



# MANUAL DE AUTOCUIDO

---

PARA DEFENSORES Y DEFENSORAS DE  
DERECHOS HUMANOS DE MIGRANTES



# MANUAL DE AUTOCUIDO

---

PARA DEFENSORES Y DEFENSORAS DE  
DERECHOS HUMANOS DE MIGRANTES

Patricia Zamudio Grave

para

SOLETERRE

## El proyecto CAPDEM

A lo largo de la Ruta del migrante, tristemente conocida por la trata de personas y la violencia y los abusos cometidos por el crimen organizado y los funcionarios corruptos, asociaciones, grupos e individuos luchan por la protección de los derechos humanos fundamentales de los migrantes. En 2011, en la zona de Centroamérica, República Dominicana, México y América del Norte, Soleterre dio inicio al proyecto CAPDEM, una plataforma para tejer una red de contactos y dar voz a los defensores y defensoras, lo que contribuye a su trabajo y mejora su capacidad de incidencia y el cabildeo. De este proyecto forma parte la campaña Sin Nombre, creada para informar y concienciar sobre las graves violaciones de los derechos en dos países particularmente violentos para los migrantes y sus defensores y defensoras: México y República Dominicana. Las historias de los migrantes y sus defensores/as se pueden leer en el blog [www.sinnombre.org](http://www.sinnombre.org).

## Soleterre ONLUS

Soleterre – Strategie di Pace ONLUS es una organización humanitaria laica e independiente que trabaja para garantizar los derechos fundamentales de las personas en las “tierras solas”. Realiza proyectos y actividades en favor de individuos en condición de vulnerabilidad en el ámbito sanitario, psico-social, educativo y laboral. Soleterre trabaja en Centro América desde 2007, con proyectos de alcance regional para la prevención de violencia juvenil y la justicia restaurativa, con acciones de apoyo a las familias migrantes en los Países de origen y destino e intervenciones para la tutela de los defensores y defensoras de migrantes.

Info: [www.soleterre.org](http://www.soleterre.org)

e-mail: [info@soleterre.org](mailto:info@soleterre.org)

un proyecto de:



gracias a la contribución de la Unión Europea:



El contenido del manual es responsabilidad exclusiva de Soleterre y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

---

## De una experiencia de búsquedas y caminos en el trabajo con personas, familias y comunidades migrantes

¿Quién no se ha sentido alguna vez desarraigado?, ¿quién no se ha preguntado alguna vez cuál es su lugar en este mundo?, ¿quién no ha buscado su ser emprendiendo caminos? Todas y todos somos migrantes... pero unos lo somos más privilegiados...

El trabajo de atención humana, en sus distintas modalidades de defensa y promoción de derechos humanos, es ante todo un espacio de encuentro, en el sentido profundo de la palabra. Un encuentro es ese espacio en que nos permitimos ser tocados por el otro y el otro por nosotros; en ese intercambio aparece un espejo en el que descubrimos pedazos de nosotros mismos en el otro; la distancia y la diferencia entre el otro y yo se acorta. Después de un encuentro no somos los mismos que antes, algo ha cambiado en ambos.

Hablar de migración es hablar de vacíos, de ausencias, de incertidumbres, de búsquedas y duelos; en ese sentido, encontrarnos con personas, familias y comunidades migrantes es tocar nuestros propios exilios. En esos encuentros el espejo nos muestra el reflejo de nuestras propias búsquedas, pero recrudescidas por la vivencia de la desigualdad, la injusticia y la violencia que acompaña a las migraciones en nuestros contextos. Ese reflejo, esa realidad, duele en lo profundo.

En un mundo regido por absurdas reglas de mercado y competencia, con devastadores costos humanos, las y los migrantes son un rostro punzante y doloroso del fracaso del sistema y son el grito de urgencia de su renovación. ¿Qué interpela esa realidad a nuestro camino?, ¿cómo cambiar esas reglas?, ¿cómo aportar nuestra micronésima parte de transformación, si no desde lo que somos –y desde ahí, lo que hacemos, trabajamos, organizamos y construimos con otros?

En el trabajo de atención humana, la herramienta principal de trabajo somos nosotras y nosotros en nuestro ser. Trabajamos desde y con lo que somos: nuestros pensamientos y reflexiones, nuestras palabras dichas y no dichas, nuestra forma de ver y vivir el mundo, nuestras emociones y sentimientos, nuestras reacciones, nuestra propia forma de entender y sentir el camino, la espera, las búsquedas, las injusticias, el poder... Por eso, trabajar nuestra persona en sus distintas dimensiones y especialmente la relacional, no sólo es un camino personal, es también una forma de abonar nuestra construcción de apuesta y lucha social y política.

---

En los crudos escenarios migratorios actuales, estar abiertos al encuentro es más cansado y doloroso, por eso se vuelve necesario hacer un lugar y espacio para un respiro, en el que podamos reencontrarnos con nosotros mismos, para dar tiempo a mirar y asimilar todo eso que se mueve en nuestro interior con los encuentros y a partir de ese nuevo punto, trabajar nuestras propias búsquedas, dolores, duelos, fantasmas, ilusiones, fortalezas...

Estar abiertos al encuentro es también humanizante y luminoso, porque los caminos tocados por las migraciones están sostenidos por una admirable fortaleza, una fraternidad viva y una incansable esperanza, que nos enseña y contagia, a nosotros y también al mundo tan necesitado, a caminar y buscar y entregar y arriesgar y trabajar con todo lo que somos por un mejor mañana.

Ana Elena Barrios Juárez Badillo

---

## Índice

I Introducción.....	1
II Condiciones del mundo de trabajo de DDHM.....	3
III Organizándonos cada vez mejor.....	7
IV Perspectivas que configuran el manual.....	9
V ¿Qué vas a encontrar en el manual?.....	15
VI Un día en mi vida.....	17
VII Panorama general de los recursos para el autocuidode DDHM.....	22
VIII Bibliografía.....	32
IX Anexos	
1. Ejercicios físicos para mantener al cuerpo sano y vigoroso	
2. Meditaciones	
3. Técnicas cognitivo conductuales	
4. Historias que inspiran	
5. Presentaciones sobre conceptos y procesos	
6. Herramienta de transmisión del conocimiento: <i>Taller El autocuido         como meta</i>	
7. Textos para consulta	

---

## I Introducción

Cuando trabajamos por el bienestar de las personas migrantes, principalmente aquellas que son vulnerabilizadas reiteradamente, las exigencias son grandes, el trabajo es demandante y las decepciones múltiples. Los efectos en nuestras vidas se hacen sentir de muchas maneras. Notamos que nuestra salud física se resiente —muchos hemos vivido o escuchado la historia de haber esperado las vacaciones con ansia, para luego pasarlas en cama, reponiéndonos del cansancio que hemos acumulado. Nuestro estado emocional se resiente —experimentamos tristeza o ansiedad sin razón aparente o las personas cercanas a nosotros deben armarse de paciencia ante nuestra irritabilidad. Nuestro estado mental se resiente también — olvidamos tareas importantes, perdemos concentración o nos cuesta mucho trabajo tener claridad para tomar decisiones. Incluso nuestra espiritualidad se resiente y empezamos a culpar a los dioses o a la energía universal de que las cosas no mejoren. Conozco algunos casos de personas defensoras que, ante el trabajo agobiante y las frustraciones, han decidido posponer o abandonar sus labores de defensoría y buscar trabajos que, aunque sean rutinarios, les ofrecen resultados más seguros y visibles.

No es necesario llegar a estos límites. Y no es necesario sufrir en silencio y con resignación los efectos negativos de un trabajo que pretende construir esperanza para las personas migrantes y para el mundo entero.

Este manual tiene el propósito de ayudar a fortalecernos personal y colectivamente para experimentar la cotidianidad de nuestro trabajo de otra manera. Sin negar las condiciones demandantes y las situaciones difíciles que este implica, es posible estar en paz, realizar mejor el trabajo y conservar la confianza en sus beneficios y, en el camino, construir mejores relaciones con quienes trabajamos hombro con hombro, con nuestras familias y —¿por qué no?— con toda aquella persona que se cruza en nuestro camino.

Construir este manual ha sido un gran regalo. Cuando el equipo de Soleterre me invitó a elaborarlo, acepté de inmediato, pensando en aprovechar la oportunidad de compartir los recursos que he desarrollado durante años. Varias personas me habían preguntado cómo hago para realizar mi quehacer, tanto en la academia como en el área de defensa de los derechos humanos de las personas migrantes, con certeza, ecuanimidad y espíritu de cordialidad. Ha habido también quienes me han pedido acompañarles en sus procesos personales. Es por eso, entonces, que este manual tiene mi toque personal.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Tarea para la cual me estoy preparando.

---

Esto no quiere decir que he incluido sólo aquello que responde a mis preferencias, prácticas personales o creencias espirituales. Desde un principio, traté de identificar lo que pudiera ser útil para una diversidad de personas. Mi convivencia cotidiana con personas defensoras me ayudó a pensar sobre los recursos que más les ayudarían a cuidarse.

Entre las metodologías que utilicé para construir este manual estuvo la de pedir a personas defensoras de los derechos humanos de migrantes (DDHM) que conozco, o de quienes he escuchado, que compartieran sus estrategias de autocuidado conmigo, para incorporarlas en el manual. De esta manera, el manual se enriquece con prácticas probadas en nuestro campo de la migración. Desafortunadamente —aunque no inesperado— fueron más las respuestas que reafirmaron la necesidad de contar con recursos de autocuidado que las que contribuyeron con estrategias específicas. Gracias a sus comentarios honestos y generosos afiné mi propia perspectiva sobre el problema y se reafirmó en mí la convicción de que, aunque hay necesidades que trascienden los límites de esta contribución, es una oportunidad para hablar abiertamente de un asunto que afecta profundamente nuestra cotidianidad.

He podido constatar, entonces, que un recurso como este nos estaba haciendo falta. No pretendo decir que el manual responde a todas nuestras necesidades de autocuidado o que resuelve todos nuestros problemas asociados con los efectos que el trabajo de defensoría de personas en migración tiene sobre nuestras vidas. Esto es solo un inicio, un llamado a que pongamos más atención en nuestro propio bienestar y una convocatoria a que llevemos a cabo las prácticas que aquí se sugieren y gocemos de sus beneficios.

Un sueño que tengo es que, a partir de conocer y usar el manual, podamos construir un espacio para compartir cuáles prácticas nos resultan más benéficas o responden más a nuestras necesidades. Afortunadamente, existen ya iniciativas colectivas en nuestra región que promueven una perspectiva de atención a aspectos psicosociales en el trabajo sobre migración, como el Grupo Motor de Trabajo Psicosocial en las Migraciones.<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Se trata de un “equipo de organizaciones civiles de México y Centroamérica que trabajamos en contextos migratorios diversos con un enfoque de Derechos Humanos, que percibimos la necesidad de profesionalizar y enriquecer el quehacer de las organizaciones que trabajamos con las y los migrantes y sus familias; para ello consideramos importante el desarrollo del Enfoque Psicosocial, como elemento que incorpora la dimensión de la afectividad, vínculos, contemplando que es un ser social activo, que trastoca e interactúa con sus entornos, teniendo como ejes fundamentales la humanidad y dignidad , para caminar hacia la integralidad de los procesos de atención y organización que acompañamos.” Memoria del taller, *Acercándonos al Enfoque Psicosocial en el Contexto de las Migraciones*, Distrito Federal, 10 y 11 de Julio de 2013. He sido invitada a integrarme a este grupo, lo cual he agradecido grandemente y, por supuesto, aceptado.



---

Se trata, pues, de tener mejores herramientas para acompañar mejor a las personas en la migración y mejorar nuestra experiencia de trabajo para transformar el mundo desde lo más íntimo de las personas hasta lo más colectivo e institucional. Hagamos de este manual sólo la primera edición de una herramienta en construcción, que iremos mejorando entre todas y todos, incorporando lo que vayamos descubriendo en nuestro quehacer y que responda al dinamismo del proceso en el que participamos con compromiso y entusiasmo.

## II Condiciones del mundo de trabajo de DDHM

Una persona defensora de los DDHH es quien “actúe en favor de un derecho (o varios derechos) humano(s) de un individuo o un grupo será un defensor de los derechos humanos. Estas personas se esfuerzan en promover y proteger los derechos civiles y políticos y en lograr la promoción, la protección y el disfrute de los derechos económicos, sociales y culturales.” Un principio fundamental de este trabajo es la acción pacífica y que esté dentro de los lineamientos legales. Una de sus tareas, sin embargo, es evidenciar las fallas de las leyes y políticas para la garantía de los derechos humanos y sugerir cambios para mejorarlas.<sup>3</sup>

Políticas migratorias restrictivas, crisis económicas recurrentes, criminalidad organizada creciente, entre otros factores, presentan ocasiones múltiples para la violación a los derechos de las personas en migración. Al mismo tiempo, la creciente pobreza de los países de la región, la ineficacia en la acción de los gobiernos para el cumplimiento de las leyes y la continua estigmatización de la migración —que llega a fomentar actitudes xenófobas en las poblaciones de tránsito y receptoras— han hecho necesario el creciente involucramiento de la sociedad civil en la defensa de los derechos humanos de dichas personas.

Un ejemplo claro de esa situación es la sentencia emitida por el Tribunal Constitucional dominicano, en septiembre de 2013, en la que niega el derecho al nombre, nacionalidad e igualdad ante la ley a los hijos de inmigrantes haitianos en situación irregular nacidos desde 1929.<sup>4</sup> “Este dictamen, que afecta a al menos tres generaciones de dominicanos de origen extranjero, divide a la opinión pública del Caribe y renueva el viejo debate acerca de cómo solucionar los problemas migratorios que han enfrentado a la dos mitades de la isla de La Española, Haití y República Dominicana, durante el

<sup>3</sup>Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas. Sobre los defensores de los derechos humanos. 1. *Todos los derechos humanos para todos*. <http://www.ohchr.org/SP/Issues/SRHRDefenders/Pages/Defender.aspx>

<sup>4</sup>[http://internacional.elpais.com/internacional/2013/10/22/actualidad/1382402836\\_354220.html](http://internacional.elpais.com/internacional/2013/10/22/actualidad/1382402836_354220.html)

---

último siglo.”<sup>5</sup> De la noche a la mañana, este dictamen convierte en apátridas a miles de personas de ascendencia haitiana, ya que las leyes haitianas solo permiten el registro como ciudadanos de personas nacidas en el extranjero dentro de los dos primeros años después del nacimiento.

Otro ejemplo del contexto adverso que rodea las migraciones es la noticia reciente sobre las pretensiones de los miembros del Partido Republicano en la Cámara de Representantes de los Estados Unidos respecto de la reforma migratoria: quieren cerrar el camino a la ciudadanía de las y los migrantes que se regularicen. La propuesta de reforma aprobada por el Senado en junio de 2013 incorporaba ya requisitos y procedimientos complicados para obtener la ciudadanía (largo tiempo de espera, altas multas, el aprendizaje de inglés y pago de impuestos, entre otros). Ahora es posible que los once millones de migrantes indocumentados que están en los Estados Unidos (EEUU) permanezcan en una condición legal excluyente. Esta perspectiva se agrega a otros eventos, como la autorización recientemente otorgada por el Departamento de Seguridad Interna de los EEUU a los elementos de la Patrulla Fronteriza, para hacer uso de armas letales en contra de migrantes indocumentados que les agredan con piedras, por considerar que este acto (arrojarles piedras) los coloca en un verdadero peligro.<sup>6</sup>

Entre las manifestaciones más extremas del contexto adverso en el que se desenvuelve el trabajo de DDHM es la reciente recomendación emitida por la Comisión Nacional de Derechos Humanos de México (CNDH, 80/2013), sobre la matanza de 72 migrantes, ocurrida en agosto de 2010, en San Fernando, Tamaulipas. La recomendación, del pasado 23 de diciembre, está dirigida a la Procuraduría General de la República y al estado de Tamaulipas, “por omisiones y negligencia en el manejo y conservación de cadáveres, en el procesamiento de indicios, cadena de custodia, preservación y conservación del lugar de los hechos, principalmente”.<sup>7</sup> La Fundación para la Justicia y el Estado democrático de Derecho considera que el contenido de la recomendación “implica una violación a los derechos humanos de las víctimas, cometido por la máxima instancia en el país encargado de protegerlos y hacerlos respetar.” Esto “los llevó a presentar un amparo en contra del documento ante un juez de distrito.” De acuerdo con Ana Lorena Delgadillo, directora de la Fundación y creadora del amparo, “Las cosas

<sup>5</sup>Según el censo oficial publicado en mayo, más de 450,000 migrantes haitianos viven en República Dominicana, la mayoría en situación irregular. [http://elpais.cr/frontend/noticia\\_detalle/1/70026](http://elpais.cr/frontend/noticia_detalle/1/70026)

<sup>6</sup><http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/conceden-licencia-para-matar-para-patrulla-fronteriza-1391558384>

<sup>7</sup><http://www.animalpolitico.com/2014/01/acusan-que-la-cndh-violo-los-derechos-humanos-en-el-caso-san-fernando/#ixzz2sTk3E700>

---

graves de la recomendación que nos orillan a acudir a un amparo en contra son que, en principio, no investigó la masacre. En la recomendación no entró al análisis de los hechos, no los estudió ni los investigó. Recordemos que la CNDH es el espacio institucional encargado de decirle a las víctimas y a la sociedad la verdad histórica de los hechos en materia de derechos humanos y no lo hizo. Esa verdad histórica no la tenemos”.<sup>8</sup>

Un escenario aparentemente menos desfavorables de la migración es el de Costa Rica, cuyo gobierno implementó en 2012 la campaña “Es tiempo de” para regularizar a cien mil inmigrantes, dirigida a las y los extranjeros –principalmente nicaragüenses– que tienen años de vivir en el país y que tienen un arraigo familiar o laboral, pero que no han actualizado sus trámites migratorios.<sup>9</sup> A pesar de esas y otras medidas aparentemente benignas, problemas graves aquejan a las personas migrantes de origen nicaragüense en ese país, principalmente en torno a su integración social y económica. Las necesidades básicas insatisfechas están vinculadas a la calidad de la vivienda y el acceso y permanencia en el sistema educativo a una edad apropiada de la niñez y la adolescencia en los hogares con jefe nicaragüense.

Las condiciones vulnerabilizantes de la población que acompañan las y los DDHM tienen consecuencias en su propio quehacer. Además de las demandas intrínsecas al trabajo, los riesgos de llevarlo a cabo se incrementan continuamente. En todas las regiones del mundo, las personas defensoras son violentadas en sus propios derechos. De acuerdo con el *Segundo informe sobre la situación de defensores de derechos humanos en las Américas*, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos afirma haber recibido “información sobre la situación de defensoras y defensores de derechos de los migrantes que señala como algunos de los obstáculos que estos deben enfrentar en su trabajo los siguientes: secuestros; detenciones ilegales; criminalización de sus actividades; allanamientos a las organizaciones; estigmatización como defensores de delincuentes, así con obstáculos en el acceso a las denuncias de violaciones a los derechos de los migrantes” (Numeral 342).

Las violaciones pueden estar dirigidas contra defensores en particular o “contra las organizaciones o mecanismos por medio de los cuales desarrollan su actividad”. Sus oficinas son robadas y su información ilegalmente registrada. Incluso puede atentarse en contra de los derechos de sus familias, con el

<sup>8</sup>*Ibid.*

<sup>9</sup>[http://elpais.cr/frontend/noticia\\_detalle/1/70026](http://elpais.cr/frontend/noticia_detalle/1/70026). Según el censo oficial publicado en mayo, más de 450.000 migrantes haitianos viven en República Dominicana, la mayoría en situación irregular.

---

propósito de ejercer presión sobre ellos. Además, existe un componente de género en dichas violaciones que parece vulnerabilizar especialmente a las mujeres defensoras.<sup>10</sup>

Las violaciones a los derechos humanos de personas en migración toman muchas caras. Esta situación altamente compleja es la que constituye nuestro espacio de actuación como DDHM. Las problemáticas a las que debemos responder son muchas, cambiantes y con posibilidades de solución altamente impredecibles. Es, pues, un ambiente plagado de estímulos estresantes que nos plantea la necesidad ineludible de... ¡cuidarnos! Y cuidarnos de muchas maneras, desde la prevención de situaciones amenazantes de nuestra integridad personal hasta el cuidado de nuestra salud, tanto física como mental y espiritual.

Desafortunadamente, tal cuidado no parece tener aun un lugar prioritario para nosotros. El *Diagnóstico de 2012 sobre violencia contra defensoras de derechos humanos en Mesoamérica* evoca una preocupación que he escuchado repetidamente de boca de DDHM, tanto de México como de países de Centroamérica: que muchas y muchos DDHM no nos reconocemos cabalmente como tales, como personas defensoras de derechos humanos. Según Gabriela Morales, del Centro de Derechos Humanos Fray Matías de Córdova, A.C.<sup>11</sup>, “En materia de migrantes no hay un claro posicionamiento político en la mayoría de los casos de asumirse como defensoras y defensores, eso invisibiliza la necesidad de protección.” Además, “falta un análisis en materia de derechos humanos en México más integral, donde nos ubiquemos las personas defensoras para asumir los riesgos de esta labor.” Coincido con Gabriela. Aunque se está caminando en esa dirección, el paso es lento y no acorde con los crecientes riesgos de nuestra labor. Incluso, he observado que, aunque se lleguen a identificar riesgos, estos se minimizan, posponiendo medidas de protección. Parece que ignorarlos fuera una manera de prevenirlos.

Pero estamos aprendiendo, poco a poco, a reconocer los riesgos y a actuar en consecuencia. El camino no es fácil. Es frecuente que el hostigamiento sufrido no se denuncie, a veces debido al temor a consecuencias mayores. Esto sucede sobre todo cuando se identifican a funcionarios públicos en posiciones de poder, quienes someten a los defensores a vigilancia e

<sup>10</sup>Como un reconocimiento a esta situación, la Asamblea General de la ONU emitió en 1998 la *Declaración sobre los Defensores de los Derechos Humanos*. En agosto de 2000, el Secretario General de la ONU nombró a la Sra. Hina Jilani como representante especial para las y los defensores de los derechos humanos.

<sup>11</sup>Mensaje en respuesta a mi convocatoria a DDHM a compartir sus prácticas y comentarios para este manual.

---

intervienen sus medios de comunicación.

En vista de esas circunstancias, el manual enfatiza la perspectiva de la psicología social en el trabajo en migraciones, que tiene como principio la relación directa de las condiciones sociales y políticas con nuestro estado de salud física y mental. El análisis de contexto es uno de los primeros pasos que debemos dar para definir con realismo las mejores estrategias de autocuidado. Estas estrategias deben incluir tanto acciones desde nuestra persona como aquellas que aluden a las condiciones contextuales de trabajo de la organización. El análisis de riesgo que implementan organizaciones como la Consejería en Proyectos/Project Counseling Service (PCS) es una forma de análisis de contexto; en este caso, se construye un mapa de relaciones entre los incidentes de seguridad identificados y eventos o posibles actores responsables.<sup>12</sup> Analizar el contexto quizá hace los elementos conflictivos más evidentes, pero también permite vislumbrar soluciones realistas o, al menos, implementar acciones que los minimicen. Eso disminuye incertidumbres y permite elaborar estrategias de autocuidado más efectivas.

### III Organizándonos cada vez mejor

Organizaciones de la sociedad civil están promoviendo esfuerzos nacionales y regionales que poco a poco están dando forma tanto a una atención integral y multisituada hacia las personas en movimiento como a una comprensión de la diversidad y complejidad de los procesos. Esfuerzos colectivos de incidencia dentro de los países y entre organizaciones de la región están dando algunos frutos que, aunque a veces incipientes, reafirman la importancia del trabajo de las y los DDHM. En México, por ejemplo, el Colectivo PND-Migración ha logrado una interlocución efectiva con instancias gubernamentales, primero en el contenido sobre migración del Plan Nacional de Desarrollo (PND, de ahí su nombre) y luego para la elaboración del Plan Especial de Migración 2014-2018, aún en proceso.<sup>13</sup> En Guatemala, se ha consolidado el Grupo Articulador de Migraciones, que elaboró una propuesta de política pública para el periodo 2012-2016. En El Salvador, el IDHUCA, COFAMIDE y la Red Migres atienden diversas problemáticas y promueven acciones de política que respondan a las necesidades de la migración forzada, la separación familiar y la integración en el país de personas deportadas. En Honduras, redes como FONAMIH, COMIFAH y la Pastoral de Movilidad Humana de la

<sup>12</sup>“Organización internacional de acompañamiento, incidencia y cooperación que desde su creación en 1979 ha centrado su trabajo en la defensa y promoción de los derechos humanos y la justicia social en América Latina.” <http://www.pclatin.org/portal/index.php/quienes-somos/antecedentes>

<sup>13</sup>Si quieres saber más sobre el Colectivo PND-M, consulta: [http://www.imumi.org/pnd/index.php?option=com\\_wrapper&view=wrapper&Itemid=195](http://www.imumi.org/pnd/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=195)

---

Iglesia Católica se unen para atender a personas y familias y para incidir en la implementación de políticas públicas respetuosas de sus derechos. En Costa Rica, la Red Nacional de Organizaciones Civiles para las Migraciones y el Centro Internacional para los Derechos Humanos de los Migrantes, entre otros, dan servicio y promueven la acción coordinada de atención y defensa de derechos humanos de las personas y comunidades de migrantes.

Revisar los directorios de las organizaciones evidencia su gran compromiso y también la gran necesidad de su trabajo. Esto es muy esperanzador para pensar en cambios en la situación de las personas en migración. Al mismo tiempo, las demandas de trabajo plantean retos grandes a las y los DDHM. Entre sus múltiples trabajos están: el apoyo a las víctimas de violaciones de los derechos humanos, la reunión y difusión de información sobre dichas violaciones, la promoción de medidas para garantizar el fin de la impunidad y la rendición de cuentas, el apoyo a una política de gestión pública y de gobierno más eficaz, contribuir a la aplicación de los tratados de derechos humanos, la educación y capacitación en materia de derechos humanos. Por si todo esto fuera poco, la acción se lleva a cabo en los planos local, nacional, regional e internacional. Desafortunadamente, tienen que llevar a cabo todo esto, por lo general, con recursos muy limitados y con pocas garantías, lo que obliga a las organizaciones a una constante búsqueda de fuentes de financiamiento, tanto privadas como públicas, nacionales e internacionales.

Como DDHM, el acompañar el camino de personas en migración de diversas maneras implica el conocer de cerca sus problemas, mirar los efectos de la violencia en sus cuerpos y en su psique, compartir su frustración frente a la lentitud o ausencia de justicia, la sensación de impotencia frente a la impunidad o, aún peor, la desesperanza sobre su propio futuro o el de su relación con sus familias. Los efectos de este *convivir* se suman a los descritos antes sobre las demandas, retos y consecuencias de trabajar en la defensa de las personas en migración. Se suman y los profundizan.

Requerimos, entonces, estrategias que eviten que dichos efectos lesionen nuestra salud física, perturben nuestro estado emocional y disminuyan la claridad de nuestras mentes. Las estrategias que aquí presentamos pueden utilizarse de diversas maneras, tanto individuales como colectivas, en grupos informales o como parte de un programa de autocuidado para los miembros de la organización, e incluso compartirse con las personas en la migración con quienes trabajamos y convivimos. Invitamos a las y los DDHM a que se apropien del material, que lo usen, lo adapten, lo evalúen y lo difundan. Y no sólo eso. Les invitamos a compartirnos los beneficios que han experimentado, las maneras como los han utilizado, las innovaciones que han incorporado.

---

Entre los recursos que pondremos al final del Manual incluyo mi correo para que comenten, sugieran, critiquen o propongan otras estrategias.

Trabajemos en el autocuidado de la misma manera como acompañamos a las personas en la migración, con la misma interrelación dimensional y territorial de los procesos migratorios: todas y todos juntos.

#### **IV Perspectivas que configuran el manual**

La metodología básica que proponemos para realizar nuestro cuidado tiene tres perspectivas básicas interrelacionadas: educación popular, psicología social para el trabajo en migraciones y la espiritualidad.<sup>14</sup>

De la Educación popular<sup>15</sup> recuperamos primero la importancia de la contextualización. Los proceso migratorios son muy dinámicos y las problemáticas que plantean se transforman, si no siempre en fondo, sí en forma. Conocer las formas que está tomando esa problemática nos ayuda a identificar la conexión directa con nuestro trabajo, tener mayor claridad sobre las diversas maneras como nos está afectando y tomar las medidas que mejor nos ayuden a lidiar con tales efectos.

La relación entre práctica-reflexión-práctica –lo que denominamos *praxis*–, es otro principio de la educación popular que guía las propuestas de autocuidado que aquí presentamos. Estamos inmersos en procesos que buscan, además de una atención a problemáticas existentes, la transformación de las condiciones que las propician. Acompañamos a personas y grupos específicos y sistematizamos nuestras experiencias para realizar acciones de incidencia que ayuden a prevenir las situaciones que ellos enfrentan y que nos interpelan directamente. Nuestro cuidado debe seguir el mismo método: empezar con la realidad, esto es, con las formas como estamos respondiendo individualmente y como colectivos a los efectos que este trabajo tiene sobre nosotros; evaluarlos, identificar los beneficios o perjuicios que nos traen y, a partir de este análisis, reorganizar las estrategias.<sup>16</sup>

Antes dije que sé de muchos casos en los que la “estrategia” es aceptar resignadamente los efectos y llegar al límite de resistencia física, emocional y mental que nos obliga a alejarnos por un tiempo del trabajo. La maniobra de ignorar los efectos no resuelve el problema: puede incluso acrecentar los

<sup>14</sup>Agradezco infinitamente al Grupo Motor por impulsar esta perspectiva.

<sup>15</sup>Pueden encontrar un brevísimos resumen de los principios de educación popular en <http://blog.pucp.edu.pe/item/34243/paulo-freire-y-la-educacion-popular>.

<sup>16</sup>En este manual encontrarás una presentación sobre análisis de contexto que nos ayuda a hacer esto.

---

efectos y, a mediano plazo, demandar una intervención más drástica. Hemos sido testigos de esto en los países de nuestra región, en los que las políticas públicas relativas a la migración generalmente llegan tarde y constituyen meramente paliativos a la problemática, la cual se va profundizando y demandando medidas cada vez más contundentes.

En relación con ello, el respeto y la recuperación del saber popular, así como la construcción colectiva del conocimiento son principios fundamentales para nosotros.<sup>17</sup> La construcción de este manual ha intentado seguirlos, tratando de responder a preocupaciones expresadas y recuperar estrategias compartidas por personas defensoras. También en su utilización podemos aplicar ese principio, de varias maneras. La primera es la adaptación de las herramientas aquí propuestas a las condiciones y características personales. Habrá quien elija practicar yoga y habrá quien prefiera salir a caminar por las mañanas; quien guste de rituales sencillos e informales y quien prefiera la estructura de prácticas religiosas; quien implemente los ejercicios de la terapia cognitivo conductual y quien elija realizar alguna meditación budista. En cualquier caso, se trata de que aprendamos a identificar lo mejor para nosotros, confiando en que cada quien estamos experimentando la situación y sabemos cuando algo nos beneficia o no. El utilizar este manual nos dará la oportunidad de escucharnos atentamente y dejar de ignorar lo que nuestro ser interno nos quiere comunicar.<sup>18</sup> Este ser interno se ha alimentado de las experiencias de nuestra vida, en constante interacción con otras personas; no es producto de un proceso metódico sino de uno vivencial en tiempos y espacios concretos. Es por esto que lo relaciono con el “saber popular”, el cual “se sustenta en la realidad de la vida de los individuos”.<sup>19</sup> Nuestra labor se lleva a cabo en colectivo, así que en la medida en que vayamos encontrando estrategias de cuidado efectivas para nosotros y que las vayamos compartiendo con nuestros colegas, iremos construyendo juntos el conocimiento necesario para un mejor cuidado de nuestros cuerpos, nuestra mente y nuestro corazón.

El enfoque psicosocial en migraciones recupera principios de educación popular, de forma tal que se constituyan en herramientas terapéuticas coherentes, sencillas y que puedan ser compartidas. El papel de un terapeuta entrenado no sale de este esquema: habrá situaciones en las que una persona (migrante o defensora) requerirá un acompañamiento profesional.

<sup>17</sup>Responde a preocupaciones expresadas y recupera estrategias compartidas por personas defensoras de los derechos de las personas en migración.

<sup>18</sup>Hablar de “ser interno” no tiene connotación religiosa alguna. Es una manera de nombrar aquellos procesos, pensamientos y deseos que, por razones diversas, pueden escapar a nuestra conciencia pero, a pesar de ello, tienen influencia sobre nuestra comprensión del mundo y sobre nuestra conducta.

<sup>19</sup>([http://tumbi.crefal.edu.mx/decisio/images/pdf/decisio\\_30/decisio30\\_saber13.pdf](http://tumbi.crefal.edu.mx/decisio/images/pdf/decisio_30/decisio30_saber13.pdf)).



---

Sin embargo, el enfoque psicosocial reconoce que todas las personas, con un entrenamiento básico, podemos ayudar a otras a reconocer sus fortalezas y a construir recursos que les ayuden a sanar. Entonces, hace explícita la relación entre el contexto y la afectación a la persona; propone una ayuda que parta de la percepción de la persona y de su interpretación de dicha percepción y se organice con su participación activa en el proceso. Quizá lo más importante del enfoque psicosocial es que se basa en un propósito transformador de la realidad.

Como una de las herramientas específicas de este enfoque, incorporo técnicas de lo que se ha llamado “terapia cognitivo conductual” (TCC), que engloba diversas propuestas terapéuticas que coinciden en enfatizar la importancia del papel que tiene el pensamiento sobre lo que sentimos y la forma como nos comportamos. Un principio básico de la TCC es que no son las cosas externas –personas, situaciones y eventos— sino nuestros pensamientos los que causan nuestros sentimientos y conductas. A partir de este principio, si cambiamos la manera como pensamos –incluyendo nuestra interpretación de dichas cosas externas— nuestros sentimientos y conducta también cambiarán.

He elegido incorporar aquí los recursos de la TCC por dos razones. La primera es que nuestro campo de trabajo, además de proporcionarnos inmensas satisfacciones, es de una gran complejidad y efectuar cambios es difícil. Si nuestras emociones y sentimientos serán dependientes de lo que logremos o no logremos en ese campo –que los grupos criminales organizados disminuyan su violencia en contra de las personas migrantes en tránsito por México, por ejemplo, o que los servidores públicos cumplan con las leyes, o que las leyes mismas tengan como base el respeto a los derechos humanos— entonces tenemos asegurada la frustración y la desesperanza.

Si, por el contrario, a pesar de la lentitud de los cambios, de los reveses y los fracasos, nos ejercitamos en que nuestras interpretaciones no nos conduzcan a estados alterados emocionalmente –tristeza y enojo, por ejemplo— nos sentiremos mejor y lograremos al menos tres beneficios concretos: menos desgaste físico (mejor salud, menos gastritis, colitis o migraña), mayor estabilidad emocional (paz, mejores relaciones familiares y de trabajo) y mayor eficiencia en construir estrategias de acción y llevarlas a cabo (menos tiempo y esfuerzo para recuperar la calma y la objetividad, mayor claridad en objetivos y medios para alcanzarlos). Incluso en situaciones extremadamente difíciles, como estar en alto riesgo, con nuestra vida (o la de alguien cercano) en peligro, el entrenamiento mental nos ayudará a que el miedo no nos domine y elaboremos y llevemos a cabo las estrategias necesarias

---

para protegernos. Son procesos que llevan tiempo y práctica, pero que han probado su efectividad y podemos incorporarlos en nuestro repertorio de recursos de autocuidado.

La terapia cognitivo conductual ha desarrollado el concepto de *burnout* para explicar los efectos extremos de trabajar en servicios de ayuda, como la defensoría de derechos humanos de personas migrantes. En esta labor, la persona se utiliza a sí misma como herramienta en el trabajo con otros. El *burnout* está relacionado con la implicación personal y emocional que traemos a nuestro quehacer, al tratar con seres humanos en situaciones muchas veces críticas, que incluyen experiencias traumáticas.

El *burnout* surge cuando el organismo y la mente son sometidos a situaciones continuas de estrés, sin oportunidad de recuperarse. El estrés laboral<sup>20</sup> desde una perspectiva integradora, es “la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas”.<sup>21</sup> Aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización.

Así como las condiciones que propician el *burnout* tienen que ver con su contexto, asimismo el contexto es afectado por la situación de la persona. Las relaciones familiares y el desempeño en el trabajo son dos áreas que se ven particularmente perjudicadas. Esto puede generar un círculo vicioso de afectaciones adversas mutuas que puede tener consecuencias dañinas, tanto para la persona como para el equipo de trabajo y (en nuestro caso) para las personas en migración que atendemos. Se hace por ello necesario que conozcamos los componentes cognitivo emocionales de los efectos nocivos del estrés, que conducen eventualmente al *burnout*. Esto ayudará a identificar las mejores medidas para prevenirlos o aliviarlos.

Una perspectiva específica dentro de la psicología social que está muy acorde con los propósitos de este manual es la de la psicología de la liberación. De inspiración cristiana, esta propuesta está acorde con lo que pretendemos en nuestro trabajo de defensa de los derechos humanos de las personas migrantes: la libertad de decisión y de acción, donde no haya opresión ni para actuar ni en el asumir las consecuencias de nuestra actuación. Que “el derecho a no migrar” se haga realidad y que, quien decida el movimiento por razones personales, fincadas en la libertad, pueda hacerlo sin arriesgar la vida o confrontar el rechazo social. La liberación propuesta tiene como

<sup>20</sup>Guía para la Reflexividad y el Autocuidado, p. 42.

<sup>21</sup>Martos, J., (1997).

---

base el reconocimiento de que la liberación personal (base de la psicología en general) es sólo posible en un contexto de libertad social, y lo contrario, que la alienación personal está relacionada con la alienación social, “entre control individual y poder colectivo, entre liberación de cada persona y la liberación de todo un pueblo”.<sup>22</sup>

La fortaleza y la esperanza no surgen por generación espontánea sino que se construyen en relación. Sus contrarios también se construyen en relación. La psicología habla de la “desesperanza aprendida” y la creencia de que nuestros pensamientos y emociones están sometidos a un “control externo”. La psicología de la liberación propone abordar los procesos psicosociales desde la vertiente de quien no está en una posición de poder social. Las personas en migración que atendemos han sido vulneradas en sus derechos, con consecuencias que trascienden lo inmediato y se extienden a diversas dimensiones de sus vidas. Nosotros trabajamos por la restitución de sus derechos y, a nivel personal, por la recuperación de la confianza en sí mismas. Y lo mismo queremos para nosotros: que las vicisitudes del trabajo, las aparentes derrotas y la lentitud de los avances no quebranten nuestra convicción en la posibilidad del cambio, nuestra esperanza en la construcción de condiciones para que las personas decidan el movimiento con libertad y cuyas consecuencias contribuyan también a la dignificación y, como dice el informe de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) 2013, a su felicidad.<sup>23</sup> Lograremos esto sí y sólo si continuamos trabajando en colectivo. Porque la confianza no está nomás en nuestro esfuerzo individual sino en el compartir un propósito y ser testigos cotidianos de los esfuerzos honestos y entusiastas de los demás.

La creencia en el colectivo nos lleva directamente a pensar en las personas a quienes acompañamos como participantes indispensables de los procesos. El autocuidado descansa también en la convicción de que hay una fuerza social que, aunque aún no totalmente consciente, participa activamente en la transformación y va construyendo sus propios caminos de libertad y de felicidad. Como personas defensoras contribuimos a despejar un poco o clarificar dichos caminos, tanto porque queremos que su jornada sea digna como porque el respeto a sus derechos también contribuye al respeto a los nuestros.<sup>24</sup> Entonces, tanto las personas en migración como las personas

<sup>22</sup>Martín-Baró (1983). “Hacia una psicología de la liberación”.

<sup>23</sup>[http://publications.iom.int/bookstore/free/WMR2013\\_SP.pdf](http://publications.iom.int/bookstore/free/WMR2013_SP.pdf)

<sup>24</sup>En octubre de 2012, con compañeras de IMUMI asistí en Guatemala a un taller de PCS con mujeres defensoras de derechos humanos de Centroamérica y México. El taller consistía en entrenarnos en la construcción de mensajes para medios de comunicación. Juntas construimos un mensaje muy significativo que nos comprometimos a difundir y que he hecho mío desde entonces: “La mujer en la migración soy yo, y del colectivo de Guatemala: La mujer en la migración soy yo, es mi madre, mi tía, mi hermana, mi hija, mi amiga. Defender sus derechos, es defender los míos.”

---

defensoras de sus derechos tienen la posibilidad de afianzar sus convicciones y sus valores éticos, los cuales orientan, explícita o implícitamente, sus proyectos y acciones.

La ética nos trae necesariamente a la consideración de lo trascendente. Los valores que promovemos como DDHM buscan construir relaciones humanas propicias para una vida digna, en condiciones de justicia e igualdad. Buscamos ser felices y participar para que cada quien construya también la felicidad, sin impedir a otras personas que la construyan también. La espiritualidad se refiere a esto, a creer que existen posibilidades distintas de vivir y de ser, más allá de lo que miramos día a día.

Si entendemos por “espíritu” el principio vital y constitutivo de todo lo que es, habremos de concluir que “espiritualidad” es la capacidad de “ver” esa dimensión profunda y última de lo real y vivir en coherencia con ella. A partir de este concepto de espiritualidad, se desprenden dos primeras conclusiones: por un lado, la percepción de que el cuidado de la espiritualidad y el cultivo de la inteligencia espiritual son decisivos si se quiere acceder a una vida plena; por otro, la constatación de que, así entendida, la espiritualidad es previa a cualquier religión, de modo que las diferentes confesiones religiosas no serán sino “modulaciones” o formas (mentales y prácticas) específicas de aquella intuición original. Como dice el Dalai Lama, la espiritualidad nos lleva a desarrollar las cualidades positivas internas que compartimos como seres humanos.

Cuidemos y fortalezcamos cada área de nuestra vida. Hagamos de la armonía personal una prioridad, compartamos sus frutos y caminemos todas y todos juntos con convicción. Seguro que así el camino hacia el mundo que queremos, por el que trabajamos, se hará más corto.

Agradezco infinitamente el trabajar hombro con hombro con tantas mujeres y hombres comprometidos con esta causa de los derechos humanos de migrantes. Gracias también a Soleterre por haberme confiado la tarea de elaborar el manual, lo cual ha afianzado mi vocación de ayudar a aliviar el dolor de quienes, a su vez, trabajan para aliviar el dolor de otras y otros. Mi maestra de *Un Curso de Milagros*, Amy, me ha llamado *helpers' helper* (ayudante de quienes ayudan). Eso quiero ser. Pero serás tú quien dirá si este manual me orienta en ese camino para, como diría mi padre, voy bien o me regreso.

---

## V ¿Qué vas a encontrar en el manual?

Vas a encontrar una gran variedad de recursos. He tratado de que resulten atractivos para gustos y propósitos diversos y que puedan utilizarse en una variedad de condiciones.

Hay presentaciones con explicaciones conceptuales de los procesos que vivimos en nuestro trabajo como DDHM, hay también sugerencias sobre ejercicios físicos, meditaciones de diferentes tipos y orientaciones, rituales, ejercicios de reflexión, música y videos. He tratado de que resulten atractivos para gustos diversos, condiciones variadas y propósitos distintos. Por ejemplo, hay unas meditaciones de inspiración budista y otras de inspiración cristiana; *asanas* de Yoga y música para bailar; ejercicios de un minuto y otros que pueden llevarte hasta una hora; reflexiones que interrogan tus pensamientos y rituales que se enfocan en tus emociones. Preferiremos llevar a cabo algunos de manera individual e íntima, mientras que otros sugerirán la conveniencia de realizarse con amigos o compañeros de la organización. Habrá también aquellos que utilicemos en programas de formación de la organización<sup>25</sup> o, también, los que incorporemos en nuestro trabajo de atención y acompañamiento con las personas en la migración.<sup>26</sup> Este manual podría ser un documento de referencia de dichos recursos, pero ojalá que no se limite a eso: porque está pensado para usarse, para ayudarte a mejorar tu vida, cuidándote de diferentes maneras y, además, ensayando mirar al mundo de otra manera, de una manera que te permita estar en paz y, como hace el Dalai Lama, vivir con una sonrisa permanente en los labios.

Considerando al complejidad de nuestro trabajo como DDHM, estos recursos se orientan a apoyarte en tu propósito de fortalecer tu vida en sus dimensiones fundamentales: física, cognitiva, emocional, relacional y espiritual. Estarás en mejores condiciones para llevar a cabo tu trabajo de defensoría de los derechos de las personas en migración, previniendo los efectos adversos del estrés y, por tanto, manteniendo al *burnout* a distancia. De esta manera, tu compromiso con la transformación de las condiciones que ahora rodean al proceso migratorio no se verá saboteado por enfermedades físicas ni depresiones producto de percepciones de fracaso. Cuando haya que afrontar conflictos, lo harás con ecuanimidad y mente clara, tomando mejores decisiones y manteniendo el rumbo. Esta disposición individual reforzará también el trabajo colectivo de tu organización. ¡Qué maravilloso sería que todas y todos los DDHM nos comprometiéramos con esta forma de

<sup>25</sup>El Manual incluye un Taller, *El Autocuidado como Meta*, que utiliza varios de los recursos.

<sup>26</sup>Por ejemplo, la técnica de Tapping, corta, muy fácil de aprender y muy efectiva.

---

vivir! Evitaríamos tanto desperdicio de energía, tiempo y dinero en remediar los dolores que podemos prevenir en nosotros y que, por cierto, queremos prevenir en las personas en la migración.

Hay cinco tipos de recursos:

1. Ejercicios físicos
2. Meditaciones
3. Técnicas cognitivo-conductuales
4. Historias que inspiran
5. Presentaciones sobre conceptos y procesos
6. Un taller sobre el autocuidado

En la sección correspondiente encontrarás los elementos básicos de cada uno y las maneras concretas de utilizarlos. Aquí sólo te doy una muestra, para que te animes luego a explorarlos más a fondo y, sobre todo, a utilizarlos.

Hay algunas aclaraciones que quiero hacer en cuanto a los recursos que se ofrecen. Algunos son invenciones mías y muchos son mis adaptaciones de fuentes diversas, las cuales incluyo, en la medida en que he podido identificarlas. Sin embargo, hay otros que llegaron a mis manos de formas inesperadas y no ha sido posible identificar su fuente. En cualquier caso, me he tomado la libertad de adaptarlos a los propósitos de este manual sin indicar con detalle la diferencia entre el recurso en su forma “original” y la forma como aparece aquí. Pido perdón si en este proceso he afectado el espíritu original del recurso. Mucho del material estaba originalmente en inglés, así que si consultas la fuente original seguramente notarás que me tomé muchas libertades en la traducción. En el caso de las presentaciones de *power point*, en aras de hacerlas más fluidas evito referencias específicas de cada pedazo de información pero incluyo las fuentes generales al final. Cuando no se violan derechos de autor, se han incluido textos completos para que los tengas a la mano y los consultes y compartas.

El formato del manual es como sigue:

En esta sección encontrarás una breve descripción de todos los recursos, organizados por *tipo*, más que por corresponder a un área específica de nuestra vida –por ejemplo, área física o espiritual. Parto de la base de que las áreas están interrelacionadas y lo que ayuda a una puede también hacerlo con la otra: por ejemplo, con el yoga puedes mejorar tu salud física y, al mismo tiempo, desarrollar una forma de respiración que te ayudará a mantenerte relajado; o puedes realizar un ejercicio de la terapia cognitivo

---

conductual para ayudarte a tener una interpretación de una situación más acorde con la realidad y, al mismo tiempo, complementar tus herramientas sobre análisis del contexto.

Cada tipo de recurso tiene una explicación sobre su utilidad general. Además, para cada recurso específico se incluyen comentarios explicativos e instrucciones. En relación con audios y videos, deberás remitirte al documento que explica su contenido y utilidad. He probado en mi persona la gran mayoría de ellos. Los que no, son en su mayoría producto de recomendaciones específicas de personas defensoras que los han practicado y que quisieron compartirlos aquí. Hay también algunos pocos que encontré por casualidad y que, en el proceso de analizarlos, decidí que tenían algo que aportarnos, así que los incluí.

Empecemos, pues.

## **VI Un día en mi vida**

Antes de remitirte a los recursos, empieza explorando cómo es un día “normal” para ti, como DDHM y cómo se pueden integrar en él los recursos del manual. Tomo mi propia cotidianidad como ejemplo para ilustrar una manera de hacerlo. Sígueme y recuerda cómo es un día en tu vida. Toma como base un día de trabajo cotidiano. Empiezo por describir mis circunstancias personales de vida. Vivo con Greg, mi pareja, y con tres gatitas (Sassy, Chloe y la Kiara). Mi hija Marina vive en otra ciudad. Soy académica del CIESAS-Golfo (en Xalapa, Veracruz) y también colaboro con SMR, Scalabrinianas: Misión con Migrantes y Refugiados, que está en la Ciudad de México.

*Despertando.* Desde que tengo uso de razón, me levanto temprano, alrededor de las seis de la mañana. Generalmente, duermo entre 6 y 7 horas. Las necesidades de sueño son individuales.<sup>27</sup> Las horas de acostarse y levantarse cambian en cada caso, tanto por preferencias individuales como por las tareas que realizamos cada día —hemos los “animales matutinos” y los “animales nocturnos”. También debemos adaptar estas preferencias a nuestras circunstancias particulares —la hora de llegada a la oficina, hora de entrada de los hijos a la escuela, distancia a la oficina y otros factores.

¡Buenos días!

<sup>27</sup>Hay quienes duermen cinco horas o menos y esto les resulta suficiente. Hay cada vez más evidencia científica de que para reponer el desgaste de la vigilia, el cuerpo necesita al menos ocho horas de sueño. Les sugiero explorar sus propias necesidades y hacer lo posible por satisfacerlas.

---

Empiezo el día con una meditación. Trato de prepararme mental y emocionalmente para las tareas del día, lo cual me permita enfocarme en mis propósitos del día y relacionarme con las demás personas de manera cordial. Mi práctica cotidiana sigue el programa de Un Curso de Milagros.

El ejercicio físico. En diferentes tiempos he caminado y corrido. Actualmente, practico yoga.<sup>28</sup> Es importante que antes de decidarnos por cualquier ejercicio, revisemos nuestro estado de salud, para prevenir efectos adversos de la actividad que elijamos.

Cuando estamos tratando de incorporar un nuevo ejercicio en nuestra rutina diaria, nos ayuda el tratarlo como una especie de ritual.<sup>29</sup> Esto es, construir una secuencia relativamente fija de pasos que nos permitan lograr la meta (en este caso, hacer el ejercicio) de manera eficiente y con más seguridad, sin tener que tomar el mismo tipo de decisiones cada vez. El ritual ayuda también a no abandonar el ejercicio cuando nos sentimos agobiados por tareas o preocupaciones: en vez de ver el ejercicio como un todo, podemos llevarlo a cabo paso por paso —empezamos por ponerlos la ropa deportiva, luego los tenis, luego abrir la puerta, etc.

Dicho esto, es importante evitar que el ritual se convierta en un fin en sí mismo y creamos que si no lo seguimos a pie juntillas entonces el ejercicio no sirvió. Recordemos siempre que el propósito de ejercitarnos es sentirnos mejor, no agregarnos preocupaciones.<sup>30</sup> Entonces, seamos flexibles con nosotros mismos y, cuando surjan circunstancias especiales o imprevistas, sintámonos libres para modificar el tiempo o la forma específica del ejercicio. Sólo sigamos dos principios: “un poquito de algo es mejor que un mucho de nada” y “cada paso va conduciéndonos a la meta”.

Cuando yo practicaba caminar/trotar, lo hacía temprano en la mañana. Me levantaba y me ponía unas mallas, una camiseta extra-grande (agregaba un suéter cuando hacía frío) y los tenis. Tomaba mi *walk-man*, que tenía una cinta de una antología de rock. Caminaba hacia un parque cercano a la casa. Tenía una rutina de caminata/trote estructurada, pero flexible: caminaba la mitad del parque y trotaba la otra mitad, por un total de cuatro vueltas. Si por alguna razón estaba particularmente cansada, entonces caminaba más y trotaba menos. Pero siempre completaba el mismo número de vueltas. Esta rutina me llevaba unos treinta minutos.

<sup>28</sup>Encontrarás sugerencias para la práctica de yoga en el anexo de ejercicios físicos.

<sup>29</sup>Una explicación sobre rituales, así como ejemplos concretos, está en el anexo de meditaciones.

<sup>30</sup>Esto se aplica a todos los recursos que aquí proponemos.



---

Empecé a practicar yoga hace siete años, con mi maestra Rosa Luz, originaria de Alvarado, Veracruz. El Hatha Yoga consiste en adoptar posturas corporales (*asanas*) que no adoptaríamos naturalmente. Te da mucha flexibilidad. La clase es de lunes a jueves, de ocho a nueve de la mañana. Desde un principio, decidí que no tenía por qué apresurarme en alcanzar la perfección en las posturas, así que me dediqué a disfrutarlas lo más posible. El aprendizaje llegó suavemente. En los días en los que no hay clase practico en la casa; cuando viajo, cualquier espacio es bueno para hacerlo: el hotel, un parque, la estación de autobús o el aeropuerto.

El ritual para la práctica de yoga en la casa empieza con ponerme ropa cómoda. Luego, pongo algún aceite esencial relajante en el difusor y lo enciendo. Después acomodo el tapete en el piso. Generalmente, mientras practico escucho alguna clase, una conferencia o música tranquila. Mi rutina básica está en el anexo de ejercicios físicos; dura entre una hora y hora y media. Puedes acomodar tu rutina al tiempo que tengas, asegurando el calentamiento al inicio y la relajación al final.

*El baño y la ropa.* Después del ejercicio me baño y me visto. Realizo estas actividades con calma y generalmente en silencio (aunque a veces canto en la regadera), como una especie de meditación en movimiento. Puedes también realizar algún ritual o meditación breve.<sup>31</sup>

*El desayuno.* Greg y yo desayunamos juntos casi diario. Mis hábitos alimenticios son simples y rutinarios (una quesadilla, pico de gallo; el tipo de queso puede variar). Por supuesto, debemos procurar una alimentación sana, dentro de nuestras tradiciones culinarias y preferencias personales. Terminamos el desayuno con una taza de café y galletas.

*¡A trabajar!* La mayoría del tiempo trabajo en la casa. Voy al CIESAS cuando me toca dar clase o cuando tengo alguna reunión. Si salgo, entonces, trato de disfrutar el tiempo de traslado, evitando que el tráfico o las tardanzas del transporte influyan en mi estado de ánimo. Aprovecho el tiempo para enfocarme en mi respiración.

*En la oficina.* Lo que sucede al llegar a la oficina es importante. La mayoría de las organizaciones establecen ciertas costumbres o rituales que dan una sensación de familiaridad y certeza. El saludo a través de un abrazo o un beso,

<sup>31</sup>Hay algunas sugerencias en el anexo de meditaciones.

---

la breve plática informal y el tomar café, si se realizan de manera cordial, ayudan a mantener ese estado de calma que empezamos a construir desde que despertamos.

Seguramente, las tareas del día nos plantearán exigencias o retos (estímulos estresantes) que influirán sobre nuestro estado físico y emocional. En varios momentos *tensaremos* el cuerpo (en mi caso, los hombros) y nos *preocuparemos* o *molestaremos* por diversas situaciones —esas son nuestras reacciones a tales estímulos.

Con el ánimo de dar a mi organismo oportunidad para recuperarse del estrés —y evitar los síntomas del burnout— trato de tomar un descanso a la mitad del día de trabajo y dedicar unos minutos a meditar, realizar varias respiraciones profundas o tener una breve sesión de ejercicios físicos. Si tienes poco tiempo, dedica un minuto a esto, lo cual será suficiente, si lo haces con regularidad. O puedes caminar un rato. Aunque breves y sencillas, estas prácticas nos ayudan a recuperar el estado mental y emocional de tranquilidad que alcanzamos con la meditación matutina y nos preparan para continuar con el día.

*Consideremos algo muy importante.* Después de varias horas de trabajo de escritorio, me siento cansada. El cansancio es aún mayor cuando estoy en SMR trabajando directamente en actividades de defensoría, porque incorpora además la “fatiga de la compasión”. Pero no es un cansancio físico sino mental y emocional. Lo mejor para eso es mover el cuerpo: esto descansa nuestra mente y corazón y reactiva nuestra energía. En estos momentos, una sesión de *tapping*<sup>32</sup> (que toma un par de minutos) es la mejor estrategia para prevenir los efectos adversos del estrés.

Algo más que podemos hacer durante el día es recordarnos cada tanto (cada hora, por ejemplo) que debemos respirar y relajar el cuerpo. Como parte de mi práctica espiritual, cada hora repito la frase que acompañó mi meditación matutina. Estoy ya tan condicionada a esto, que cuando siento vibrar el *timer*, respiro hondo, repito la frase y, casi automáticamente me relajo. Me doy cuenta entonces de que estaba respirando a la mitad y de que mi cuerpo estaba tenso.

*De vuelta a casa.* Según se acomode a nuestra rutina familiar, podemos hacer una breve meditación o un ritual (individualmente o con la familia) que nos descansa de los efectos de las vicisitudes del día. Luego nos preparamos para cenar.

<sup>32</sup>La explicación de esta técnica está en el anexo cognitivo conductual.

---

Como DDHM, con muchas tareas acumuladas, es probable que continuemos trabajando, antes o después de cenar. Aunque lo recomendable es no hacerlo, sé que muchas veces resulta difícil; personalmente, no he encontrado la fórmula para evitarlo. Sin embargo, podemos proponernos limitar el tiempo que dediquemos a trabajar en la casa y decidarnos a buscar maneras de reorganizar nuestro trabajo en la oficina para que vayamos liberando poco a poco nuestro tiempo de descanso y podamos cuidarnos mejor.

*A cenar.* Como tenemos el horario de comidas de los Estados Unidos, la comida fuerte es en la nochecita, como a las siete. Generalmente, miramos una película o serie de televisión. Después de comer, podemos dedicar un tiempo a trabajar o prepararnos para irnos a descansar.

*Disponiéndonos al descanso.* Según sintamos que lo necesitamos (o por hábito), podemos llevar a cabo alguno de los rituales que se sugieren en la sección correspondiente. Mi ritual cotidiano es, simplemente, dar a mis pies un masaje con una crema perfumada.<sup>33</sup> Una maestra de teatro que enseñaba expresión corporal decía que si queríamos llegar a su edad (más de setenta años) y continuar caminando erguidos, debíamos darnos un breve masaje de pies cada noche y uno más largo cada semana. Es un consejo sabio. Sabemos por la reflexología que los pies contienen terminaciones nerviosas que, al ser estimuladas a través de la presión, ayudan a regular el funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo.<sup>34</sup>

*¡A la cama!* Ya en la cama, con la pijama puesta, leo un rato (generalmente un libro de ficción). Además de ser entretenido, me ayuda a relajarme física y mentalmente y disponerme al sueño. Ya cuando estoy a punto de dormirme, hago una meditación breve que me predispone a tener un sueño en paz.

## **Buenas noches...**

*Breve reflexión.* Para empezar a reflexionar sobre las estrategias de autocuidado que ya estamos implementando en nuestra cotidianidad y sobre los aspectos que podríamos mejorar, responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo pasas cada día?
- ¿Dedicas tiempo al ejercicio y al descanso?
- ¿Dedicas tiempo a tu familia y a tus amigos?

<sup>33</sup>Hago esto desde hace muchos años. Cuando Marina era chiquita (tiene ahora 26 años) le daba un masaje a sus piecitos y ella me daba uno a mí, con sus manitas.

<sup>34</sup>Para saber más sobre esta terapia, revisa <http://www.naturisima.net/index.php/141-medicina-alternativa/otras-terapias/18404-que-es-la-reflexologia>

- 
- ¿Dedicas tiempo a tu espiritualidad?
  - ¿Te alimentas bien?
  - ¿Duermes bien?

## VII Panorama general de los recursos para el autocuidado de DDHM

El trabajo de las y los DDHM, como otros trabajos de ayuda en el que el principal instrumento es la persona misma, contiene muchos factores estresantes. Para prevenir llegar a un “estado de extenuación emocional”,<sup>35</sup> debemos tomar medidas preventivas y dar a nuestro organismo y mente tiempo para recuperarse.

Los recursos que vas a encontrar aquí cumplen con ambos propósitos: prevenir los daños del estrés y ayudar a organismo y mente a recuperar o construir un estado de armonía.

### 1. Ejercicios físicos para mantener al cuerpo sano y vigoroso

El cuerpo es nuestro principal instrumento de trabajo. Debemos cuidarlo y asegurar que nos permita cumplir con nuestro cometido como DDHM. Te sugiero tres tipos de ejercicios. Aunque ya practiques alguna rutina de ejercicios físicos, podrías probarlos y ver si te ayudan a trabajar alguna parte de tu cuerpo a la que no estés poniendo atención y que quizá necesite moverse. Si no practicas ninguna rutina, entonces ensaya lo que más te atraiga. Recuerda que, para cualquier ejercicio, la constancia te permitirá alcanzar los resultados que esperas.

*Caminar y correr* tienen beneficios similares: mejoran nuestra salud y nos mantienen en forma. Podemos elegir el que más nos atraiga o que se adapte mejor a nuestro estado de salud. Por ejemplo, si sólo puedes correr distancias muy pequeñas, quizá te convenga más caminar, ya que podrás hacerlo por lapsos más largos y disfrutarlo más.

El *yoga* nos aporta muchas cosas. Nos hace conscientes de nuestra respiración y nos lleva a revalorar nuestro cuerpo como el instrumento fundamental que es; lo podemos mantener joven, sano y fuerte a través de las posturas o asanas. Estas poseen propiedades preventivas, recuperativas y curativas. Al practicar la concentración, relajación y meditación nos ayudamos a restablecer en nuestra mente, el equilibrio y la paz.

<sup>35</sup>Para comprender mejor estos conceptos, revisa la presentación sobre Estrés y Salud, en el anexo de presentaciones.

---

Seguimos con el *baile*, que es una actividad favorita entre personas defensoras de derechos humanos de migrantes. Como ejercicio, el baile mejora la condición física del cuerpo. También ayuda a prevenir enfermedades y atenuar sus síntomas. Para que te animes a bailar, aquí encontrarás una selección de piezas musicales.

Otra manera de disfrutar la salsa, el merengue, la cumbia, etc., es por medio de la práctica de *Salsarobics*. Es un programa de ejercicios que utiliza diferentes ritmos caribeños para dar al cuerpo un trabajo completo. Cualquiera puede practicarlo, ya que exige poca condición y flexibilidad; no tienes que aprender coreografías complicadas y, además, puedes elegir el nivel de impacto que desees. Como otros programas de ejercicio, se realiza con tenis y ropa ligera y cómoda.

No hay muchos videos disponibles de *Salsarobics* en la manera como yo lo aprendí, en Chicago. Encontré cinco videos. Las instrucciones son en inglés y prácticamente inentendibles, pero no hacen falta. Los movimientos son sencillos y muy fáciles de seguir. Revisa las características de cada video y elige cuál te sirve más.

## 2. Meditaciones

La práctica de la meditación tiene efectos muy benéficos para nuestras vidas, tanto físicos como mentales y espirituales. El Dalai Lama define la meditación como: una disciplina en la que cultivas una familiaridad con el objeto de meditación escogido.

De acuerdo con el budismo<sup>36</sup> la mente está dominada por emociones y pensamientos negativos. Esto afecta a todos nuestros estados mentales, que se ven sobrecargados de emociones y pensamientos destructivos y negativos, lo que perpetúa un círculo completo de problemas, confusión, sufrimiento y demás. El propósito de la meditación en el contexto budista es invertir ese ciclo y desarrollar las cualidades positivas internas.

El Budismo ofrece una gama amplia de formas de meditación. Aquí incluimos apenas algunas. La meditación *Purificación de Vajrasattva* combina la repetición de mantras con visualizaciones; *La Meditación del Té* (o del *Café*, según tu preferencia), ayuda a la comprensión de la importancia del momento presente; *Veinte ejercicios del Satipathanna Sutra* se enfocan

<sup>36</sup>Comprendo que estoy simplificando la perspectiva (o perspectivas) budistas. Sólo quiero explicar brevemente lo que subyace a las meditaciones.

---

en diferentes dominios de la atención mental, ayudándonos a practicar y profundizar nuestra experiencia espiritual. Thich Nhat Hanh propone la *Meditación caminando* para obtener paz mental en el acto de caminar.

Otro grupo de meditaciones se basa en *Un Curso de Milagros*, que es “un camino espiritual en forma de libro. Su propósito es entrenarnos para hacer milagros –esto es, aceptar y extender a otros la percepción sanada que nos despierta a Dios”.<sup>37</sup> Son cinco las meditaciones basadas en ideas del Curso: *Ejercicio de la caridad*, para contemplar a las demás personas en toda su plenitud; *No ver extraños* es una meditación brevísima para promover la reconciliación; *No percibo lo que más me conviene*, para analizar por qué con frecuencia los resultados de situaciones que vivimos nos decepcionan; *Meditación de mente abierta*, útil para la relajación y claridad mentales; y el *Ejercicio combinado del perdón*, para perdonar desde lo más profundo de nuestro ser, tratando de cambiar nuestra percepción de la persona hacia quien sintamos algún resentimiento.

El grupo de “otras meditaciones” tiene una gama amplia de perspectivas, tiempos y técnicas. *Ir hacia arriba*, *Soltar*, *Una mente clara*, *Momentos de paz* y *Re energizar* toman “sólo un minuto” cada una y son útiles para hacer un alto y descansar el cuerpo y la mente. Hay también meditaciones con beneficios directos al cuerpo: *Meditación Glandular*, para estimular las glándulas pituitaria, tiroides y timo; meditaciones de Osho<sup>38</sup>, filósofo y místico hindú, que te ayudan a explorar y relajar partes de tu cuerpo: *Liberando la tensión facial*, *Aprende a relajar tu cuerpo*, *La meditación de la risa* y *Toca ligeramente tus ojos*. Está también el grupo de meditaciones guiadas, que combina diferentes tiempos: *Libertad interior* y *Sentimientos de paz* te toman unos cuantos minutos; *Curación*, *Estableciendo la comunicación con tu cuerpo y con tu mente* y *Limpieza del aura* duran más de 40 minutos. La meditación de *Ho’oponopono* es una práctica hawaiana basada en el perdón y la reconciliación, mediante la repetición de las oraciones: “Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo.” La sección de “otras meditaciones” finaliza con un grupo de rituales, que utilizan acciones y objetos plenos de significado simbólico para estimular al inconsciente a propiciar una profunda transformación. Aquí encontrarás cinco rituales: *Ritual de liberación*, *Breve limpieza interna*, *El poder de desvestirse*, *Vela de la serenidad* y *Olvida y perdona*.

### 3. Técnicas cognitivo-conductuales

<sup>37</sup>Adaptado de <http://www.circleofa.org/overview/faq/>

<sup>38</sup>Nacido en India, en 1931. Murió en 1990, dejando como legado lo que él llamó “una ciencia de transformación”.

---

El objetivo de esta sección es proporcionarte herramientas para que construyas tu propio plan de autocuidado emocional y cognitivo. Un principio básico de la TCC es que no son las cosas externas —personas, situaciones y eventos— sino nuestros pensamientos los que causan nuestros sentimientos y conductas. A partir de este principio, si cambiamos la manera como pensamos —incluyendo nuestra interpretación de dichas cosas externas— nuestros sentimientos y conducta también cambiarán.

El primer recurso es una breve revisión de los procesos que producen estrés y que, eventualmente, pueden conducir al *burnout*. Luego hay dos cuestionarios de autoevaluación para saber en qué condiciones te encuentras: *Identificando síntomas generales del síndrome de burnout*, que aborda de manera general aspectos laborales, de actitud, interpersonales y conductuales; y *Auto-observándome para identificar síntomas del síndrome de burnout*, que hace una relación más detallada de los elementos que debes considerar para evaluar tu situación.

Luego se incluye la técnica denominada *Tapping*, que consiste en seguir una secuencia de ligeros golpeteos en puntos específicos de cara y cuerpo, con el propósito de resolver un problema físico o emocional concreto.

Luego siguen cinco ejercicios de análisis de situaciones específicas, en los que se identifican los patrones de conducta, a partir de los pensamientos que te formaste en torno a ellas y las conductas (incluidas las emocionales) que te despertaron. Los ejercicios son: *Preguntas útiles*, *Valoración de mi conducta*, *Distorsiones cognitivas*, *Ejercicio para la resolución de problemas* y *Reflexión a partir de un episodio*.

#### 4. Historias que inspiran

Se trata de las vidas y filosofía historias de personas que han logrado (o están logrando) cambios, pequeños y grandes, que reafirman la parte esperanzadora de nuestro quehacer. Son personas que, inspiradas en la convicción de que el cambio es posible, fueron aprendiendo y reafirmando principios fundamentales de la convivencia humana. Uno de esos principios es que el cambio sólo es posible si caminamos juntos. La fortaleza está en el trabajo colectivo y todas y todos tenemos algo que aportar para mejorar la situación del mundo.

Está la historia de Barbara Bangura, activista de Sierra Leona, quien nos recuerda que, al lado de las grandes satisfacciones que nuestro trabajo nos ofrece, están los efectos en nuestras personas que demandan atención y cuidado.

---

De Tenzin Gyatzo, Dalai Lama, presento dieciocho principios. Son una invitación a vivir en armonía, tanto personal como en relación con otras personas y con el mundo.

Con la Madre Antonia, “el ángel de la prisión”, conocemos una experiencia de amor hacia quienes la sociedad considera no merecedores de amor: las y los internos en La Mesa, una cárcel de Tijuana.

Monseñor Oscar Arnulfo Romero es otro ejemplo de que el cambio es posible y de que hay que buscarlo juntos. Leer sobre los valores que guiaron su compromiso es inspirador.

Los principios de no-violencia propuestos y practicados por Mahatma Gandhi y por Martin Luther King Jr., creo, merecen nuestra atención, tanto por su solidez ética y política como por lo que lograron con ellos: cambios sociales y políticos que parecían impensables en su momento.

## 5. Presentaciones sobre conceptos y procesos

Las perspectivas principales que abordamos en el manual nos dan elementos para entender los procesos a los que aquí hemos hecho referencia. Estas presentaciones nos ayudan a tener una perspectiva más completa de ellos. Están construidas teniendo la perspectiva de educación popular en mente, así que sus explicaciones son sencillas, además de permitir a quienes las revisan relacionarlas con sus propias experiencias. Se pueden utilizar en las actividades de formación de la organización. Son cinco presentaciones:

*Enfoque psicosocial en el trabajo en contextos migratorios.*<sup>39</sup> El Trabajo Psicosocial es el conjunto de acciones, con base en principios de la psicología social, que van a permitir que personas y grupos generen procesos de transformación personal, familiar y social en sus espacios cotidianos y propiciar, a través de estos cambios, la transformación de otras realidades.

*Análisis del contexto.*<sup>40</sup> Presenta una manera sencilla de realizar el análisis del contexto en el que la organización lleva a cabo su trabajo de defensa de DDHH de personas en migración.

*Rescatistas emocionales: ¿Quiénes, para qué, cómo?*<sup>41</sup> Explora las consecuencias emocionales de la migración y la manera como las y los DDHM

<sup>39</sup>Elaborada por el Equipo Motor de Trabajo Psicosocial en Migraciones.

<sup>40</sup>Elaborada por el Equipo Motor de Trabajo Psicosocial en Migraciones.



---

pueden ayudar a las personas a mejorar su salud emocional.

*Estrés y salud: ¿Qué son, cómo cuidarnos?*<sup>42</sup> Explica el proceso básico del estrés y *burnout*. Aborda aspectos individuales y colectivos y propone estrategias para prevenir el *burnout*.

*La importancia del autocuidado para el equipo que atiende a personas expuestas a experiencias traumáticas.*<sup>43</sup> Explica de una manera sencilla los efectos del trabajo con personas en migración y propone estrategias de autocuidado para prevenirlos o remediarlos.

## 6. Herramienta de transmisión del conocimiento: *Taller El autocuidado como meta*

Para la educación popular es crucial la transmisión del conocimiento en una manera vivencial y fácil de entender. Al igual que la psicología social y la psicología de la liberación, el conocer forma parte de una estrategia transformadora de las personas y de las estructuras. Promovemos el autocuidado como un factor fundamental de procesos de incidencia comunitaria, social y política. El taller se organiza en cuatro módulos, que explican los fundamentos del autocuidado desde una perspectiva de psicología social y conducen a las y los participantes hacia definir estrategias concretas que les ayuden a prevenir o remediar los efectos adversos de su trabajo como DDHM. Por supuesto, el taller puede utilizarse —con algunas adaptaciones— en el trabajo con grupos de servidores públicos, comunitarios y con las personas en migración con quienes trabajamos.

## 7. Textos para consulta

Incluyo seis textos que permitirán profundizar en las temáticas del manual.

El Manual de NALACC, *Construcción de Conocimiento sobre Desarrollo, Política económica y Bienestar Comunitario*, que elaboré en 2008 con Kay Andrade basándonos en el taller que construimos e impartimos en varias ocasiones a miembros de las organizaciones que pertenecen a NALACC.

El libro de Jane Barry y Jelena Dordevic, *¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?*, nos presenta las voces de mujeres activistas del mundo

<sup>41</sup>Elaborada por el Servicio Jesuita a Migrantes México.

<sup>42</sup>Elaboración propia, basada en Chile Solidario, Gobierno de Chile, MIDEPLAN. *Guía para la Reflexividad y el Autocuidado*, Capítulo. p. 42-50.

<sup>43</sup>Elaborada por el Equipo Motor de Trabajo Psicosocial en Migraciones.

---

entero y su creciente interés por el autocuidado.

La *Guía para la Reflexividad y el Autocuidado* es un material de consulta obligado para cualquier organización o grupo que quiere fomentar al autocuidado. Además de explicar los procesos que subyacen el estrés y el síndrome de burnout, presenta experiencias de promoción del autocuidado en instituciones chilenas.

El *Manual: Técnicas de Liberación Emocional*, de Gary Craig, explica con profundidad la técnica del tapping y presenta la teoría básica sobre los procesos energéticos del organismo.

“Hacia una psicología de la liberación”, de Martín-Baró, parece resumir la perspectiva que se afianza cada vez más en el trabajo de las y los DDHM, que mira a las personas en migración como sujetos y no como meras víctimas. Martín-Baró propone que cuando realicemos nuestro trabajo no pensemos por ellos, sino con ellos y desde ellos.

El *Diagnóstico 2012: Violencia contra las mujeres defensoras de derechos humanos en Mesoamérica*, de la red denominada Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos da información y testimonios sobre la situación de las defensoras, además de ofrecer “alternativas a la violencia” y recomendaciones generales.

Por su parte, el *Informe sobre la situación de las y los defensores de derechos humanos en México (2013)* plasma algunas de las situaciones de violencia que viven las personas migrantes en tránsito por México en Oaxaca, Tabasco, Estado de México y Coahuila.

El *Segundo informe sobre la situación de las defensoras y los defensores de derechos humanos de las Américas (2011)*, de la CIDH, presenta un panorama de riesgo creciente y diversificado. Una evidencia más de que la vulnerabilización de las personas en migración se constituye, necesariamente, en una vulnerabilización de quienes las defienden.

...

Espero que este recuento de los recursos que el manual te ofrece te dé un panorama de la gama de posibilidades que tienes para cuidarte. Es cuestión de que tomes la decisión y empieces a hacerlo ya.

Y para que empieces a probar los beneficios de cuidarte, te sugiero que lleves a cabo el ejercicio de respiración que está a continuación. Cuando lo termines,

---

revisa con cuidado el *Contrato de autocuidado para personas defensoras de derechos humanos de migrantes* que está a continuación. Tenlo presente y, cuando estés listo, llénalo y fírmalo. Será tu puerta de entrada a una vida transformada y transformadora, comprometida con la visión de un mundo en donde los derechos se gocen plenamente y nuestro trabajo como DDHM finalmente se torne innecesario.

---

## Ejercicio de respiración

Respirar es, por supuesto, una práctica indispensable para nuestra supervivencia, fundamental para todos los procesos del organismo: al inhalar, llevamos oxígeno a las células; al exhalar, eliminamos toxinas y drenamos el sistema linfático. Además de ello, la respiración puede ser una herramienta fundamental para regular nuestras emociones. Recordemos lo que sucede a nuestro cuerpo cuando nos alteramos: se acelera el ritmo cardíaco, se acorta el ritmo de la respiración, las manos nos empiezan a sudar y nuestro cuerpo se tensa. Todo esto significa un gran desgaste para el organismo. Controlar la respiración influye en todos los síntomas mencionados, recobrando el equilibrio físico y descansando el cuerpo.

Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el estómago.  
Respira como lo haces normalmente.

Observa el movimiento de tus manos.  
¿Se mueve una sola?  
¿Las dos?  
¿Cuál de ellas se mueve primero?

Si la primera en moverse es la del pecho, estás respirando superficialmente.  
Es una respiración pectoral, que no limpia, oxigena, ni purifica adecuadamente.

Si la mano que se mueve primero es la que tienes sobre el estómago, estás respirando adecuadamente.  
Es lo que se conoce como respiración diafragmática.

Permite que el aire entre lentamente por la nariz.  
Haz una pequeña pausa y déjalo salir, aún más lentamente, también por la nariz.

Con la práctica, este tipo de respiración se vuelve automática.  
Trata de que la exhalación dure el doble de tiempo que la inhalación.

Es importante tomar en cuenta la postura.  
Cuando los hombros no están erguidos y rectos, se reduce el volumen de la caja torácica.

Revísate constantemente, pero no te angusties ni te regañes por tus errores.  
En un principio puede ser un poco difícil.  
Estamos aprendiendo a relajarnos.

Recuerda que la respiración profunda, relajante y estabilizadora, es diferente de la que llevamos a cabo después de haber hecho ejercicio intenso.  
En estos casos se respira primero con el pecho, para llevar una mayor cantidad de oxígeno rápidamente.

---

**CONTRATO DE AUTOUIDO PARA PERSONAS  
DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS DE MIGRANTES**

Fecha \_\_\_\_\_

Yo, \_\_\_\_\_

Me comprometo solemnemente a implementar las estrategias de autocuidado que describo a continuación:

1. Para fortalecer mi autocuidado voy a:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Para mejorar mi salud física voy a:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Para tener interpretaciones más acordes con las situaciones voy a:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Para mejorar mi salud emocional voy a:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Para tener una mejor comunicación con otras personas voy a:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Para fortalecer mi vida espiritual voy a:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Para fortalecer el trabajo en equipo de mi organización voy a:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Para implementar mejor mi tarea de ayuda con las personas migrantes voy a:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma

---

## Bibliografía

Solo se hace referencia a los textos que se consultaron. Para otros recursos, como: páginas web, boletines en red, archivos de audio y de video, las ligas de los otros recursos están identificados en el lugar en el que se utilizan. Todas las búsquedas de las páginas de internet se realizaron entre noviembre de 2013 y enero de 2014.

En el anexo de textos están algunos de los libros que aquí se refieren.

Alianza Nacional de Comunidades Latinoamericanas y Caribeñas (NALACC). 2008. *Construcción de Conocimiento sobre Desarrollo, Política económica y Bienestar Comunitario*. (En anexo de textos)

Barry, Jane, y Dordevic, Jelena. 2007. *¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?*, Fondo de Acción Urgente para los Derechos Humanos de las Mujeres: Boulder, Colorodado. (En anexo de textos)

Chile Solidario, Gobierno de Chile, MIDEPLAN. 2010. *Guía para la Reflexividad y el Autocuidado: Dirigido a los Profesionales y Educadores de Equipos Psicosociales*. Chile. (En anexo de textos)

Claramunt, María Cecilia. 1999. *Ayudándonos para ayudar a otros: Guía para el autocuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar*. Programa Mujer, Salud y Desarrollo, OPS. San José de Costa Rica.

Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH). 2011. *Segundo informe sobre la situación de las defensoras y los defensores de derechos humanos de las Américas*.

Craig, Gary. (s/a) *El Manual: Técnicas de Liberación Emocional* (En anexo de textos)

Cully, Jeffrey, y Tetten, Andra. 2008. *A therapist guide to brief cognitive behavioral therapy*. Departamento de Asuntos de los Veteranos y Centro Sur Centro de Investigación de la Enfermedad Mental, Educación y Centro Clínico, (MIRECC): Houston.

Feinstein, David. (2012). "Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy." *Review of General Psychology*, 16, 364-380. Revista de la Asociación Americana de Psicología. ([http://innersource.net/ep/images/stories/downloads/Acupoint\\_Stimulation\\_Research\\_Review.pdf](http://innersource.net/ep/images/stories/downloads/Acupoint_Stimulation_Research_Review.pdf))

---

Grupo Motor de Trabajo Psicosocial en las Migraciones. *Memoria del taller, Acercándonos al Enfoque Psicosocial en el Contexto de las Migraciones*, Distrito Federal, 10 y 11 de Julio de 2013.

Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos. 2013. *Diagnóstico 2012: Violencia contra las mujeres defensoras de derechos humanos en Mesoamérica*. (En el anexo de textos)

Lifar, David. 2003. *Hatha Yoga, el Camino de la Salud. Manual de Ejercicios*. Editorial Kier: Buenos Aires. (<http://es.scribd.com/doc/6751504/Lifar-David-Hatha-Yoga-El-Camino-a-La-Salud>)

Martín-Baró, Ignacio. 1983. “*Hacia una psicología de la liberación*”. Boletín de Psicología, No. 22, 219-231. UCA Editores: San Salvador.

Martos, J., 1997. “*Guía para la prevención del estrés*”. Sindicato de la Asociación Española de Enfermería del Trabajo y Salud Laboral (SAETSE). 1997.

Montero, Maritza, y Sonn, Christopher (Editores). 2009. *Psychology of Liberation Theory and Applications*. Springer: Venezuela y Australia.

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, México. 2013. *Informe sobre la situación de las y los defensores de derechos humanos en México: Actualización 2012 y balance 2013*. ONU DH-México: México. (En el anexo de textos)

Williams, Lynn. 2002. *Rituals for an enchanted life*. Rider: Londres.

Williamson, Marianne. 1992. *Volver al amor: Reflexiones basadas en los principios de Un Curso de Milagros*. Harper Collins. ([http://www.actiweb.es/arte\\_sanar/archivo4.pdf](http://www.actiweb.es/arte_sanar/archivo4.pdf))

*Un Curso de Milagros*. Traducción de Rosa María Wynn y Fernano Gómez. Fundación para la Paz Interior. ([http://www.un-curso-en-milagros.org/publicaciones/pdf/UCDM\\_Texto.pdf](http://www.un-curso-en-milagros.org/publicaciones/pdf/UCDM_Texto.pdf))



# MANUAL DE AUTOCUIDO

PARA DEFENSORES Y DEFENSORAS DE  
DERECHOS HUMANOS DE MIGRANTES

Patricia Zamudio Grave

para

SOLETERRE