¡Bienvenidos CIVICUS, Activistas/Miembros de laboratorio, Claudine, e Interpretes!

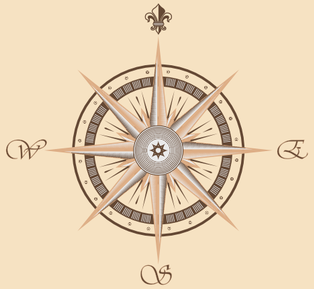
Ginhawa

Sobre el estrés y el cuidado

con el narrador de historias:
Naro

Ginhawa

Mapa del viaje de diciembre



Pakikipag-kapwa

Interactuar con el otro

20 min

Acto 1

Estrés

Luchar por la libertad en un mundo oprimido

40 min

10 min

descanso

Paghilom & Laya

5 min

Acto 2

Autocuidado y cuidado colectivo

El cuidado como protesta

40 min

Puede haber incomodidad, abracémosla.

Hagamos un espacio seguro y de valentía. Practique la curiosidad.

Tenga confianza que nos cuidaremos los unos a los otros.

Practique el respeto, el consentimiento y la confidencialidad. Evite hacer juicios de valor.

"RELAX"

Tahanan

Nuestro hogar seguro

Escuchemos y compartamos con todo nuestro ser y todas nuestras emocioes.

Todas las emociones y los pensamientos son bienvenidos aquí.

Sea usted mismo.

Sea claro, indirecto, confuso, complejo, cortante, tal como usted es en realidad. Verdaderamente humano.

¿Qué espera para el año 2022?

¿Qué significa Ginhawa?

"Plenitud de vida" o "Bienestar total"

- Tener una vida organizada, plena, de intensa actividad.
- Tener una vida llena de *sarap* (placer) y *ligaya* (felicidad/experiencias positivas).
- Tener una vida donde se sienta *gaan* (la levedad) y *gana* (el impulso o la motivación).

Estrés

Una reacción natural y física de las personas ante eventos o situaciones. Puede adoptar la forma de lucha (enfrentar el peligro)**, huida** (evitar o escaparse)**, o quedar paralizado** (incapaz de moverse)**.**

Hay dos tipos de estrés:

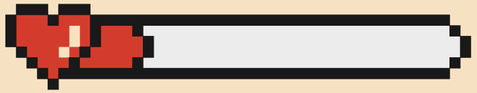
Estrés bueno (Eustrés) y Estrés malo (Distrés)

Estrés bueno

Nos protege o apoya en nuestra vida diaria

Señala las amenazas o peligros

Se va pronto después



Estrés malo

Perjudicial

Sentimientos intensos que no desaparecen fácilmente

Nos impide sentirnos bien, sanos o en paz

¿Cuándo siente el estrés?

Estrés propio
Estrés originado por mi Org o Comunidad
Estrés originado por mi Sociedad

¿Cuándo es 'demasiado' el Estrés?

Burnout

agotamiento emocional, mental y físico

sentirse desmotivado

Fatiga por compasión

pérdida de pasión e interés por cuidar o ayudar a otros

sentirse hastiado y desesperanzado

Trauma indirecto

angustia por escuchar el sufrimiento ajeno

sentirse abrumado

Burnout

Fatiga por compasión

Trauma indirecto

¿Cuál de estos ha sufrido o experimentado anteriormente en su activismo?

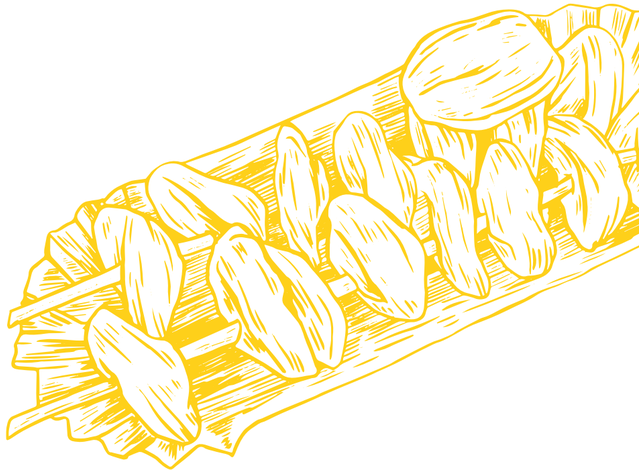
🐾 Estrés

- Es normal, es parte de la vida y puede ayudarnos a sobrevivir y crecer.

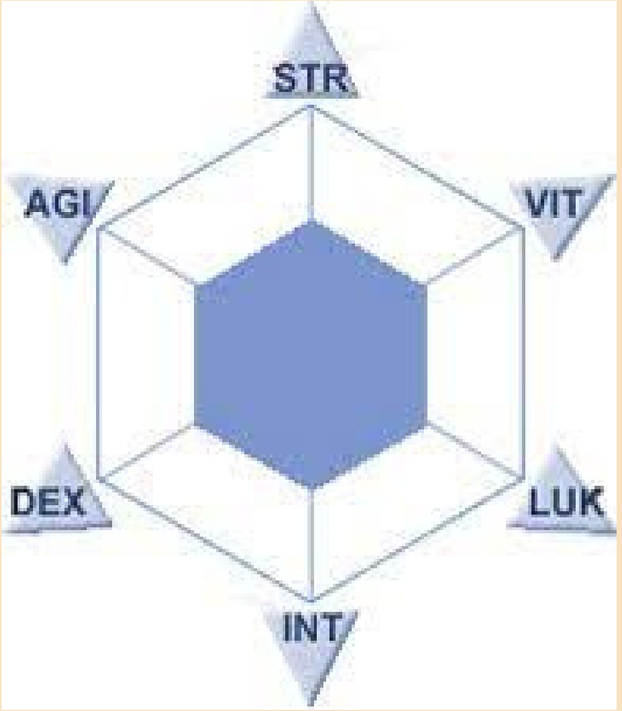
- También puede afectar a nuestra libertad. El estrés malo (distrés) puede impedirnos vivir plenamente, hacer lo que nos gusta y ser nosotros mismos.

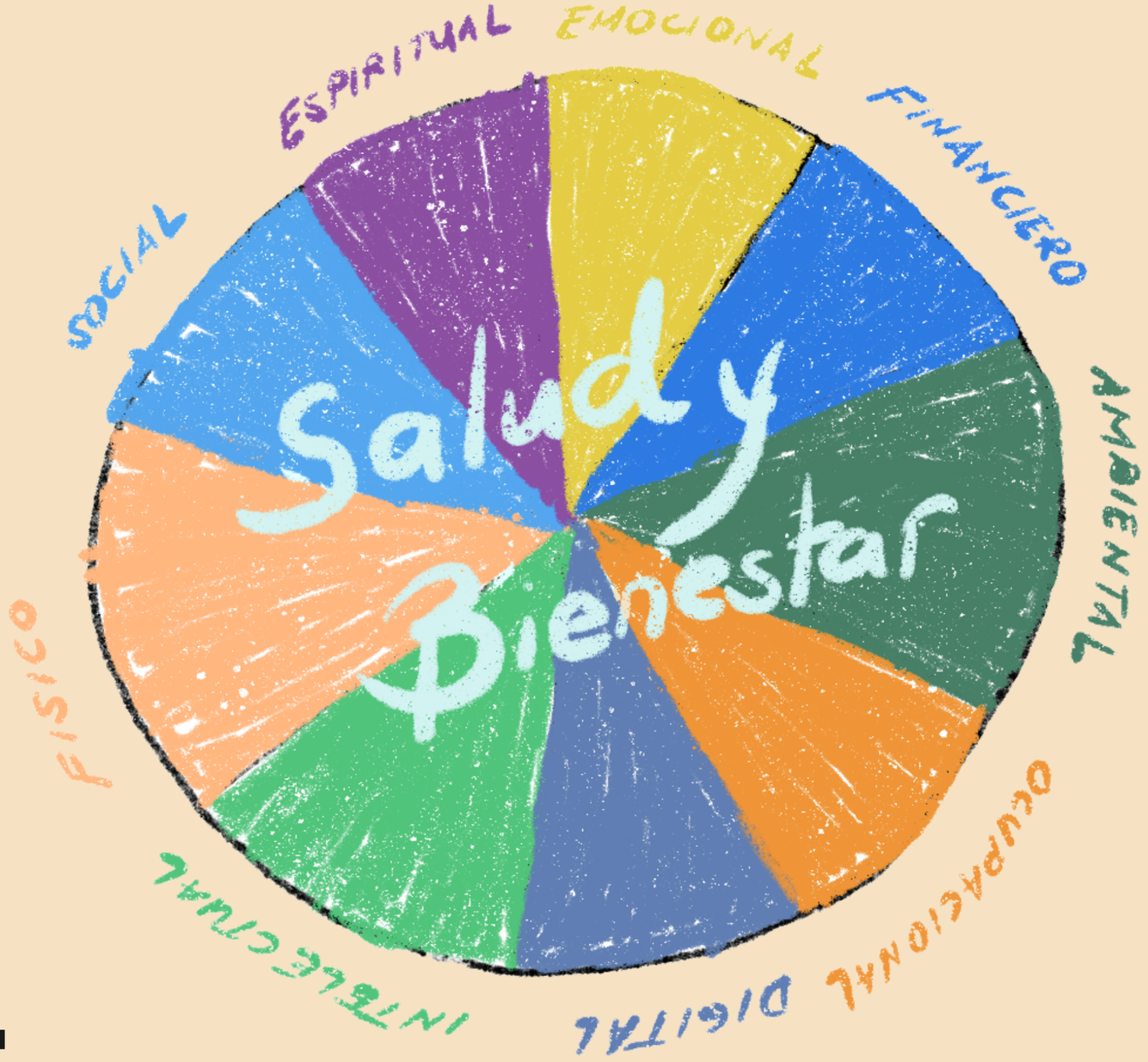
pahuway

10 minutos de descanso

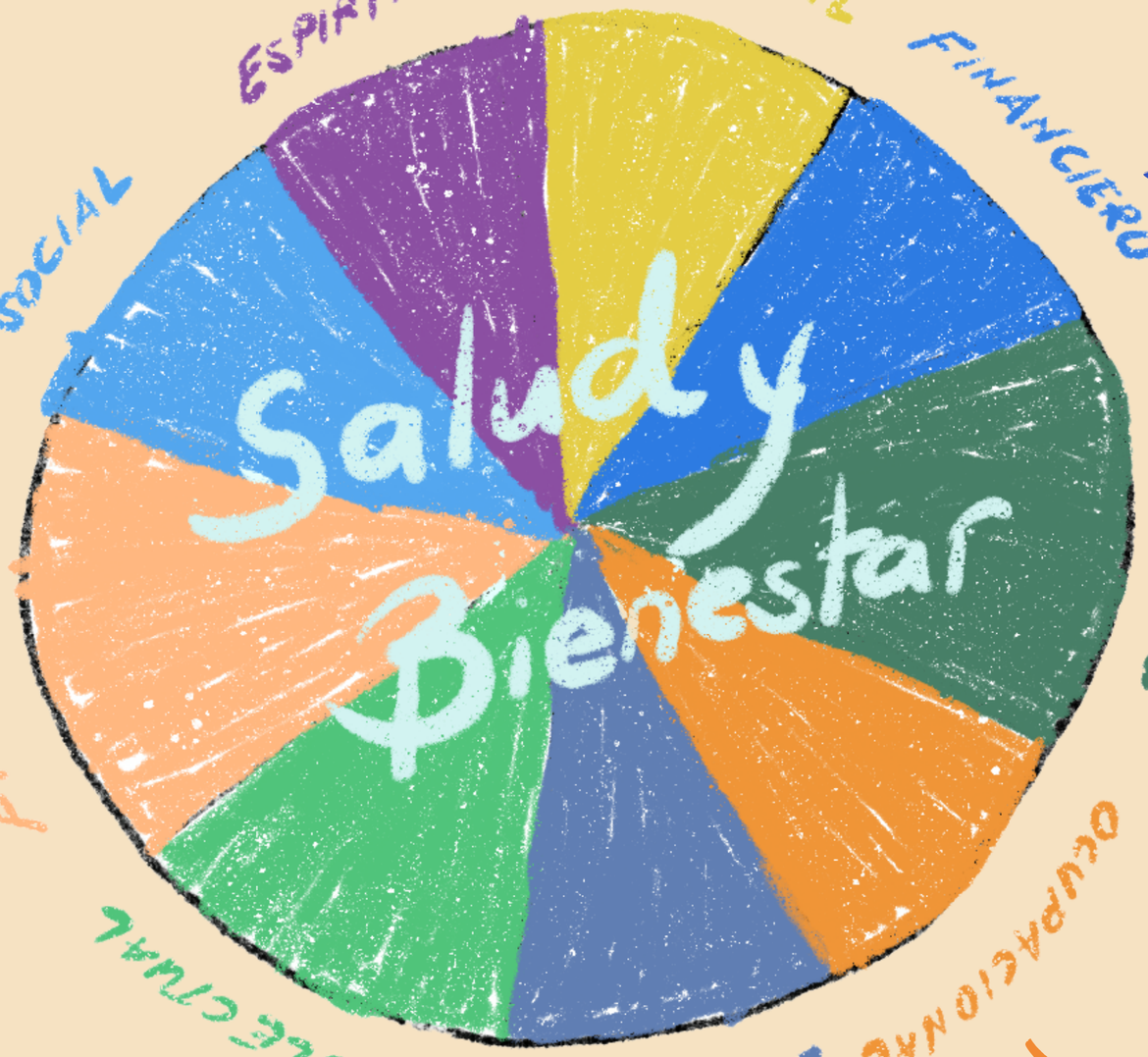


Estrés malo





Autocuidado



AYUDAR A OTROS

MEDITAR DURANTE 30 MIN POR DÍA

LLAMAR A UN AMIGO 1 VEZ/SEMANA

APRENDER A HACER UN PRESUPUESTO

150 MIN DE EJERCICIO/SEMANA

ESCALAR UNA MONTAÑA. LIMPIAR MI CUARTO

NUEVO HOBBY- 1 HORA/DÍA

¡ACTIVISMO!

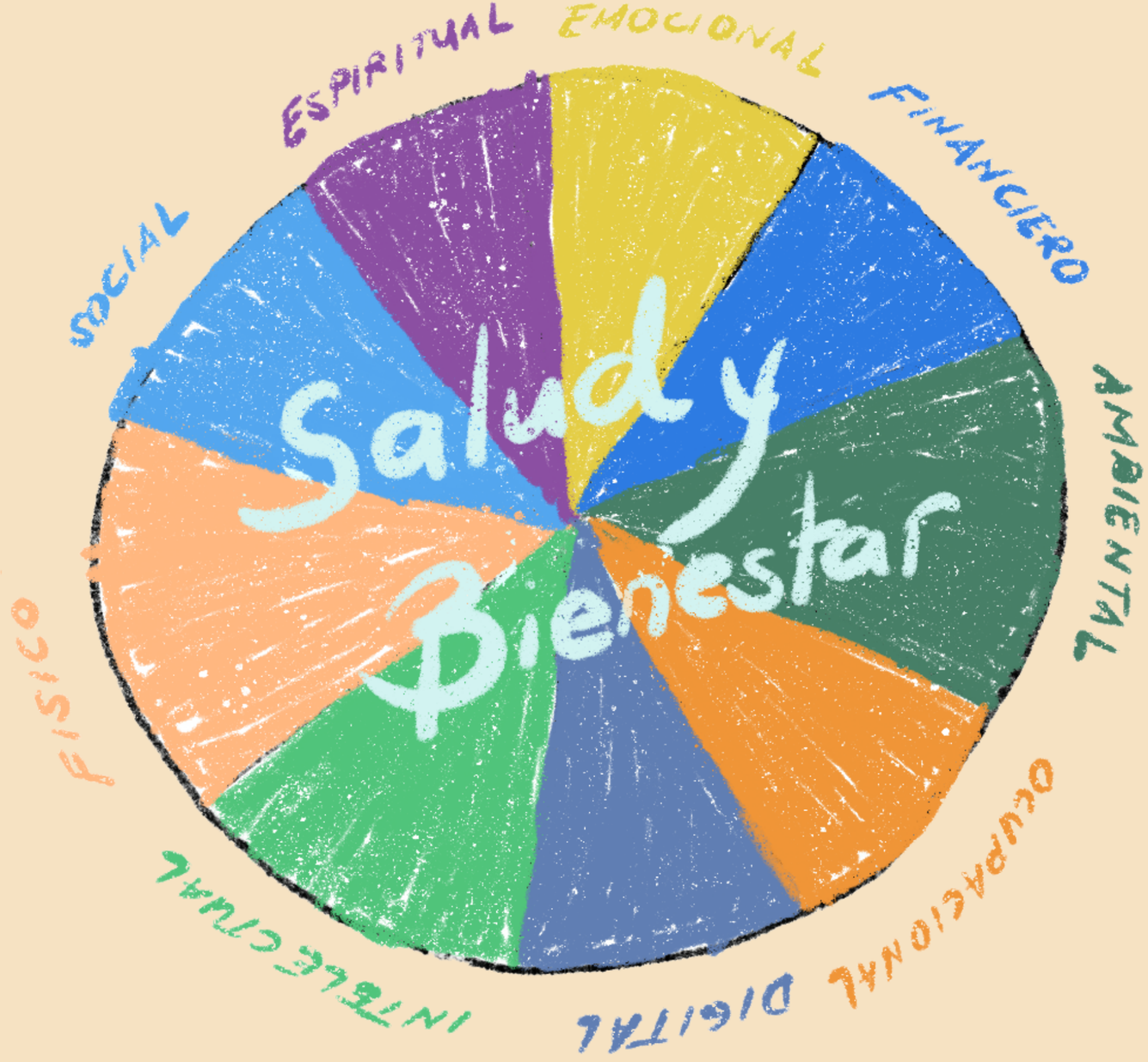
DESCANSO DE LAS REDES SOCIALES

Autocuidado

¿Cómo te cuidas a ti mismo?

Puedes usar la pizarra Jamboard :)

¿Qué hago para cuidarme a mi mismo?



“Cuidarme a mi misma no es autoindulgencia, es autopreservación y es es un acto político ”

Audre Lorde

SI NO PUEDES HACERLO SOLO...

¡SOLIDARIDAD! CUIDADO COLECTIVO!

Cuidado colectivo

¿Por qué es importante el cuidado colectivo?

Activismo regenerativo

donde nuestro activismo puede puede desarrollarse durante toda la vida

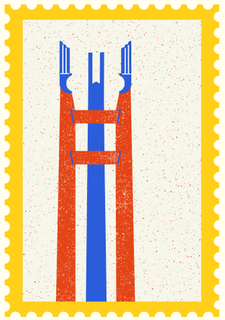
El cuidado es un acto político.
El cuidado como resistencia.
El cuidado como protesta.

El cuidado como responsabilidad colectiva.

El cuidado del otro como justicia social.

¿Qué podemos hacer para cuidar a nuestros compañeros activistas?

Descripción de Primeros Auxilios Psicológicos



Mirar

Verificar la seguridad.
Comprobar las necesidades básicas (comida, refugio, acceso a servicios, etc.)
Verificar el distrés o angustia (burnout, fatiga por compasión, trauma indirecto)

Escuchar

Preguntar acerca de las necesidades y preocupaciones.

Escuchar con atención y ayudar a las personas a que se sientan tranquilas.

Vincular

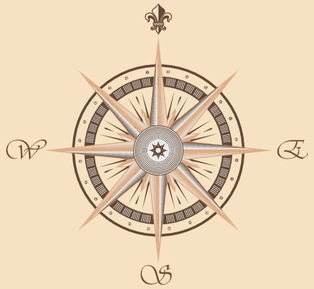
Servicios accesibles (social, legal, etc.)
Información confiable
Conectar a las personas con sus seres queridos y brindar apoyo social (comunidad, familia elegida, etc.)

Lenguaje del afecto

¿Que le diría a un compañero activista que está atravesando un momento estresante?

Ginhawa

Mapa del viaje de diciembre



Acto 1
Estrés
Luchar por la libertad en un mundo oprimido

40 min

Pakikipag-kapwa
Interactuar con el otro

20 min

10 min
descanso

Paghilom & Laya

5 min

Acto 2
Autocuidado y Cuidado Colectivo
El cuidado como protesta

40 min

Ginhawa

Daghang salamat!
@ CIVICUS,
Activistas/Miembros
de laboratorio,
Intérpretes &
Claudine

No dude en contactarnos en cualquier momento.
Aquí estamos para usted y para clas personas defensoras de la justicia social:

keriforactivists@gmail.com
fb.com/kerimentalhealth

keri

¡Nos vemos en 2022!

ESTRÉS

LUCHAR POR LA LIBERTAD EN UN MUNDO OPRIMIDOIN

HAY ESTRÉS BUENO Y ESTRÉS MALO

UNA REACCIÓN NATURALY FÍSICA DE LAS PERSONAS ANTE EVENTOS O SITUACIONES

¿CUÁNDO ES "DEMASIADO" EL ESTRÉS?

BURNOUT
AGOTAMIENTO EMOCIONAL, MENTAL Y FÍSICO

FATIGA POR COMPASIÓN
PÉRDIDA DE PASIÓN E INTERÉS POR AYUDAR A LOS DEMÁS

TRAUMA INDIRECTO
ANGUSTIA POR ESCUCHAR EL SUFRIMIENTO AJENO

EL ESTRÉS PUEDE VOLVERSE INTENSO CUANDO SE ACUMULA

IDENTIFICAR EL ORIGEN DE NUESTRO ESTRÉS PUEDE AYUDARNOS A AVERIGUAR CÓMO NOS AFECTA Y CÓMO MANEJARLO

RESUMEN VISUAL DE CLAUDINE DELFIN

EL AUTOCUIDADO Y EL CUIDADO COLECTIVO

EL CUIDADO COMO PROTESTA

CIVICUS

LA MEJOR FORMA DE AUTOCUIDADO ES LA QUE FUNCIONA MEJOR PARA NOSOTROS

EL AUTOCUIDADO ES UNA EXPLORACIÓN

DE TODAS LAS PARTES DE UNO MISMO Y ENCONTRAR NUESTRAS FUENTES DE ENERGÍA

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CUIDADO COLECTIVO?

EL CUIDADO ES UN ACTO POLÍTICO. EL CUIDADO COMO RESISTENCIA. EL CUIDADO COMO PROTESTA.

EL CUIDADO ES UNA RESPONSABILIDAD COLECTIVA

EL CUIDADO DEL OTRO COMO JUSTICIA SOCIAL

RESUMEN VISUAL DE CLAUDINE DELFIN