.

RECALIBRACIÓN

- **Reflexionar brevemente** Anoten pensamientos o pequeños logros del día y luego déjenlos de lado para despejar su mente.
- **Hacer una autoevaluación** Pausen para evaluar cómo se sienten y lo que necesitan: descanso, conexión o soledad.

RELAJACIÓN

- **Reinicio físico** Estiren, caminen o hagan movimientos suaves para liberar tensión y señalar el fin del día laboral.
- **Cambiar el enfoque** Sumérganse en un hobby, libro o proyecto creativo para transitar su energía del trabajo a la satisfacción personal.



Usen estos consejos para apoyarse, permitiéndose tiempo para reiniciarse y recargar energías para el trabajo que viene.

HERRAMIENTA #4 PALABRAS COMO HERRAMIENTA DE AUTOPRESERVACIÓN, ENCONTRANDO LENGUAJE EN MOMENTOS DE ANGUSTIA

Cuando estamos bajo angustia, nuestros cerebros a menudo entran en un estado de sobrecarga, lo que hace que sea difícil encontrar palabras que expresen lo que sentimos o lo que necesitamos. Esta es una respuesta normal cuando nuestro sistema nervioso se activa, y a veces puede impedirnos estar presentes para nosotros mismos de la manera que realmente deseamos.

Esta página te ofrece tres “categorías” de palabras y frases de apoyo.

Úsenlas para expresar sus necesidades, definir sus límites y comunicar autocompasión en momentos difíciles. Dejen que estas palabras sean un punto de partida: tomen lo que más resuene con ustedes.



LA CATEGORÍA DE ELEVAR

“Yo soy/estoy

... preparado/a, importante, justificado/a, generoso/a, solidario/a, capaz, asustado/a, enojado/a, cansado/a, comprometido/a, mágico/a, rico/a, leal, aterrorizado/a, amado/a.

LA CATEGORÍA DE GANAS/ENTUSIASMO

“Hoy yo

... me levanto, creo, hago una pausa, me pregunto, reflexiono, doy la bienvenida, cambio, proceso, afirmo, reflexiono, actúo, sueño, cuido, me presento, desafío, me nuevo, amo.

LA CATEGORÍA DE PAUSA/PASO TOTALMENTE

“Hoy no puedo

... reconciliarme, preparar, mantener, amplificar, ir a la oficina, sobrecargarme.

... tomar más trabajo. Necesito descansar para poder regresar completamente presente.

... escuchar profundamente en este momento. Quiero apoyarte, pero necesitaré ver cómo estas cuando tenga más capacidad.

... unirme en persona. Estaré aquí en espíritu y espero reconectar pronto.

... manejar más conversaciones sobre este tema hoy. Gracias por entender.

... hacer espacio para las emociones de los demás. Estoy trabajando en las mías y necesito tiempo para recargarme.

... dar consejos o resolver problemas en este momento. Conectemos cuando esté en un mejor estado mental.

... dar más de lo que tengo hoy. Aprecio tu paciencia y comprensión.

... estar disponible. Estoy tomando el tiempo que necesito para restaurar mi energía.

... cumplir con esta solicitud hoy. Quiero estar completamente presente cuando pueda, así que necesito reprogramar.

... asumir esto hoy. Te avisaré cuando esté listo/a para reintegrarme nuevamente.

Tu Espacio Para Reflexiones



Usa esta página para anotar tus pensamientos, notas o aprendizajes. También puedes listar recursos, ideas o cualquier cosita que te ayude en tu camino. ¡Este es tu espacio, úsalo como tu prefieras!



La mejor forma de vivir con el dolor es cuidarlo de manera sabia y sin disculpas.

Pamela Ayo Yetunde, J.D. Th. D

