

AMNISTÍA
INTERNACIONAL



GUÍA PRÁCTICA PARA COLECTIVOS SOCIALES

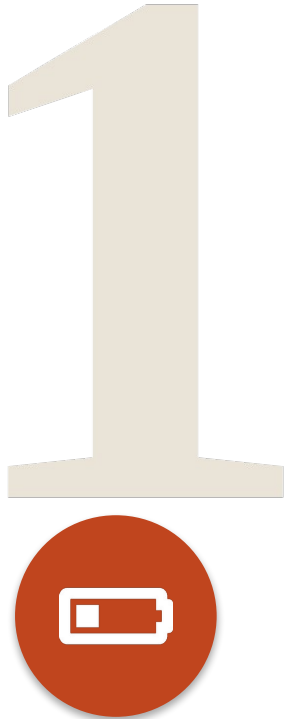
Cómo prevenir el desgaste activista

*Cinco claves para reconocer el desgaste a tiempo y cuidar la
sostenibilidad de vuestro activismo.*



Foto: Amnistía Internacional España

Reconoced qué es el desgaste



- El desgaste (burnout) aparece de forma gradual, tras estrés sostenido en el tiempo.
- Afecta a la salud física, mental y a las relaciones sociales de quien lo sufre.
- No es un fallo personal: los estudios señalan que el activismo por los derechos humanos es una actividad especialmente expuesta.

Aprender a detectar las señales



- Físicas: cansancio persistente, insomnio, dolores de cabeza, menor rendimiento.
- Emocionales: ánimo bajo, ansiedad, actitud escéptica o de desconexión.
- Sociales: aislamiento y sensación de no poder hacer frente a las tareas.

Vigilad las culturas de grupo que lo alimentan



- Algunos colectivos normalizan el autosacrificio y sentirse culpable por descansar.
- Pregúntalos: ¿respetamos a quien dice que necesita parar o decir que no?
- Hablar de desgaste y autocuidado abiertamente, sin culpa, fortalece al grupo.

Prestad especial atención a quien está en mayor riesgo



- Las personas racializadas y quienes no encajan en las normas de género corren mayor riesgo de desgaste.
- A menudo se suma el peso de entornos poco seguros o que no reconocen esas dificultades.
- Como grupo: escuchad, cededles espacio para hablar y no deis por hecho su experiencia.

Usad herramientas prácticas para prevenirlo



- El ejercicio del "contenedor de estrés": qué podéis cambiar, qué toca aceptar y a qué podéis decir que no.
- Preguntaos también quién puede ayudar y qué formas de afrontar el estrés os funcionan de verdad.
- Este cuaderno no sustituye la ayuda psicológica profesional: si reconocéis muchas señales, buscad apoyo.

RESUMEN

Puesta en práctica

1

Hablad de desgaste y autocuidado abiertamente, sin culpa, como grupo.

2

Aprended entre todo el equipo a reconocer las señales físicas, emocionales y sociales.

3

Revisad si vuestra cultura de grupo respeta los descansos y los "no".

4

Prestad atención extra a quien esté en mayor riesgo y cededle espacio para hablar.

5

Usad el ejercicio del contenedor de estrés y buscad ayuda profesional si hace falta.

Para profundizar: Amnistía Internacional, "Resiliencia y autocuidado: Salvar al mundo y no morir en el intento" (Volumen 2) — <https://www.amnesty.org/es/documents/act10/3231/2020/es/>



Foto: Michael Fousert / Unsplash