



Autogestión de la salud mental en contextos de **activismo**

Autocuidados e intercuidados psicológicos



2025

ÍNDICE



SOBRE ESTA GUÍA 3

MALESTARES DE LES ACTIVISTAS 5

ATENDER A LAS SEÑALES 6

AFRONTAR ALGUNAS SITUACIONES 27

PODCAST LLUVIA CON TRUENOS 45



SOBRE ESTA GUÍA



Esta guía se ha construido de manera colectiva y pretende ser un recurso para —en este orden— prevenir al máximo los malestares que surgen de la militancia, así como para mitigarlos una vez ya han aparecido. La inversión de energía, la complejidad de los problemas a abordar y la represión a la que son sometidos los movimientos sociales, junto con los contextos sociales en los que estamos obligades a vivir, nos hacen vulnerables a experimentar momentos o periodos —más o menos largos— de sufrimiento psíquico.

Pero esta guía quiere ser un soplo de esperanza, bajo la premisa de que se puede participar del cambio social sin dejarnos el pellejo en el camino. Porque necesitamos nuestra piel, merecemos conservarla y creemos que la efectividad y la amabilidad para con nosotras mismas o las demás no son incompatibles.

Para su elaboración, se realizó **un primer formulario** en que les activistas expusieron los malestares que asociaban a la militancia, así como los recursos, preguntas y respuestas que les gustaría encontrar en esta guía



Se plasmaron las respuestas en un **segundo formulario**, que se distribuyó entre profesionales de la psicología, y posteriormente se sintetizaron todas las respuestas para dar lugar a este texto.

Como hasta ahora, se utilizará un lenguaje inclusivo, alternando entre el uso de la "a" y la "e" como genérico. La distribución de esta guía es totalmente libre. Compártela con tus amigas, con tu(s) colectivo(s), con tus colegas de profesión, en redes sociales, imprímela y repártela en centros sociales, en eventos...

Queremos cambiar el mundo, sí, hacerlo más habitable, pero queremos también poner el foco en el *cómo* lo cambiamos.

Aviso de contenido:

En el siguiente texto hay menciones a: soledad, burnout, ansiedad, síntomas depresivos, suicidio.



MALESTARES DE LES ACTIVISTAS

An orange scribble in the top left corner, resembling a stylized flower or a burst of energy.

Quienes participaron en el formulario, reportaron haber experimentado —o estar experimentando— los siguientes estados:

- Estrés.
- Sentirse sobrepasade.
- Agotamiento, cansancio, desgaste.
- Desbordamiento de tareas.
- Pensar que no llegas a lo que te habías propuesto.
- Sensación de no hacer suficiente, de que podrías hacer más, de que lo que haces no sirve para nada.
- Ganas de parar todo y aislarse del mundo.
- Soledad.
- Ausencia de motivación y de sentido.
- Frustración, impotencia.
- Rabia.
- Insomnio.
- Miedo.
- Ansiedad.
- Tristeza, desilusión.
- Desconfianza.
- Pensamientos relacionados con el suicidio.



ATENDER A LAS SEÑALES

En este apartado van a exponerse las distintas manifestaciones del malestar que identificaron les activistas, junto con un pequeño texto para cada una con posibles afrontamientos. Debe tenerse en cuenta que lo que aquí se propone son simplemente algunas formas de situarse ante estas dificultades, pero no las únicas, ni las únicas válidas. Somos diversas y por tanto no a todas nos tiene por qué servir todo. Así que si algo de lo que encuentres aquí no te convence o no te funciona, no significa necesariamente que estés haciendo algo mal o que no haya más formas :)

Estrés, sentirse sobrepasade, agotamiento, cansancio, desgaste, desbordamiento de tareas, pensar que no llegas a lo que te habías propuesto.

Si te encuentras en esta situación, lo principal es **parar**, entender qué está pasando y qué necesitas. No puedes con todo, y no todo está en tu mano. Independientemente de si este malestar está relacionado o no con el propio activismo, hay algo que nunca está de más intentar: **aportar al activismo en función de nuestros recursos reales**, y no solo desde el deseo.



Quizás te puede ayudar...

- **Revisar si tienes sobrecarga de trabajo** en alguna o varias áreas de tu vida (ej: laboral, cuidados, militancia...) y si se puede reducir esa carga. Si la sobrecarga es en el ámbito de un colectivo, coméntalo con los demás y valorad reducir la carga de trabajo o repartirlo. A veces, nos pueden las ganas de hacer cosas, pero la realidad material es finita y puede que no podamos abarcarlo todo, o no en el mismo momento. Pueden **fijarse pequeñas metas y objetivos acorde al momento actual, o dividir una meta grande en partes más pequeñas.**
- **Tomarte un descanso temporal** y retomar la actividad más adelante.
- **Revisar tus creencias.** ¿Estás cayendo en la trampa de la productividad? ¿Te estás exigiendo demasiado? O dicho de otro modo: ¿tus estándares sobre lo que "debes" conseguir y ser son realistas o están demasiado altos? En función de las respuestas a estas preguntas, convendría desarrollar un diálogo más compasivo con uno mismo: *ya soy suficiente, no puedo ni tengo que llegar a todo, hago lo que puedo, merezco descanso y afecto independientemente de mis logros, incluso si no soy en absoluto productivo... sigo siendo válida, etc.*

- **Apoyarte en personas cercanas de confianza.**
 - **Organizar conscientemente tu tiempo y tus recursos.**
Identifica qué es prioritario en ese momento y qué no, y qué necesitas para llevarlo a cabo.
 - **Higiene del sueño.** Dale prioridad al descanso nocturno. Es el momento en que tu cuerpo repone energías. Es normal que exista dificultad para dormir, pero **intenta no dormir menos de 7 horas.**
 - **El ejercicio físico.** Si te lo puedes permitir, trata de sacar un rato para poner tu cuerpo en movimiento con algo que te guste (gimnasio, baile, salir a correr o pasear a buen ritmo, coger la bici, los patines...).
 - **Cuidar tu alimentación.** Trata de hacer todas las comidas. Incluye alimentos nutritivos, como fruta, verdura o frutos secos (ojo, **no se trata de prohibirte ningún alimento**).
 - **Ponerte metas realistas.** **Aporta al activismo en función de tus capacidades y recursos reales y no a un ideal o a "lo que debería ser".**
 - **Tener momentos de desconexión** que nada tengan que ver con el activismo.
 - **Identificar qué actividades o personas te hacen sentir bienestar** y tratar de dedicar ratos a ello.
- 

Sensación de no hacer lo suficiente, de que lo que haces no sirve para nada, de que hagas lo que hagas es insuficiente, de que podrías hacer más.

Estamos en una carrera de fondo. En general, los cambios que queremos ver en el mundo, van a llegar poco a poco y a largo plazo. Ajustar a esto nuestras expectativas no debería hacer que nos impliquemos menos, pero sí hará que nos frustremos menos. De todos modos, seguro que nuestras acciones tienen pequeños impactos en el presente que podemos rescatar y a las que proporcionar el valor que se merecen. **Es tan importante que en los colectivos haya autocrítica para mejorar, como que se celebren los logros** obtenidos y haya un clima de esperanza que nos anime a seguir implicados. Confiar en que el camino escogido tiene sentido, más allá de los resultados que vemos ahora. Las semillas que estamos esparciendo necesitan ciertas condiciones para poder germinar y crecer, que quizás todavía no han llegado. Pero sembrar ya es de por sí importante.

A nivel personal, al igual que en el punto anterior, revisa el discurso que tienes sobre ti y trata de apreciarte no solo por tus logros o lo que aportas a los demás o a la sociedad, sino por quién eres en su totalidad.

Asume que hay cosas que están bajo tu control, pero otras muchas no. **No eres responsable de todo lo que pasa en el mundo ni tienes el deber de solucionarlo todo.** Incluso si no estamos haciendo lo suficiente ante una situación, puede que estemos haciendo todo lo que podemos hacer —sin perder nuestra salud por el camino—, y eso ya está bien. **Valora lo que sí haces y trata de no atascarte mucho en lo que no haces o “podrías hacer”.** Quizás te ayude establecer una frase que te ayude a recordártelo, por ejemplo: “estoy haciendo lo que puedo” o “lo que hago está bien”. Por otro lado, **no te compares con lo que hacen otras personas,** ya que ¡no todas partimos del mismo punto! Cada cual tiene distintas circunstancias de vida, que hacen que le sea más fácil o más difícil participar en el activismo. Hacer algo, por poco que sea, ya es mejor que no hacer nada.



Ganas de parar todo y aislarse del mundo.

Al igual que en el primer punto, quizás es el momento de parar o reducir temporalmente la actividad y tomarse un momento para atender las propias necesidades. Sin embargo, trata de que esta situación de aislamiento no se prolongue demasiado en el tiempo. Por un lado, somos seres sociales y necesitamos interacción humana, por otro lado, necesitamos implicarnos en actividades valiosas para nosotros para estar bien. **Revisa si has podido caer en la narrativa del capitalismo de ser superproductivo**, aplicada al activismo.

Sobre todo, **no te dejes llevar demasiado por los pensamientos de desesperanza**. Entiéndelos como una señal para cuidarte y recargar energías, pero no te creas todo lo que dicen, ya que habrá muchas cosas que no sean ciertas. Puedes pedir ayuda a compañeros en quienes confíes para que te acompañen en el proceso de recuperación, por ejemplo haciendo planes informales y placenteros.

Si no hay autocuidados e intercuidados, ¿estamos realmente promoviendo una forma diferente de estar en el mundo?

Soledad. Por ejemplo, cuando la causa es minoritaria en espacios disidentes, o al percibir que casi nadie prioriza la responsabilidad colectiva.

Nuestra sensación de soledad es legítima y entendible. No por ser minoritaria una causa es menos válida o importante, pero puede dificultar encontrar a personas y espacios afines y a veces es un proceso lento. **Las redes sociales pueden ser una opción para encontrar el calor de esa comunidad**, si aún no se puede tener de manera física. También puede ayudar buscar puntos en común con las personas que sí están en los espacios que frecuentamos; aunque no compartamos la misma opresión o causa —y siempre que no haya violencia hacia nosotros—, puede que compartamos otros aspectos.

Las luchas son agotadoras, hay muchas luchas activas y no se puede estar en todas, especialmente en un contexto capitalista donde la explotación laboral nos roba gran parte de nuestro tiempo. Esto no implica que no debemos **apostar por la interseccionalidad**, pero sí nos puede ayudar a empatizar con algunas personas que puedan estar menos deconstruidas en ciertos aspectos. Así como a no exigirnos ni exigir al resto ser activistas 24/7.

Aunque nos suene poco coherente o demasiado flexible, es frustrante y agotador estar constantemente en lucha o en busca de injusticias.



En cuanto a **tejer redes de apoyo mutuo entre colectivos**, se puede medir hasta qué punto el resto de colectivos están en una línea similar a la del nuestro, y tejer relaciones con aquellos más afines. A pesar de que no se impliquen a fondo en nuestra lucha concreta, **podría resultar útil su adhesión a determinados comunicados, campañas o acciones.**

Ausencia de motivación y sentido; rachas de mayor frustración al no ver ningún cambio.

A veces la desmotivación y la falta de sentido vienen de lo que hemos hablado anteriormente sobre el agotamiento, la necesidad de parar, etc.



Por otro lado, no solemos darnos cuenta cuando nos crece el pelo, pero si vemos a una persona cada seis meses, sí que se fijará. A veces los árboles no nos dejan ver el bosque, pero **siempre se cambia algo, por pequeño que sea**. Quizás nunca lleguemos a vivir en el mundo que queremos, y no por ello deja de merecer la pena formar parte del cambio.

Aun así, la frustración es normal, no debemos castigarnos por sentirla o verla como un problema a resolver. **Plantéate qué te hace todavía querer seguir en la lucha, y si hay alguna manera de participar que te motive más en ese momento**. Quizás lo que no te apetece es seguir con una acción concreta, o se puede hacer de otra manera para ver si hay otros resultados. También hay que tener en cuenta que nuestro sistema de valores cambia a lo largo del tiempo. Esto hace que cambie la importancia que damos a las cosas.



Falta de reconocimiento del cansancio o esfuerzo realizado.

¿Estás reconociéndote a ti mismo el esfuerzo realizado?
¿Necesitas algo concreto de los demás? ¿De qué manera puedes expresarlo o pedirlo de manera asertiva? En este último punto, es conveniente estar preparade para el “no” o para que los demás no actúen como nos gustaría. Y eso no es necesariamente malo. Expresar lo que sentimos —sin juzgar ni atacar— puede ser una forma en sí misma de estrechar vínculos o sentirnos vistas.

Lo más importante, quizás, es **revisar si estás haciendo realmente lo que quieres hacer, o si lo estás haciendo por presión u obligación**. En ese caso, valora implicarte desde tu deseo y tus valores. Y aprende a identificar las señales de tu cuerpo para ir a un ritmo asumible para ti, en lugar de ignorarlas, camuflarlas o caer en el “puedo con todo”.





A nivel de colectivo, merece la pena reflexionar si se tolera y se entiende el cansancio y la necesidad de parar, o si por el contrario, aunque sea de manera inconsciente, se está promoviendo la participación a costa de la salud física y mental. **Si que las cosas salgan adelante depende del sobreesfuerzo de alguna(s) persona(s), quizás se está pretendiendo abarcar más de lo que realmente el grupo puede abarcar.** Por otro lado, nunca está de más que **tanto en grupo como entre compañeros, se valoren los logros, por pequeños que sean, del colectivo, así como las aportaciones de las demás.**

Desmotivación, impotencia, frustración, rabia y ganas de "romperlo todo", frustración ante las injusticias sociales globales y presenciadas diariamente.



La rabia bien canalizada puede ser un potente motor de cambio, si se traduce en movilización. Sin embargo, puede ser un problema si es nuestro estado de ánimo principal durante la mayor parte del tiempo.



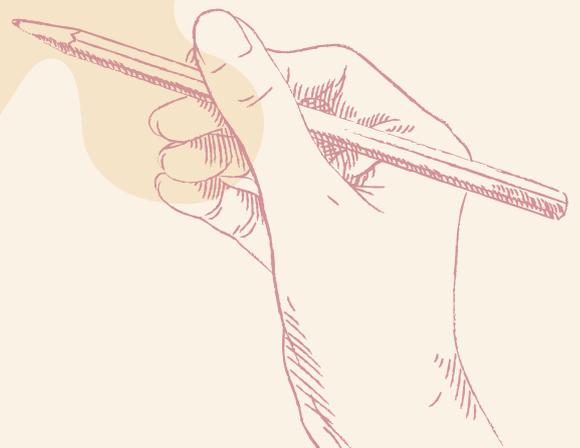
✧✧ Algunas de estas cosas pueden ayudarte a nivel individual:

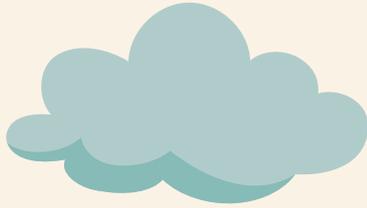
✧ **Identifica qué estás sintiendo y cómo puedes expresar esa emoción** de una manera beneficiosa para ti —que te ayude a descargar tensión, sin ponerte en peligro o generarte más malestar—.

Si las señales emocionales tienen un componente físico intenso, puede ayudarte alguna actividad física como el ejercicio, dar un paseo bajo el sol, saltar, poner música y bailar improvisando, golpear un saco de boxeo —con el material adecuado para protegerte—, o buscar algo sensorial que capte tu atención: un sabor u olor intenso, ponerte una bolsa de hielo en la piel, apretar un objeto...

Otras estrategias menos físicas también pueden ayudarte a expresarte y sentirte mejor: **escribir, pintar, dibujar...**

Además —y teniendo en cuenta que también son necesarios momentos de desconexión—, **el arte también puede ser una forma de activismo.**



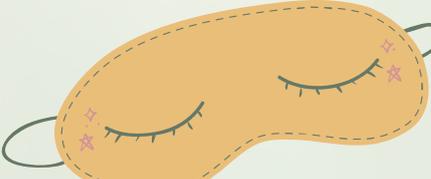
Insomnio.

Lo primero es preguntarte: **¿qué está pasando en mi vida que me está generando malestar?** En caso de que proceda, toma las decisiones necesarias para abordar el conflicto o la fuente de estrés.



Además, puedes aplicar algunas estrategias orientadas a tener un buen descanso nocturno:

- Cuando se aproxime la hora de dormir, trata de **reducir la exposición a luces intensas y de color azul.**
- Es preferible que la habitación donde duermas se mantenga **totalmente a oscuras** durante el sueño.
- Usa ropa cómoda, con la **que no tengas frío ni calor.**
- En la medida de lo posible, **reduce la exposición a ruidos externos.** Puedes usar tapones si no se pueden evitar.
- Cada persona—y grupo de edad— tiene un tiempo óptimo de sueño, pero **procura dormir entre 7 y 8h.**
- Trata de **despertarte a la misma hora** cada día.

- 
- Establece **una rutina agradable y de baja intensidad** antes de irte a dormir —no podemos pretender ir aceleradas todo el día y que justo a la hora de dormir, el cuerpo se “desactive”—. Por ejemplo, leer un libro, meditar, ponerte un sonido que te guste o un podcast tranquilo.

Un ejercicio de relajación que requiere práctica pero puede resultar tremendamente útil es el **entrenamiento autógeno de Schultz**. Para limitar la extensión de la guía, se recomienda buscar información en internet.

Si llevas un tiempo dando vueltas en la cama y comienzas a agobiarte, trata de levantarte, hacer otra cosa de baja intensidad —leer, meditar, dar un paseo por casa, incluso limpiar...— durante un rato y regresar de nuevo a la cama.

Si hay algo que te esté preocupando especialmente, o si en general eres de dar muchas vueltas a las cosas, toma 10 minutos por la tarde para escribir todo lo que se te esté pasando por la cabeza. Al terminar, lee todo lo escrito dándote cuenta de lo que realmente son: pensamientos —y no necesariamente realidades—.



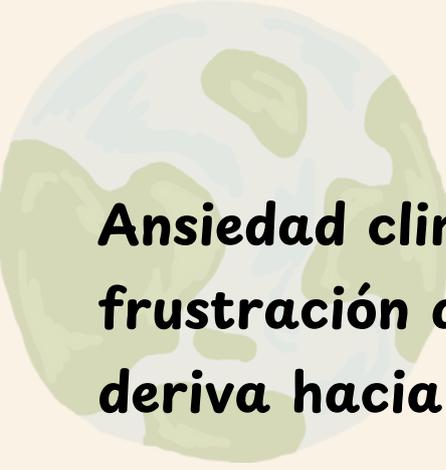
Si el problema persiste, y especialmente si duermes muy poco y/o consideras que afecta significativamente en tu día a día, plantéate buscar ayuda profesional.

Miedo, ansiedad.



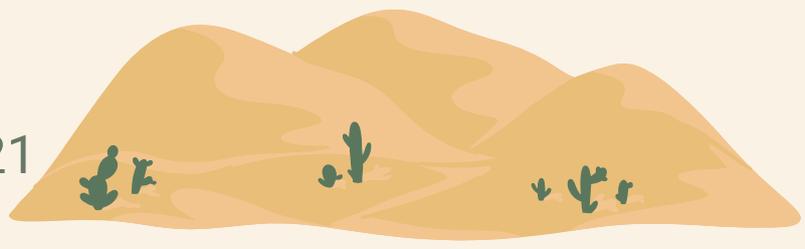
El miedo —percepción de un peligro— y la ansiedad —miedo a que pase algo malo en el futuro— son emociones completamente normales, pero, como todas, pueden suponer un problema si son muy intensas o frecuentes hasta el punto de hacernos sufrir de manera prolongada. Sobre todo, ten en cuenta que **ninguna emoción es peligrosa**, por muy desagradables o extrañas que puedan ser sus sensaciones —presión en el pecho, sensación de falta de aire, de mareo...—. Estas emociones suelen impulsarnos a actuar o a evitar actuar, por lo que es importante **vigilar qué cosas solemos hacer ante ellas que no nos vienen bien**. Ej: hablar de manera agresiva a gente a la que apreciamos o hacernos daño. Además, **¿qué cosas evitamos hacer que sí nos vienen bien?** Ej: hablar con alguien sobre un conflicto o ir a X lugar.

Si el miedo o la ansiedad interfieren significativamente en una o más áreas de tu vida (social, laboral, familiar, ocio...), considera pedir ayuda profesional.



Ansiedad climática; estrés, miedo, rabia y frustración ante las predicciones científicas y la deriva hacia escenarios desoladores.

La ansiedad consiste en anticipar escenarios indeseados. A su vez, es una forma de intentar tener el control —o de sentir que lo tenemos, aunque no sea así—. Es como si nuestra mente estuviera continuamente buscando soluciones a cosas que TODAVÍA NO HAN PASADO. Si no nos queremos dejar llevar demasiado por esto, lo mejor es aterrizarnos en el presente, y confiar en que, si sucede alguno de esos escenarios, lo sabremos afrontar de la mejor manera que sepamos —al igual que hemos afrontado muchas otras mierdas a lo largo de nuestra vida—. Al fin y al cabo, una vez hemos tomado algunas medidas necesarias, lo demás ya no depende de nosotros, es decir, anticipar mentalmente ya no nos sirve de nada, deja de ser útil. Tu malestar es completamente válido y entendible, sin embargo, no lo conviertas en un enemigo; es decir, **no intentes luchar contra la ansiedad para deshacerte de ella**. Por otro lado, debemos tener **cuidado con sobreimplicarnos en el activismo para tener la sensación de que estamos controlando la situación**.



Busca espacios donde expresar tu malestar, pero también limita el tiempo que dedicas a abordar los temas que te preocupan, pues vivir en la preocupación constante no va a hacer que seas más efectivo, ni te va a permitir seguir en el activismo a largo plazo de una manera sana —probablemente en algún momento *colapsarás*—. Busca espacios que te permitan sentirte seguro y desconectar.

Pregúntate: **¿En qué sí se puede tener esperanza?**

Y, aunque suene a tópico, **trata de focalizarte también en las cosas bonitas que ocurren en el mundo, en la ternura que se encuentra en las pequeñas cosas cotidianas.**

Períodos depresivos; tristeza; desilusión; desmotivación.



Lo principal es analizar qué ha pasado antes de que estas manifestaciones aparezcan, es decir, qué las ha podido detonar. Podemos aprovechar los momentos de bajón para reflexionar, aceptar las pérdidas o las realidades indeseadas, y **decidir de qué manera queremos seguir hacia adelante**. Por supuesto, no es algo que tengamos que hacer solos. Nunca está de más **compartir nuestro sentir con compañeros de confianza y pedir su apoyo.**

Algunos aspectos a tener en cuenta:

- **No te aisles**, al menos por periodos largos. Incluso si al principio tienes que forzarte a salir.
- **Implicate en actividades** —por pequeñas que sean— que te gusten. Incluso si al principio no te proporcionan el bienestar de siempre.
- Trata de **que te dé el sol.** 
- **Pasa tiempo con personas por las que te sientes queride.**
- **Implicate en algún deporte** —o actividad que implique movimiento— que te guste. Aunque sea por un rato.

De nuevo, considera solicitar ayuda profesional si esta es una causa de sufrimiento significativo y frecuente en tu vida.

Tras infiltraciones policiales en el colectivo, no ser capaz de confiar en ninguna persona.

Generalizar la desconfianza que nos ha ocasionado una persona, un grupo o una institución es un mecanismo que nos sirve para protegernos de futuras decepciones o traiciones. Sin embargo, **el mecanismo de protección se convierte en el problema si no se ajusta a la situación real**, por ejemplo, no parece muy útil desconfiar sistemáticamente si queremos vincular con otras personas.



Por desgracia, **el hecho de que otras personas no sean lo que dicen ser no está en nuestra mano**. Y difícilmente lo podemos identificar hasta que pasa, **por mucha precaución que tengamos** al conocer a alguien o incluir a nuevas activistas en nuestros colectivos. Ello no implica que no debamos **tomar unas precauciones básicas**.

A veces, tras una situación difícil, **es normal necesitar un tiempo para volver a confiar en las personas**. No te machaques ni te exijas rapidez. No obstante, si el sufrimiento persiste o empeora con el tiempo, considera pedir ayuda profesional.

Tras la irrupción de la policía en el domicilio y/o detenciones en la calle, sentir vulnerabilidad diaria, inseguridad caminando por la ciudad y en casa al acostarse. Pesadillas recurrentes con la policía que interrumpen el sueño.

Estas manifestaciones son comunes **tras vivir una situación traumática** —esto es, una situación en la que ha corrido peligro la integridad propia o ajena, física o emocional—. **Nuestro sistema nervioso está permanentemente alerta, reaccionando de manera extraordinaria a eventos aparentemente ordinarios.**

Es importante que, en la medida en que te sientas preparade, poco a poco puedas **hablar con otros de lo que ha pasado y cómo te has sentido** con ello. Apóyate en tu red afectiva, y considera pedir ayuda profesional si las dificultades persisten en el tiempo o empeoran.

Pensamientos relacionados con el suicidio.

Ante situaciones de sufrimiento extremo, no es raro tener pensamientos relacionados con dejar de existir o quitarse la vida. **Es una solución que nos propone nuestra mente para escapar del dolor.** Sin embargo, **no es cierto que solo podamos escapar del dolor de esta forma.** Si no ves otra solución, pide ayuda.

No siempre que hay pensamientos sobre la muerte hay impulso de quitarse la vida. Es decir, pensar en una forma de quitarte la vida, no significa que realmente vayas a llevar a cabo ese comportamiento, **pero sí que hay algo está generando mucho dolor y a lo que, sin duda, hay que prestar atención.**



Si además del pensamiento detectas que existe el impulso de hacerte daño, trata de **pedir ayuda inmediata**:

- **Llama al 024**, el número oficial de atención a la conducta suicida.
- Ten una **lista de personas de confianza** a las que puedas recurrir mediante llamada o físicamente.
- **Pide a alguien de confianza que te haga compañía** mientras estás teniendo el impulso de hacerte daño.
- **Ve a urgencias o llama al 112** y cuenta lo que te pasa.
- **Aléjate de lugares u objetos** que te generan ideas de hacerte daño.

Más allá del momento de crisis, y si te lo puedes permitir, **acude a una psicóloga que te ayude a entender qué situación te está haciendo sufrir y de qué manera puedes afrontarla** y cuidarte para empezar a sentirte mejor.

A nivel de colectivo, puede ser útil **elaborar o hacerse con una guía de primeros auxilios** al respecto, que se pueda distribuir libremente en el grupo —esto también ayuda a romper el tabú y que si alguien se ve en esta situación no se sienta tan rare—.

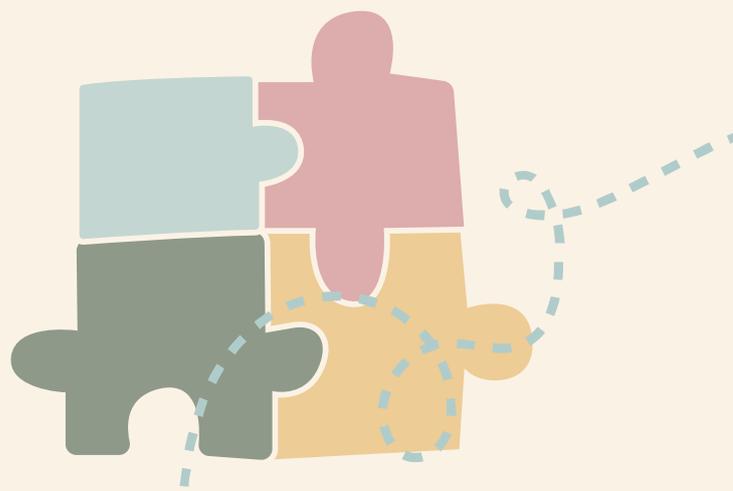
AFRONTAR ALGUNAS SITUACIONES

En el formulario generado para la elaboración de esta guía, se preguntó a los activistas qué les gustaría encontrar en la misma, así como qué necesitarían para poder acompañar mejor emocional y psicológicamente a otros activistas.

A continuación se exponen las sugerencias que los psicólogos propusieron para las necesidades que manifestaron los activistas.

Falta de tiempo y dificultad para conciliar la militancia y otros aspectos de la vida. Por ejemplo, con la maternidad, con vínculos personales, con el trabajo.

Es importante reconocer las distintas partes de ti que quieren distintas cosas, cada una con sus propios miedos y preocupaciones. Todas ellas son legítimas y merecen ser escuchadas.



Es normal si sientes culpa o frustración por no llegar a todo lo que te gustaría, pero es importante aceptar los propios límites, que muchas veces no son sino los límites del propio sistema —o, desde un punto de vista más positivo, el tener tantos ámbitos importantes y bonitos en tu vida que no puedes abarcarlos todos—. Partiendo de eso, trata, al organizar tu agenda, de guardar tiempo para ti y para las cosas que te importan, entendiendo que no necesariamente unas son más importantes que otras por defecto. Por ejemplo, **guardar tiempo para tu descanso o socializar no necesariamente es menos importante que guardarlo para el trabajo o la militancia**. Desde una mirada amable y compasiva con uno mismo, **prioriza lo que consideres que es más importante en cada momento, sin descuidar tus propias necesidades**.

Sé flexible. No puedes hacerlo todo al mismo tiempo, así que **algunas cosas tendrán que esperar**, y no pasa nada. Considera también la idea de **pedir ayuda y delegar aquellas cosas que puedas delegar**. No es cierta esa cantinela neoliberal de que tenemos que poder con todo y encima hacerlo solas.

Somos seres interdependientes, y tú también mereces ayuda y cuidados si los necesitas.

Teniendo en cuenta tus limitaciones y decisiones, **trata de estimar cuanto tiempo real aproximado puedes y quieres dedicar a la militancia** —a la semana, al mes, al año...—. **Y trata de comprometerte con ese mínimo, pero sin machacarte si finalmente no llegas.**

Falta de espacios de ocio libres de violencia, tanto individuales como con otras personas.

Algunas emociones que pueden aparecer ante esto son:

- **Rabia**, por la percepción de injusticia.
- **Miedo**, por la percepción de peligro.
- **Frustración**, por no poder tener lo que se desea o necesita.
- **Tristeza**, por la pérdida de algo valioso.

Pregúntate en qué espacios o discursos sí te sientes empoderade, con qué redes de apoyo cuentas, a qué recursos y personas sí puedes recurrir, y trata de apoyarte en eso mientras surgen, creas o amplias nuevos espacios libres de violencia donde poder ser tú mismo y sentirte seguro.

Identifica personas con las que te sientas segura y en confianza para que, si en algún momento necesitas acudir a un espacio que te genera inseguridad, estas personas puedan ser un apoyo para ti.

A nivel de cada colectivo, conviene crear un **protocolo «contra actitudes de mierda»**, para distribuir a nivel interno y/o entre colectivos. Se puede leer un pequeño manifiesto-recordatorio al principio de las asambleas. También se pueden crear folletos breves o carteles que dejar a la vista en los propios espacios de ocio. En cualquier caso, deberá darse una respuesta, acordada colectivamente, cuando alguien señale cualquier actitud o agresión discriminatoria, especialmente si pertenece a un colectivo oprimido.

¿A qué indicadores —red flags— puedo prestar atención para detectar que algo está afectando negativamente a mi salud mental?

Todas las situaciones descritas en el primer apartado de esta guía pueden considerarse señales sobre nuestra salud mental a las que prestar atención si surgen, y especialmente si se mantienen en el tiempo: desmotivación, tristeza, apatía, desgaste, cansancio, rabia, frustración, sentimientos de soledad, miedos, insomnio y/o ganas de morir.

Otras señales son:

- Cambios significativos en tu salud física.
- Descuidas tu higiene.
- Identificas algo que en tu día a día te genera malestar.
- Sientes que tus emociones se minimizan, ridiculizan o no se tienen en cuenta.
- Miedo a la reacción de otra persona.
- Percibes que no se están respetando tus derechos —que no es lo mismo que tus deseos—.
- Te notas con menos sentido del humor.
- Dificultad para hacer tareas de la vida cotidiana o abandono de las mismas.
- Aislamiento de otras personas.
- Episodios de ansiedad intensa o pánico.
- Irritabilidad, malhumor, poca tolerancia, ante situaciones que antes sentías que no tenían ese impacto en ti.
- Menor capacidad para disfrutar de las cosas.
- Insomnio o somnolencia frecuente.
- Pensamientos relacionados con la muerte.
- Dificultad para tomar decisiones sencillas.
- Incorporas o aumentas hábitos autodestructivos.

Ante la duda de si algo concreto puede estar afectándonos, **podemos preguntar a personas cercanas su opinión** sobre lo que nos preocupa, entendiendo que es una visión más que puede ayudar a ampliar la nuestra, pero que tampoco es una verdad absoluta, ni necesariamente es mejor que la nuestra o la de otras personas. Simplemente, puede ayudarnos contar con una visión externa que quizás ve ángulos que nosotras no vemos.

¿Cómo ponerse límites propios?

Lo primero que necesitarás es un buen autoconocimiento. Esto te permitirá responder preguntas como: **¿En qué situaciones es más fácil que ceda a hacer cosas que no quiero hacer?** **¿En qué situaciones suelo tomar decisiones que me alejan de lo que realmente necesito?** **¿En qué situaciones tiendo a hacer cosas perjudiciales para mi salud física o emocional?** **¿Qué estoy dispuesta a tolerar y qué no?**

Prueba a hacer una lista con aquellas líneas rojas que no quieres pasar. Esta lista puede incluir:

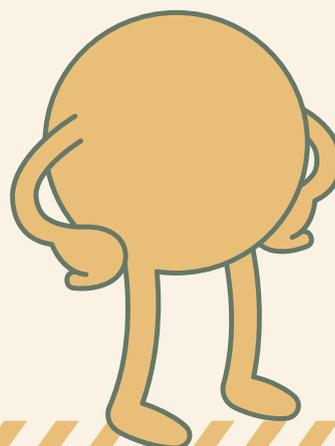
- **Cosas a las que no quieres renunciar.** Ej: a tomarme un día a la semana para hacer cosas que me gustan.
- **Cosas que no quieres hacer.** Ej: tomar drogas cuando salgo de fiesta.

Recuerda que **los límites no son autoexigencias** —cosas que tienes que hacer sí o sí, obligaciones, normas rígidas— **sino autocuidados** —cuanto más te aproximes a ellos, más bienestar sentirás a largo plazo, aunque puedan resultar difíciles de aplicar a corto plazo—.

Por otro lado, puede ayudarnos pensar en **cómo reaccionamos ante los límites que ponen otras personas**.

Por ejemplo, si una compa cancela un plan porque se siente exhausta o no se encuentra bien, ¿yo lo entendería? ¿Me parecería razonable y respetaría su decisión?

En ocasiones, entendemos los límites ajenos pero nos cuesta aplicárnoslos; pensar en «**¿qué le diría a una amiga que estuviera en mi situación?**» puede ayudarnos a ver que tenemos ese derecho y a respetar nuestros propios límites y necesidades. Eso no quita que puedan surgirnos miedos, y es una oportunidad para conocerlos: «Si hago esto... ¿lo siento como un fracaso? ¿Temo que alguien se enfade o se decepcione o me rechace?», etc.



Probablemente necesitarás poner en marcha la **comunicación asertiva para decir y aceptar un «no» o pedir lo que necesitas**. La comunicación asertiva es aquella que permite, de una manera respetuosa, tener en cuenta a la otra persona, pero también a nosotros mismos.

En resumen, se trata de saber:

1. Qué límites queremos poner —prestando mucha atención al cuerpo—.
2. Cómo podemos ponerlos.

Orientaciones para cuidarse en el activismo siendo neurodivergente.

Una vez más, el autoconocimiento es súper importante, ya que **una persona neurodivergente (ND) puede tener necesidades completamente distintas a las de otra persona ND**. Algunas pueden presentar desafíos para identificar señales mencionadas en esta guía, como las emociones o el cansancio. Se debe prestar especial atención a si existen **divergencias sensoriales** (ej: hipo o hipersensibilidades), para explorar las adaptaciones necesarias.



Identifica qué tipo de estímulos pueden provocarte alteraciones importantes, ya sean físicas o emocionales: ruidos, olores, texturas, luces, situaciones...

Aunque pueda resultar difícil por miedo al estigma o la invalidación, puede ser interesante **comunicar lo que se necesita al colectivo, para que exista un apoyo mutuo y una inclusión real** entre compañeres —si no hay cuidados, ¿realmente estamos haciendo algo revolucionario?—.

Las personas ND no son quienes tienen que adaptarse siempre a los espacios, sino que las personas neurotípicas deberían tomar conciencia de los **comportamientos capacitistas** que pueden estar llevando a cabo, así como los comportamientos que, por el contrario, pueden generar espacios más amables para todes.

Es necesario que los propios colectivos conozcan qué es la neurodiversidad y qué tipo de discriminaciones pueden llevar a cabo sin darse cuenta. No es responsabilidad de las personas ND estar educando en los espacios que frecuentan. Es responsabilidad de todes estar informades. Sin embargo, a nivel individual, puede resultar de utilidad comentar en los colectivos en los que participas de qué manera pueden apoyarte en tus necesidades.



Por otro lado, si surgen malestares derivados del activismo relacionado con la propia neurodiversidad, podría ayudar **buscar espacios o personas ajenos a ese espacio**, con las que te sientas entendida y que te puedan ayudar a desconectar o buscar soluciones.

Es importante apuntar —y esto es aplicable a todos los activismos— que **dentro de comunidades afines también pueden darse dinámicas perniciosas, así como fuera de ellas también se pueden encontrar personas afines y respetuosas.**

Orientaciones para transmitir a lxs demás comprensión, empatía, que no están solxs.

Lo principal es **escuchar**. Algunas pautas para acompañar de manera empática son:

- **Parafrasear** —repetir algo que haya dicho la otra persona, con sus palabras o con las tuyas propias—. Ej: “Así que llegaste y no había nadie...”
- **Hablar de las emociones** que puede estar sintiendo. Ej: “¿Cómo te sentiste con eso?”, “parece que eso te enfadó”...
- **Ofrecer ayuda**. Ej: “¿te puedo ayudar de alguna manera?”, “¿Necesitas algo?”

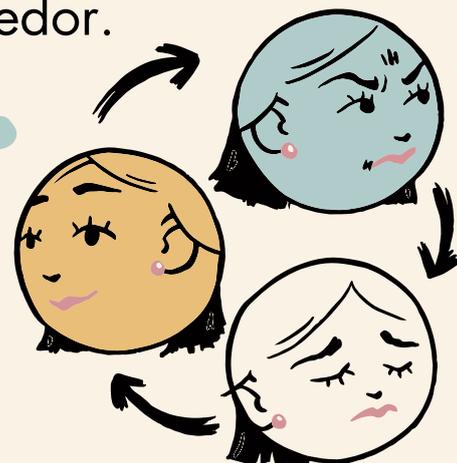


Trata de no posicionarte automáticamente en el “modo solucionador”, ya que **la otra persona no necesariamente está buscando consejo o solución**. A veces, simplemente necesitamos compañía y desahogo. Si aun así crees que tienes alguna idea que pueda ser útil a la otra persona, puedes preguntar antes: “¿Quieres saber mi opinión?”, “Se me ocurren algunas cosas que podrían ayudarte, ¿te apetece que te las diga o prefieres simplemente desahogarte?”

En definitiva, **ofrece tu escucha, apoyo y compañía, pero respeta si la otra persona no quiere hablar o necesita su espacio**. Y, si es posible y a la persona afectada le parece bien, **repartid los cuidados en el propio grupo, o cread un grupo de personas a propósito para ello**.

Herramientas para afrontar la frustración e impotencia al presenciar una injusticia.

Las emociones son la manera que tiene nuestro cuerpo para hablarnos de lo que pasa a nuestro alrededor.



Prestar atención a nuestras señales físicas o pensamientos puede ayudarnos a identificar cuándo empezamos a sentir rabia o frustración, y empezar a aplicar estrategias para calmarnos o autocontrolarnos —en el sentido de no acabar haciendo cosas de las que luego podamos arrepentirnos—.

La prioridad será bajar la intensidad de la emoción para facilitar un comportamiento consciente, pero NO eliminarla.

En el momento, puede ayudarnos **poner la atención en nuestra respiración e intentar hacer respiraciones más lentas.**

Otras estrategias pueden servir para ayudarnos a cambiar el foco, por ejemplo de tipo sensorial: **tocar u oler un objeto que nos resulte agradable** —podemos llevarlo en el bolsillo o la mochila—, **hacernos presión en las manos o en un brazo** —a modo de automasaje, no debe doler—... Si existe la posibilidad, se puede **llamar por teléfono a alguien de confianza** para desahogarnos o simplemente para que nos tranquilice. Un truco para cambiar el foco puede ser **buscar un objeto que haya a nuestro alrededor y describirlo**. Ej: un árbol. “Es alto, con hojas amarillas de distinto tamaño, el tronco es liso y gris, sobresale una raíz del suelo...”



Si hay que tomar alguna decisión al respecto de la situación, una vez hayamos conseguido controlar —aunque sea mínimamente— la intensidad de la emoción, es momento de pensar en cómo proceder.

Una vez pasada la situación, puede ayudarnos algún ejercicio para sacar esa rabia —el objetivo de las estrategias nunca debe ser suprimir la emoción sino **ayudarnos a manejar su intensidad, y a manejar las situaciones externas de una manera menos impulsiva**—, por ejemplo: **escribir todo lo que estemos pensando**—sin filtro—, **pegar un cojín, gritar, desahogarnos en voz alta soles o con alguien** —sin atacar a esa persona, obvio—... Y, sobre, todo, **reafirmar nuestro compromiso con el activismo para cambiar esas situaciones a largo plazo**.

Especialmente si la “injusticia” te ha sucedido a ti o cuentas con pruebas, puedes **valorar si es denunciabile y acudir con alguien de confianza a presentar la denuncia**.

Si le ha ocurrido a otre, ofrécele la posibilidad de acompañarle a denunciar.



Orientaciones para gestionar el trato con la policía: durante una acción, en comisaría...

Ante todo, hay que tener presente que cualquier cosa que hagamos puede tener consecuencias, sean positivas o negativas. Lo importante es **tener claro el qué y el para qué vamos a hacerlo**. Esto es especialmente importante, por ejemplo, cuando algune policía se presenta con aires de superioridad o ganas de provocar; **debemos valorar si lo que vamos a hacer, solas o en grupo, puede detonar una escalada en el nivel de violencia, no necesariamente para renunciar a ello, sino para valorar los riesgos y elegir cómo protegernos**, especialmente si estamos solas o en desventaja. Mientras en algunas situaciones lo que puede protegernos es reaccionar, en otras puede ser útil mantener un **perfil bajo** —no necesariamente de sumisión—. **Cómo proceder dependerá de las estrategias y valores que cada grupo o persona quiera seguir**. Si la acción se realiza en un contexto grupal y **si existen acuerdos sobre cómo proceder, debemos tenerlos en cuenta, o, como mínimo, plantear los desacuerdos y consensos antes** de que se produzcan los incidentes.



Esto es importante en la medida en que **las acciones de cada persona pueden repercutir en las demás**. Conviene tener en mente si lo que queremos hacer puede favorecer o perjudicar el objetivo de la acción. En general, **cuanta menos información aportemos a la policía, mejor**. Asimismo, podemos recordarnos que en todo momento contamos con el apoyo del grupo.

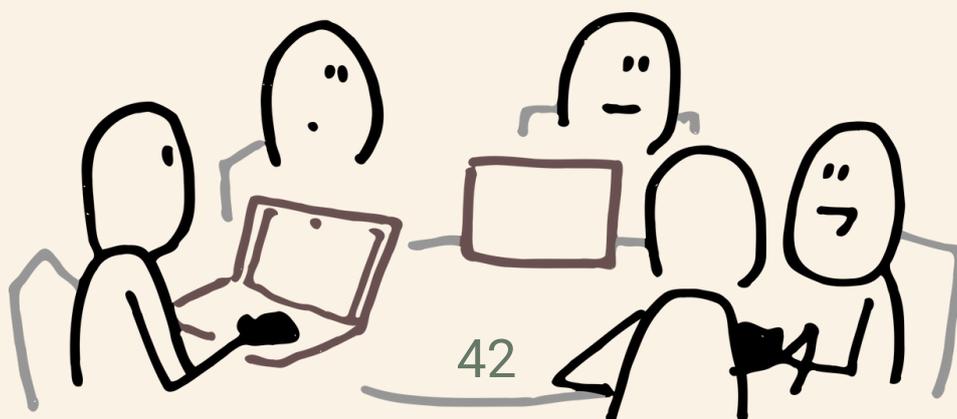
Valorad, antes de una acción, **designar a una o varias personas encargadas de estar pendientes de recopilar material si se produce o puede producir represión policial**. Por ejemplo: grabar vídeos o conversaciones. Si existe la posibilidad, conviene tener a mano el **contacto de abogades afines, y contar con su asesoramiento**. Es importante **informarse antes de cada acción de las consecuencias que puedan tener determinadas acciones o comportamientos** —por ejemplo, negarse a entregar tu documentación o desobedecer a la policía—, para poder elegir conscientemente qué riesgos se quieren correr y cuáles no. Por internet hay algunas **guías antirrepresivas** al respecto. Se puede **crear un grupo de trabajo en el colectivo que se dedique a informarse** de todo esto, y luego transmita la información al resto.



Orientaciones para trabajar la confianza hacia los demás y en el grupo.

Sería bueno que en el propio colectivo haya **tiempo y espacios dedicados expresamente a favorecer la cohesión grupal**. Algunas ideas para incorporar son:

- Realizar **talleres de comunicación asertiva**.
- Reuniones donde **expresarse y resolver conflictos**. Una idea son los **círculos restaurativos**. Reuniones grupales que se convocan para abordar un conflicto, donde lxs participantes puedan expresar cómo se sienten sin ser juzgadxs por ello, donde se defina cuál es el conflicto y se hablen de las posibles soluciones, llegando finalmente a un acuerdo satisfactorio para todas las partes. Como en cualquier relación interpersonal, es necesario tener conversaciones incómodas para que sean sanas.



- Compartir actividades que faciliten las interacciones agradables. Pueden ser **quedadas más informales** donde lxs miembros puedan conocerse mejor —por ejemplo hablando de otros intereses más allá del activismo—, hacer algo divertido, o bien **actividades programadas** con dinámicas orientadas a expresar lo que nos gusta de lxs demás y del grupo, y valorar lo que cada persona aporta.

La confianza es un acto de fe, en el sentido de que nunca podremos tener la certeza absoluta de que no nos van a fallar. Lo único que se puede tener es cautela de no desvelar información sensible a alguien en quien no confiemos mucho y/o que apenas conozcamos, ya sea sobre nosotres o sobre otros compañeres.

Orientaciones para acompañar a otras compañeras cuando lo están pasando mal; así como durante un proceso legal.

Como se comentó anteriormente, escuchar sin juzgar es fundamental. Podemos preguntar directamente a la persona qué necesita, de qué manera podemos ayudarla o acompañarla, siempre respetando su postura, incluso si esta es que no necesita nada, que no quiere hablar o que necesita espacio.

Este “chequeo” de cómo está la persona y qué necesita se puede hacer con cierta frecuencia, salvo si la persona expresa lo contrario. **El apoyo hacia los compañeros que atraviesan un proceso legal u otra dificultad no tiene por qué recaer sobre una sola persona;** se pueden repartir estos cuidados entre gente del colectivo o de su entorno.

Será primordial también estar informades y, a ser posible, **contar con asesoramiento legal.** Para ello, se puede acudir a pedir información sobre el proceso judicial a las propias instituciones, a profesionales o a otros compañeros o colectivos que hayan pasado por algo parecido.

La burocracia y las cuestiones administrativas pueden resultar agotadoras, por lo que nunca está de más coordinarse y repartir el trabajo entre varios.



PODCAST “LLUVIA CON TRUENOS”

#126 EL ACTIVISMO COMO UNA CARRERA DE FONDO. CORRE SIN LESIONARTE*



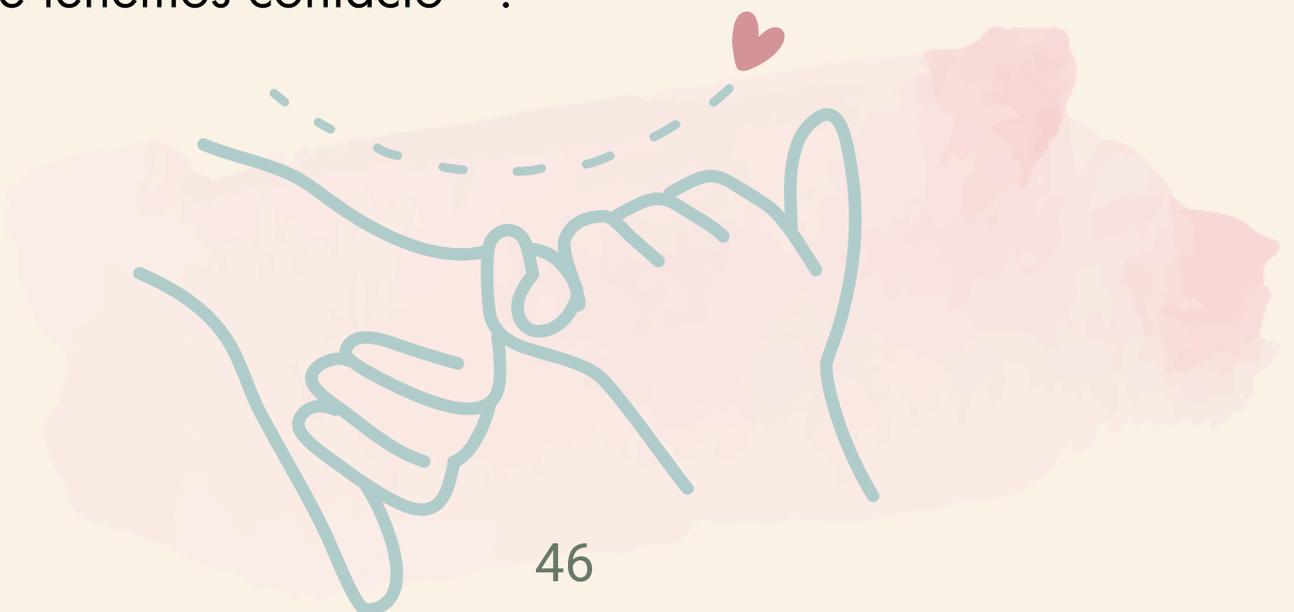
Sirva este episodio del podcast “Lluvia con truenos” a modo de conclusión y resumen de todo lo expuesto.

Algunas de sus ideas o reflexiones clave son:

- **¿Sabemos abordar el error y el conflicto?** La propuesta es **apostar por la reparación y no por el punitivismo**. Por una justicia no basada en el castigo. Para que seamos capaces de poder confesar y asumir errores, necesitamos sentir que no se nos va a machacar por ellos.
- Son necesarios **espacios para la crítica y para la autocrítica**.
- Hay que asumir que **no siempre las otras van a poder cuidarnos** o estar ahí.
- Hay muchas formas de ver y abordar una situación. Debemos salir del blanco-negro, conmigo-contramí, bien-mal.

* <https://lluviacontruenosradio.org/126-el-activismo-como-una-carrera-de-fondo-corre-sin-lesionarte/>

- Necesitamos **construir la esperanza**, y no anclarnos en ver solo el problema. Explorar soluciones. Ver qué funciona y qué no.
- Como casi cualquier cosa, el activismo implica riesgos. No hay que negar esta realidad, podemos aceptar que puede pasar incluso lo peor, para ir preparadas mentalmente para los distintos escenarios, y para poner en marcha soluciones a cada uno de ellos.
- **No nos juzguemos por no llegar**, busquemos qué sí podemos y nos apetece aportar. No nos comparemos con lo que hacen otros. Somos diversas y tenemos distintas circunstancias. **No podemos salvar a todo el mundo.**
- Presenciar violencia hacia otros —humanes o no humanos— nos expone a experimentar trauma vicario —tener síntomas similares a los de las víctimas con las que tenemos contacto—.



- No hacer caso a nuestras emociones cuando empiezan a susurrar, hará que más adelante empiecen a gritar.
- El activismo es una carrera de fondo, no podemos estar al 100% si queremos llegar al final sin abandonar la carrera. **Cada una ha de explorar qué ritmo puede sostener en cada momento.**

Ojalá que esta guía colaborativa os haya aportado algo de luz y estrategias para vuestro día a día y vuestros colectivos.

¡TERNURA, ABRAZOS Y REVOLUCIÓN!



**Comparte, distribuye, fotocopia,
imprime, fotografía, colectiviza...
difunde esta guía y su contenido por
todas partes y de cualquier forma :)**