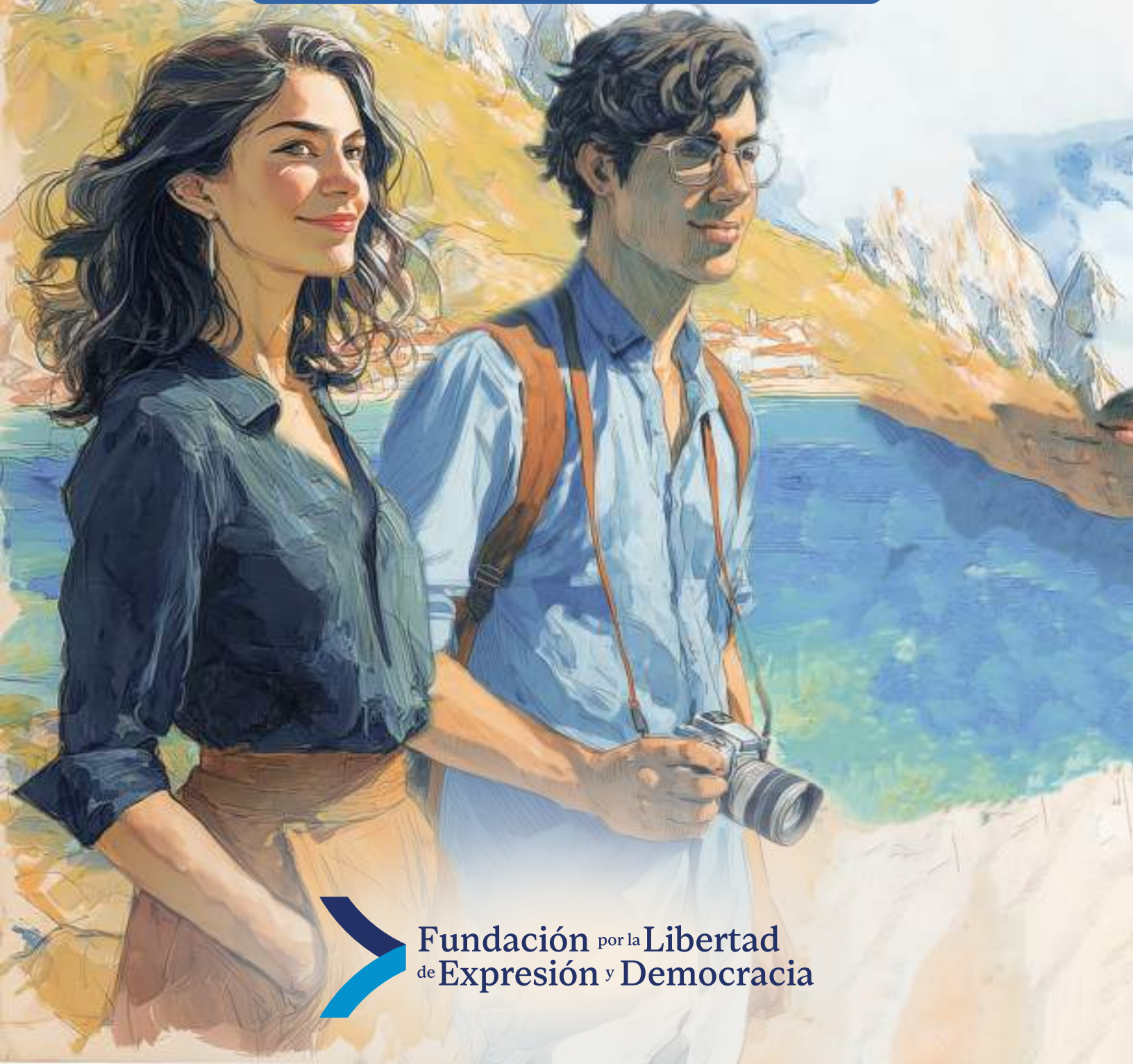


GUÍA DE AUTOCUIDO PSICOEMOCIONAL

*Para Personas Periodistas y
Defensoras de Derechos Humanos*

Un Enfoque Integral para la Resistencia y Resiliencia



Fundación por la Libertad
de Expresión y Democracia

GUÍA DE AUTOCUIDO PSICOEMOCIONAL

Para Personas Periodistas y Defensoras de Derechos Humanos

Un Enfoque Integral para la Resistencia y Resiliencia

A todas las personas que defienden los derechos humanos en Nicaragua y al gremio periodístico, que enfrentan adversidades con coraje y mantienen viva la esperanza de un país más justo. Esta guía es un reconocimiento a su resistencia y una herramienta para cuidar lo más valioso: su bienestar integral.

30 DE JUNIO DE 2025



www.fled.org



Tabla de Contenido

Guía de Autocuidado Psicoemocional para Periodistas, Defensoras y Personas periodistas y defensoras	0
Un Enfoque Integral para la Resistencia y Resiliencia	0
NOTAS METODOLÓGICAS	3
INTRODUCCIÓN	3
Enfoque de Seguridad Holística	3
CAPÍTULO 1: COMPRENDIENDO EL IMPACTO BIOPSIICOSOCIAL	4
1.1 El Sistema Nervioso Bajo Amenaza Constante	4
1.2 La Conexión Intestino-Cerebro: El Impacto en la Microbiota	4
1.3 Alteraciones del Ritmo Circadiano	4
2.1 Regulación del Sistema Nervioso Autónomo	6
2.2 Alimentación Consciente para la Microbiota	6
2.3 Hidratación Inteligente	7
CAPÍTULO 3: OPTIMIZACIÓN DEL CICLO CIRCADIANO	8
3.1 Higiene del Sueño en Contextos de Crisis	8
3.2 Manejo de la Luz Natural y Artificial	8
3.3 Rutinas de Sincronización Biológica	9
CAPÍTULO 4: EL EJERCICIO COMO MEDICINA INTEGRAL	10
4.1 Ejercicio para Regulación Emocional	10
4.2 Programa de Ejercicio Accesible y Progresivo	10
4.3 Ejercicios Específicos para Situaciones de Crisis	11
CAPÍTULO 5: FORTALECIMIENTO DEL PODER INTERNO	12
5.1 Desarrollo de la Agencia Personal	12
5.2 Toma de Decisiones Conscientes	12
5.3 Construcción de Sentido y Propósito	13
CAPÍTULO 6: PRÁCTICAS DE MINDFULNESS Y AUTORREGULACIÓN	14
6.1 Técnicas de Atención Plena Adaptadas al Contexto	14
6.2 Regulación Emocional Avanzada	14
6.3 Cultivo de Autocompasión	15
CAPÍTULO 7: ESTRATEGIAS COLECTIVAS Y COMUNITARIAS	16
7.1 Autocuidado Comunitario	16
7.2 Rituales Colectivos de Sanación	16
7.3 Cuidado de Cuidadores	17





CAPÍTULO 8: COMUNICACIÓN NO VIOLENTA Y LÍMITES	18
8.1 Establecimiento de Límites Saludables (continuación)	18
8.2 Comunicación No Violenta en Contextos de Crisis	18
8.3 Autocuidado en Conversaciones Difíciles	19
CAPÍTULO 9: GESTIÓN DEL TRAUMA Y ESTRÉS POSTRAUMÁTICO	20
9.1 Comprendiendo el Trauma en Periodistas, Defensoras y Personas periodistas y defensoras	20
9.2 Síntomas y Señales de Alerta	20
9.3 Estrategias de Autorregulación Post-Trauma	21
9.4 Construcción de Narrativa de Supervivencia	22
CAPÍTULO 10: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA SITUACIONES ESPECÍFICAS	23
10.1 Manejo de Crisis de Seguridad	23
10.2 Afrontamiento de Pérdidas y Duelo	23
10.3 Manejo de la Incertidumbre Crónica	25
CAPÍTULO 11: ESPIRITUALIDAD Y SENTIDO TRASCENDENTE	26
11.1 Espiritualidad Secular y Conexión Trascendente	26
11.2 Prácticas Espirituales Adaptables	26
11.3 Encontrando Significado en el Sufrimiento	27
CAPÍTULO 12: PLAN PERSONALIZADO DE AUTOCUIDO Y SOSTENIBILIDAD	28
12.1 Evaluación Personal de Necesidades	28
12.2 Diseño del Plan Personal de Autocuidado	29
12.3 Sostenibilidad a Largo Plazo	30
REFLEXIÓN FINAL: EL AUTOCUIDO COMO ACTO REVOLUCIONARIO	31
BIBLIOGRAFÍA Y SUSTENTO CIENTÍFICO	31
FUNDAMENTOS NEUROBIOLÓGICOS Y SISTEMA NERVIOSO	31
MICROBIOTA INTESTINAL Y CONEXIÓN INTESTINO-CEREBRO	32
RITMOS CIRCADIANOS Y OPTIMIZACIÓN DEL SUEÑO	32
EJERCICIO COMO MEDICINA Y REGULACIÓN EMOCIONAL	32
TRAUMA, ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y ESTRATEGIAS DE SANACIÓN	32
MINDFULNESS Y PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS	32
COMUNICACIÓN NO VIOLENTA Y ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES	32
RESILIENCIA Y CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO	33
AUTOCUIDO COLECTIVO Y APOYO SOCIAL	33
ESPIRITUALIDAD Y SENTIDO DE PROPÓSITO	33
ESTUDIOS ESPECÍFICOS SOBRE PERSONAS PERIODISTAS Y DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS	33
NEUROPLASTICIDAD Y CAMBIO COMPORTAMENTAL	33
METODOLOGÍAS DE INTERVENCIÓN EN CRISIS	33
ESTUDIOS CULTURALES Y CONTEXTUALIZACIÓN LATINOAMERICANA	33





Notas Metodológicas

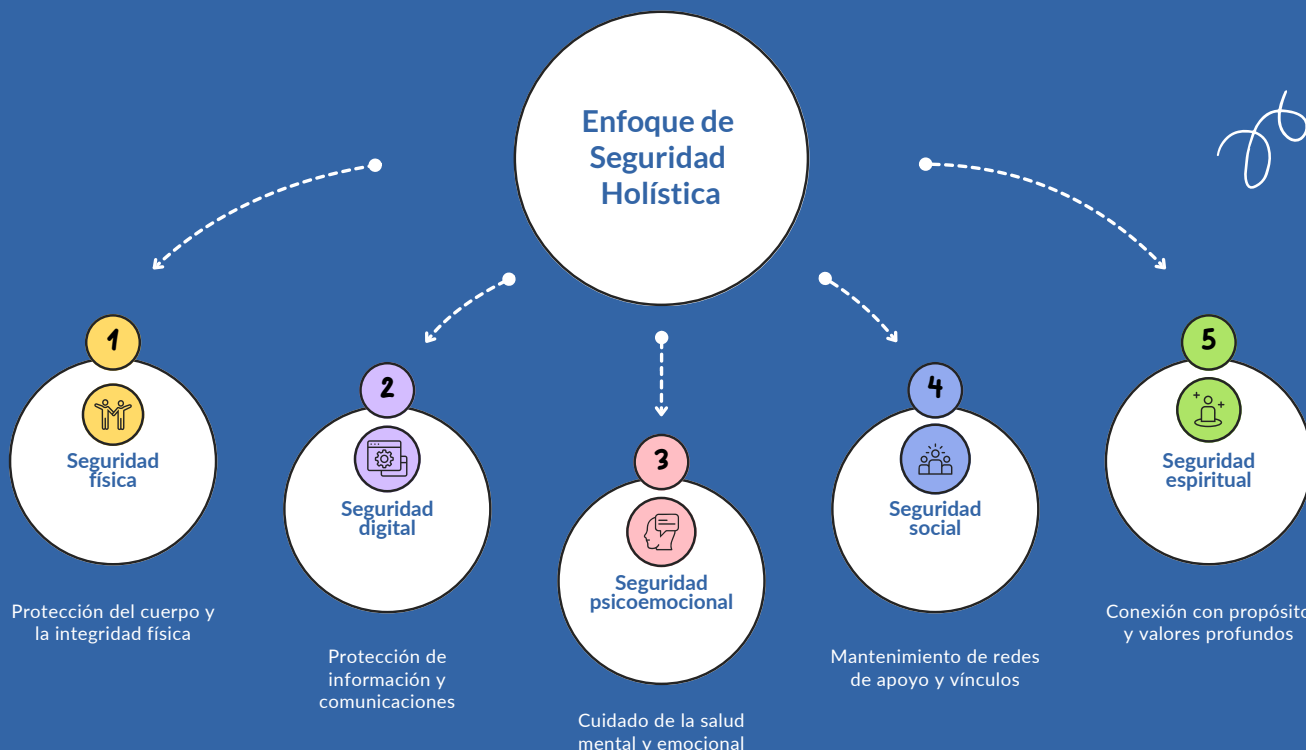
Esta guía integra evidencia científica de múltiples disciplinas incluyendo neurociencia, psicología del trauma, medicina integrativa, y estudios específicos sobre bienestar de personas periodistas y defensoras de derechos humanos. Las técnicas y estrategias presentadas han sido adaptadas culturalmente para el contexto nicaragüense y latinoamericano, manteniendo rigor científico mientras se respetan las particularidades socioculturales de la región.

Las referencias incluyen tanto investigación cuantitativa como enfoques cualitativos, reconociendo la complejidad de los fenómenos abordados y la necesidad de aproximaciones multidimensionales al autocuidado integral. Esta guía es un documento vivo que debe ser actualizado y adaptado según las necesidades cambiantes de nuestra comunidad de personas periodistas y defensoras. Su retroalimentación y experiencias son valiosas para mejorar este recurso.

Introducción

En el contexto actual de Nicaragua, quienes defendemos los derechos humanos enfrentamos desafíos extraordinarios que impactan profundamente nuestro bienestar físico, emocional y espiritual. Esta guía surge del reconocimiento de que el autocuidado no es un lujo, sino una necesidad estratégica para la sostenibilidad de nuestra misión.

El autocuidado, desde una perspectiva integral, implica comprender que nuestro cuerpo, mente y emociones están interconectados en un sistema complejo que responde tanto a nuestras decisiones internas como a las presiones externas. En contextos donde el poder externo se ejerce de manera represiva, fortalecer nuestro poder interno se convierte en un acto de resistencia.

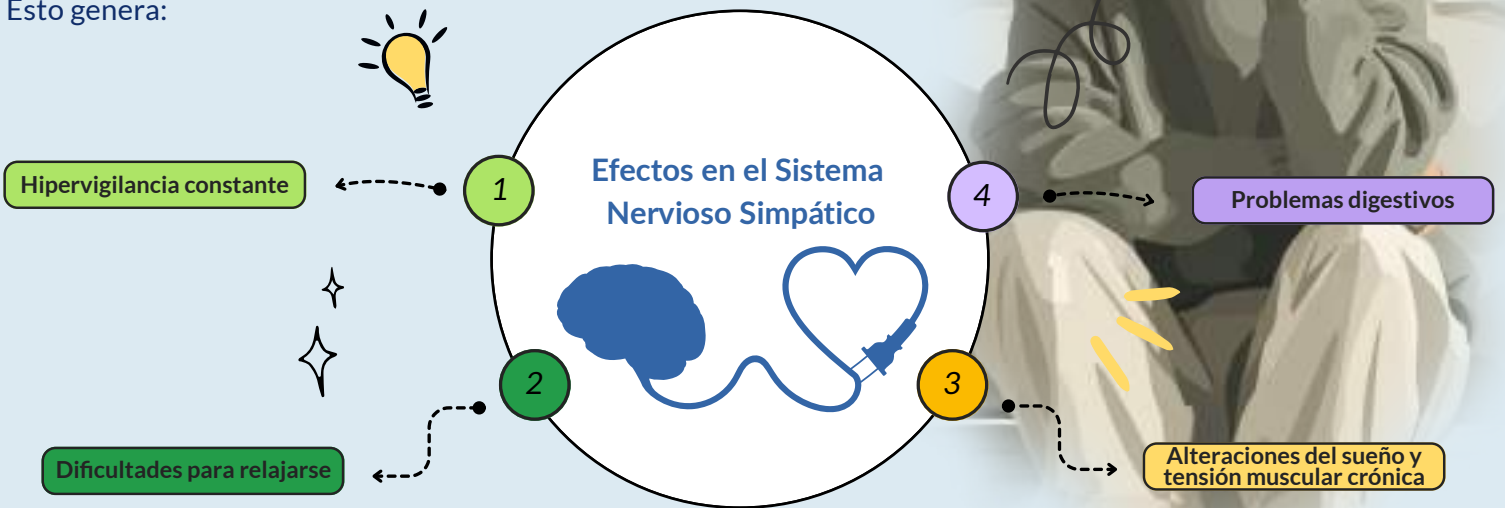


Capítulo 1

COMPRENDIENDO EL IMPACTO BIOPSIICOSOCIAL

1.1 El Sistema Nervioso Bajo Amenaza Constante

Cuando vivimos en contextos de represión sistemática, nuestro sistema nervioso autónomo permanece en estado de alerta crónica. Esto genera:



Efectos en el Sistema Nervioso Parasimpático:

- Dificultad para activar el "modo descanso"
- Problemas de recuperación
- Alteraciones en la digestión
- Reducción de la capacidad de conexión social

1.2 La Conexión Intestino-Cerebro: El Impacto en la Microbiota

La investigación científica ha demostrado que el 90% de la serotonina (neurotransmisor del bienestar) se produce en el intestino. El estrés crónico altera significativamente nuestra microbiota intestinal, lo que a su vez afecta:

- Estado de ánimo y regulación emocional
- Capacidad de toma de decisiones
- Sistema inmunológico
- Calidad del sueño y niveles de energía

Señales de Microbiota Alterada: Digestión irregular o problemática y cambios en el apetito, mayor susceptibilidad a infecciones, alteraciones del estado de ánimo, fatiga crónica y antojos de azúcar o alimentos procesados.

1.3 Alteraciones del Ritmo Circadiano

El estrés crónico y la exposición constante a pantallas (especialmente durante la noche) alteran nuestro reloj biológico interno, generando: **insomnio o sueño fragmentado, desregulación hormonal, alteraciones del metabolismo, disminución de la función inmune, dificultades de concentración.**





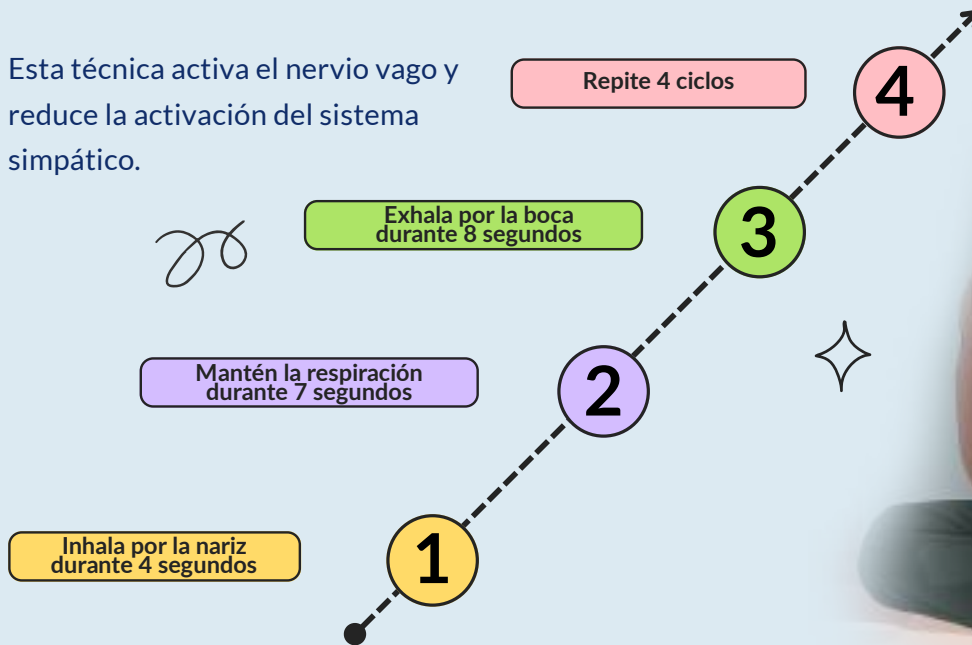
Capítulo 2

ESTRATEGIAS DE CUIDADO DEL SISTEMA NERVIOSO Y MICROBIOTA

2.1 Regulación del Sistema Nervioso Autónomo

Técnica de Respiración 4-7-8 (Técnica del Sueño del Dr. Weil)

Esta técnica activa el nervio vago y reduce la activación del sistema simpático.



Ejercicio de Activación Vagal: "Zumbido Terapéutico"

- **Siéntate cómodamente con la espalda recta**
- **Inhala profundamente**
- **Al exhalar, produce un sonido de zumbido (como una abeja)**
- **Siente la vibración en el pecho y la garganta**
- **Repite 5-10 veces**

Este ejercicio estimula el nervio vago y promueve la relajación.

2.2 Alimentación Consciente para la Microbiota

Alimentos que Nutren la Microbiota (Accesibles en Nicaragua):

- **Prebióticos:** Frijoles, plátano verde, avena, cebolla, ajo
- **Probióticos naturales:** Curtido casero, alimentos ricos en fibra como el plátano, yogur natural
- **Antiinflamatorios:** Cúrcuma, jengibre, té verde, frutas rojas
- **Fibra diversa:** Verduras variadas, frutas con cáscara, semillas

Protocolo de Alimentación Anti-Estrés:

Desayuno Estabilizador: Proteína + grasa saludable + fibra. Por ejemplo: avena con semillas de chía, nueces y fruta

Almuerzo Nutritivo: Verduras + proteína + carbohidrato Complejo. Por ejemplo: Ensalada con frijoles, aguacate y tortilla integral

Cena Ligera: Alimentos de fácil digestión. Por ejemplo: Sopa de verduras con pollo o pescado.





Micronutrientes Clave para el Manejo del Estrés:

- **Magnesio:** Semillas de girasol, chocolate oscuro, frijoles negros
- **Omega-3:** Pescado, semillas de chía, nueces
- **Vitamina D:** Exposición solar matutina, pescados grasos
- **Vitaminas del complejo B:** Hojas verdes, huevos, frijoles

2.3 Hidratación Inteligente

Protocolo de Hidratación:

- **Al despertar:** 1-2 vasos de agua tibia (puede agregar limón)
- **Durante el día:** Sorbos frecuentes, no grandes cantidades de una vez
- **Antes de comidas:** 30 minutos antes, no durante
- **Antes de dormir:** Último vaso 2 horas antes de acostarse

Infusiones Reguladoras del Sistema Nervioso:



- **Mañana:** Té verde o mate (cafeína natural + L-teanina)
- **Tarde:** Manzanilla o toronjil (propiedades ansiolíticas)
- **Noche:** Valeriana o pasiflora (inductores naturales del sueño)

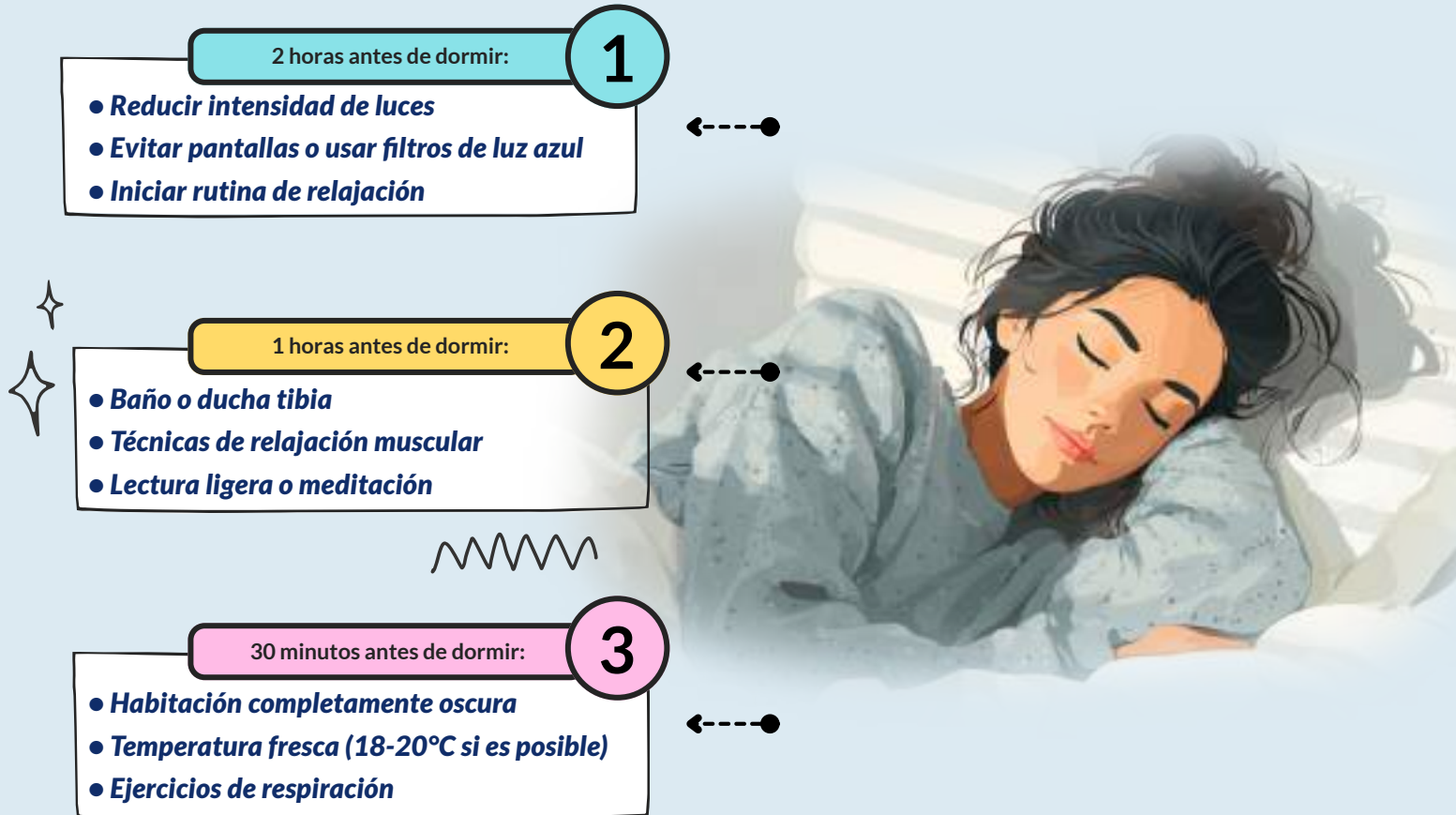


Capítulo 3

OPTIMIZACIÓN DEL CICLO CIRCADIANO

3.1 Higiene del Sueño en Contextos de Crisis

Protocolo de Preparación para el Sueño:



Técnica de Relajación Muscular Progresiva:

1. **Acuéstate cómodamente**
2. **Tensa cada grupo muscular por 5 segundos, luego relaja:**
 - Pies y pantorrillas
 - Muslos y glúteos
 - Abdomen y espalda baja
 - Pecho y brazos
 - Hombros y cuello
 - Rostro y cuero cabelludo
3. **Permanece relajado por 2-3 minutos**
4. **Respira profundamente y disfruta la sensación de relajación**

3.2 Manejo de la Luz Natural y Artificial

Exposición a Luz Natural:

- **Mañana (6-8 AM):** 15-30 minutos de luz solar directa
- **Mediodía:** Breves exposiciones al aire libre
- **Tarde:** Evitar luz artificial intensa después de las 6 PM





Gestión de Pantallas:

- **Filtros de luz azul:** Activar después de las 6 PM
- **Regla 20-20-20:** Cada 20 minutos, mirar algo a 20 pies de distancia por 20 segundos
- **Descansos regulares:** 5-10 minutos cada hora de trabajo en pantalla

3.3 Rutinas de Sincronización Biológica

Rutina Matutina de Activación:

1. **Despertar natural:** Sin alarma agresiva (usar sonidos suaves)
2. **Hidratación:** 1-2 vasos de agua
3. **Movimiento suave:** Estiramientos o yoga ligero
4. **Exposición solar:** 10-15 minutos al aire libre

Rutina Vespertina de Desactivación:



1. **Revisión del día:** Identificar 3 logros y 1 aprendizaje
2. **Desconexión digital:** 1-2 horas antes de dormir
3. **Actividad relajante:** Lectura, música suave, conversación
4. **Preparación del espacio:** Ordenar y preparar para el día siguiente
5. **Ritual de gratitud:** Identificar 3 cosas por las que estoy agradecido/a



Capítulo 4

EL EJERCICIO COMO MEDICINA INTEGRAL

4.1 Ejercicio para Regulación Emocional

El ejercicio regular no solo fortalece el cuerpo, sino que actúa como un potente regulador emocional:

Beneficios Neurobiológicos:

- Liberación de endorfinas (analgésicos naturales)
- Reducción del cortisol (hormona del estrés)
- Aumento de BDNF (factor neurotrófico que protege el cerebro)
- Mejora de la neuroplasticidad

Beneficios Psicológicos:

- Sensación de logro y control
- Reducción de ansiedad y depresión
- Mejora de la autoestima
- Mayor capacidad de manejo del estrés



4.2 Programa de Ejercicio Accesible y Progresivo

Nivel Básico (Semanas 1-4):

Lunes, Miércoles, Viernes:
Cardio suave (20-30 min)

1

- Caminar a ritmo moderado
- Subir escaleras
- Bailar música favorita
- Bicicleta suave

Domingo: Descanso activo

4

- Actividades recreativas suaves
- Jardinería, limpieza ligera
- Juegos con niños/mascotas

Martes, Jueves:
Fortalecimiento (15-20 min)

2

- Flexiones modificadas (contra la pared o rodillas)
- Sentadillas asistidas (con silla)
- Plancha modificada (rodillas apoyadas)
- Ejercicios con peso corporal

Nivel Intermedio (Semanas 5-8):

5

- Aumentar intensidad gradualmente
- Incluir intervalos cortos de mayor intensidad
- Agregar ejercicios de equilibrio y coordinación

Sábado: Flexibilidad y
relajación (30 min)

3

- Yoga suave o estiramientos
- Tai chi o movimientos lentos
- Caminata contemplativa



4.3 Ejercicios Específicos para Situaciones de Crisis

Ejercicio de Descarga Emocional (5 minutos):

1. **Sacudir el cuerpo:** Como un animal que se libera del miedo
2. **Puños y respiración:** Apretar puños al inhalar, soltar al exhalar
3. **Saltar en el lugar:** 30 segundos de saltos suaves
4. **Estiramiento final:** Brazos al cielo, respiración profunda

Ejercicio de Conexión a Tierra (10 minutos):

1. **Caminar descalzo:** En pasto o tierra si es posible
2. **Respiración consciente:** 4 inhalaciones por la nariz, 6 exhalaciones por la boca
3. **Conexión sensorial:** Observar 5 cosas, escuchar 4 sonidos, tocar 3 texturas, oler 2 aromas, saborear 1 cosa
4. **Afirmación:** "Estoy aquí, estoy presente, estoy seguro/a en este momento"



Capítulo 5

FORTALECIMIENTO DEL PODER INTERNO

5.1 Desarrollo de la Agencia Personal

En contextos donde el poder externo se ejerce de manera represiva, desarrollar nuestro poder interno se convierte en una herramienta fundamental de resistencia y supervivencia.

Locus de Control Interno vs Externo:

Locus de Control Externo (lo que NO podemos controlar):

- **Acciones del gobierno o autoridades**
- **Comportamiento de otras personas**
- **Situación política general del país**
- **Decisiones de organismos internacionales**

Locus de Control Interno (lo que SÍ podemos controlar):

- **Nuestras reacciones ante las circunstancias**
- **Nuestras decisiones diarias de autocuidado**
- **Nuestra forma de interpretar los eventos**
- **Nuestras relaciones y vínculos**
- **Nuestros valores y principios**
- **Nuestra preparación y capacitación**



Haz una lista de tus preocupaciones actuales



Clasifícalas en dos columnas: "Puedo influir" y "No puedo controlar"



Para las del primer grupo: Define acciones concretas



Para las del segundo grupo: Practica técnicas de aceptación y soltando

5.2 Toma de Decisiones Conscientes

Protocolo de Toma de Decisiones en Crisis:

- 1. PAUSA:** Respira profundamente antes de actuar
- 2. INFORMACIÓN:** ¿Qué datos tengo? ¿Qué necesito saber?
- 3. OPCIONES:** ¿Cuáles son mis alternativas?
- 4. CONSECUENCIAS:** ¿Qué puede pasar con cada opción?
- 5. VALORES:** ¿Qué opción se alinea mejor con mis principios?

- 6. ACCIÓN:** Decidir y actuar con determinación
- 7. EVALUACIÓN:** Aprender de los resultados



Ejercicio de Clarificación de Valores:

Paso

1

Identifica tus 5 valores más importantes

Paso

2

Para cada situación difícil, pregúntate: "¿Qué haría si actuara desde mis valores más profundos?"

Paso

3

Actúa desde esa base, independientemente de las circunstancias externas

5.3 Construcción de Sentido y Propósito

Técnica del "Legado Diario":

Cada noche, antes de dormir, reflexiona:

1. **¿Cómo contribuí hoy a algo más grande que yo?**
2. **¿Qué huella positiva dejé en el mundo?**
3. **¿Cómo viví mis valores en las acciones concretas?**
4. **¿Qué aprendí que me hace más sabio/a?**

Ritual de Propósito Semanal:

Cada domingo, dedica 30 minutos a:

1. **Revisar la semana:** Logros, desafíos, aprendizajes
2. **Conectar con el propósito:** ¿Cómo mi trabajo contribuye al cambio?
3. **Planificar la siguiente semana:** Alinear actividades con valores
4. **Visualizar impacto:** Imaginar el mundo que queremos crear

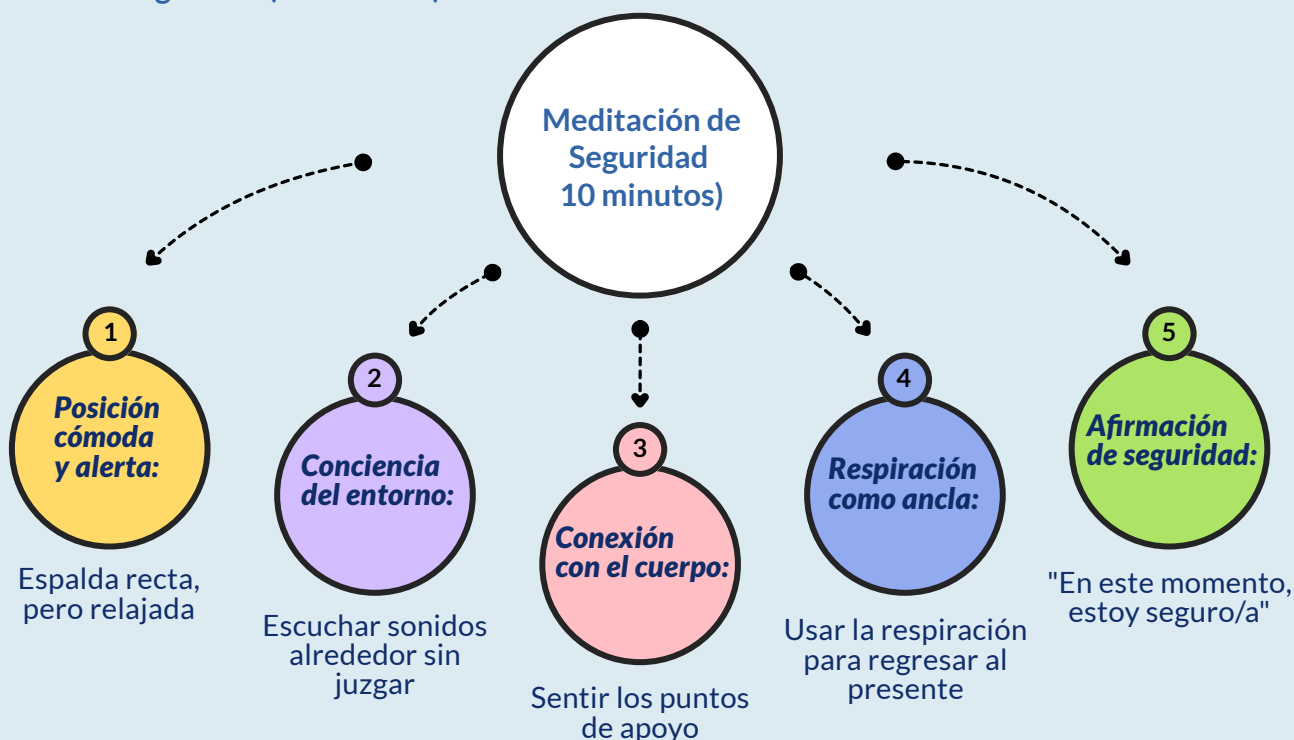


Capítulo 6

PRÁCTICAS DE MINDFULNESS Y AUTORREGULACIÓN

6.1 Técnicas de Atención Plena Adaptadas al Contexto

Meditación de Seguridad (10 minutos):



Mindfulness en Movimiento:

Caminata Consciente (15-20 minutos):

- **Caminar a ritmo natural**
- **Atención en sensaciones de los pies tocando el suelo**
- **Observar alrededor sin juzgar**
- **Sincronizar respiración con pasos**
- **Regresar a sensaciones físicas cuando la mente divague**

6.2 Regulación Emocional Avanzada

Técnica RAIN (Reconocer, Permitir, Investigar, Nutrir):

RECONOCER: ¿Qué está pasando en este momento?

- **Nombrar la emoción sin juzgarla**
- **"Estoy notando ansiedad" o "Hay tristeza presente"**

PERMITIR: Dejar que la experiencia esté aquí

- **No tratar de cambiar o eliminar la emoción**
- **"Está bien sentir esto, es humano"**



INVESTIGAR: Explorar con amabilidad

- **¿Cómo se siente esto en mi cuerpo?**
- **¿Qué necesito en este momento?**

NUTRIR: Ofrecerse autocompasión

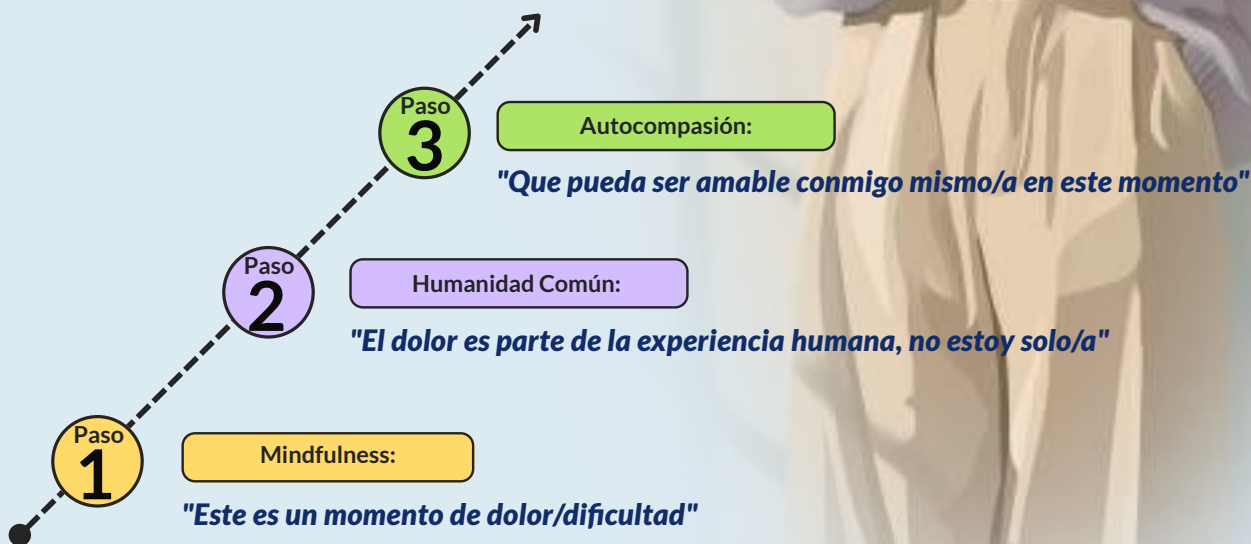
- **Poner una mano en el corazón**
- **Hablarse como a un buen amigo**
- **"Que pueda ser amable conmigo mismo/a"**

Protocolo de Regulación en Crisis Aguda:

1. **DETENER:** Parar la actividad inmediatamente
2. **RESPIRAR:** 3 respiraciones profundas y lentas
3. **OBSERVAR:** ¿Qué está pasando en mi cuerpo y mente?
4. **PROCEDER:** Elegir la siguiente acción desde la calma

6.3 Cultivo de Autocompasión

Ejercicio de Autocompasión en Momentos Difíciles:



Carta de Autocompasión:

Escribe una carta dirigida a ti mismo/a desde la perspectiva de un amigo/a sabio y amoroso que:

- **Reconoce tus dificultades sin minimizarlas**
- **Te recuerda tus fortalezas y recursos**
- **Te ofrece palabras de aliento y comprensión**
- **Te recuerda que mereces cuidado y compasión**





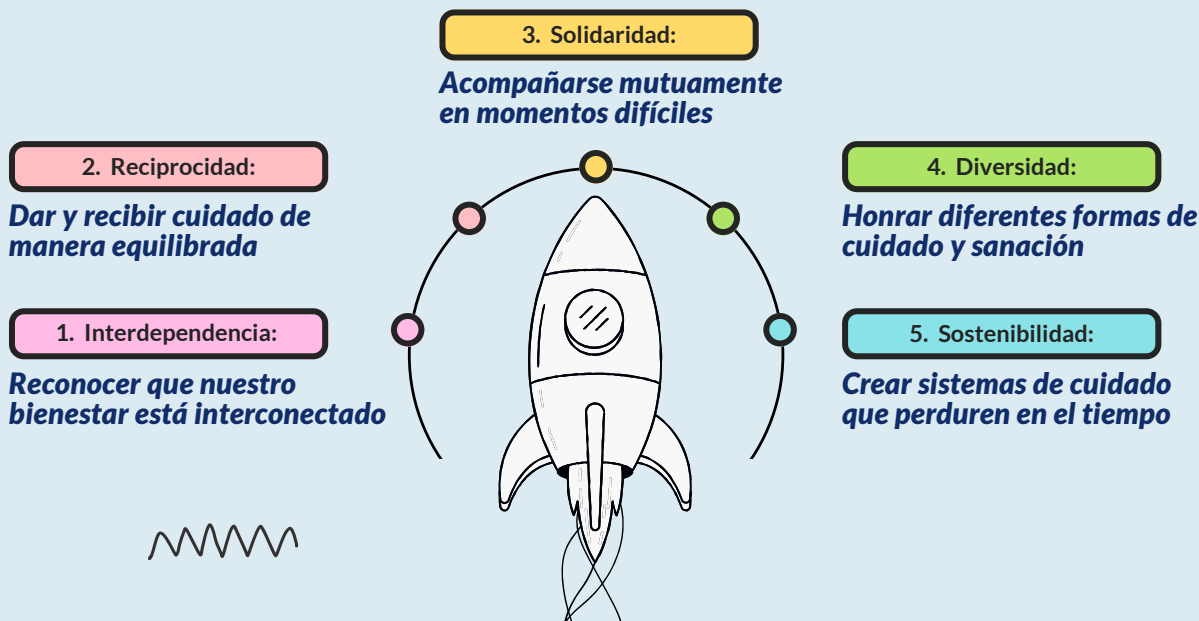
Capítulo 7

ESTRATEGIAS COLECTIVAS Y COMUNITARIAS

7.1 Autocuidado Comunitario

El autocuidado no es solo un asunto individual; en contextos de represión, el cuidado colectivo se convierte en una estrategia de resistencia y supervivencia.

Principios del Autocuidado Comunitario:



Círculos de Cuidado Mutuo:

Primera hora - Check-in emocional:

- Cada persona comparte cómo está (5 minutos por persona)
- Sin dar consejos, solo escuchar con atención plena
- Identificar quién necesita apoyo adicional

Segunda hora - Actividad de cuidado colectivo:

- Meditación grupal
- Ejercicios de respiración sincronizada
- Intercambio de técnicas de autocuidado
- Planificación de apoyo mutuo para la siguiente quincena

Estructura Sugerida (reuniones quincenales de 2 horas):

Red de Apoyo de Emergencia:

1. **Lista de contactos** de confianza disponibles 24/7
2. **Códigos de comunicación** para situaciones de riesgo
3. **Protocolo de activación** cuando alguien necesita ayuda inmediata
4. **Roles definidos:** quién hace qué en caso de emergencia
5. **Recursos compartidos:** desde dinero hasta refugio temporal



7.2 Rituales Colectivos de Sanación

Ritual de Liberación Emocional (mensual):

Preparación:

- **Espacio seguro y privado**
- **Elementos simbólicos (velas, plantas, música suave)**
- **Papel y materiales de escritura**

Proceso:

1. **Apertura:** Momento de silencio y conexión grupal
2. **Expresión:** Cada persona escribe o dibuja lo que quiere soltar
3. **Liberación:** Quemar o enterrar simbólicamente lo escrito
4. **Renovación:** Expresar intenciones y compromisos para el futuro
5. **Cierre:** Abrazo grupal o gesto de apoyo mutuo

Círculo de Testimonios:

Propósito: Transformar el dolor individual en sabiduría colectiva

Estructura:

● Una persona comparte una experiencia difícil (10 minutos)

● El grupo escucha sin interrumpir ni aconsejar

● Reflexión colectiva sobre aprendizajes y fortalezas identificadas

● Cierre con gesto de apoyo (abrazo, palabras de reconocimiento)



7.3 Cuidado de Cuidadores

Protocolo de Detección de Agotamiento en Colegas:

Señales de alerta:

- **Aislamiento de actividades grupales**
- **Irritabilidad inusual o cambios de humor**
- **Descuido de autocuidado básico (alimentación, sueño, higiene)**
- **Expresiones de desesperanza o cinismo**
- **Aumento de errores o dificultades de concentración**

Protocolo de intervención:

1. **Acercamiento cuidadoso:** Conversación privada y sin juicios
2. **Escucha activa:** Permitir que la persona exprese lo que siente
3. **Evaluación de riesgo:** ¿Necesita ayuda profesional inmediata?
4. **Oferta de apoyo concreto:** Tareas específicas, no generalidades
5. **Seguimiento:** Mantener contacto y evaluar progreso

Sistema Rotativo de Responsabilidades:

- **Rotación de roles** de alta exposición o estrés
- **Períodos de descanso** obligatorios para roles demandantes
- **Cobertura mutua** para permitir vacaciones reales
- **Distribución equitativa** de tareas emocionalmente pesadas



Capítulo 8

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA Y LÍMITES

8.1 Establecimiento de Límites Saludables (continuación)

Límites Físicos:

- **Espacios personales que otros no pueden invadir**
- **Límites sobre contacto físico**
- **Protección de espacios de descanso y privacidad**

Límites de Información:

- **Qué información personal compartir y con quién**
- **Límites sobre exposición a noticias traumáticas**
- **Protección de datos sensibles personales y familiares**

Protocolo para Establecer Límites:

- 1. CLARIDAD INTERNA:** Define qué necesitas antes de comunicarlo
- 2. COMUNICACIÓN DIRECTA:** Expresa el límite de manera clara y específica
- 3. CONSISTENCIA:** Mantén el límite de manera coherente
- 4. CONSECUENCIAS:** Define qué pasará si el límite no se respeta
- 5. AUTOCUIDADO:** No te culpes por tener necesidades humanas básicas

Frases para Establecer Límites de Manera Asertiva:

- **"Necesito tiempo para procesar esta información antes de poder responder"**
- **"Mi horario de disponibilidad para trabajo es de X a Y"**
- **"No puedo asumir esa responsabilidad adicional en este momento"**
- **"Prefiero no discutir ese tema ahora"**
- **"Necesito un espacio para recargar energías"**

8.2 Comunicación No Violenta en Contextos de Crisis

Los Cuatro Componentes de la CNV:

1. OBSERVACIÓN (sin evaluación):

- "Cuando veo/escucho..." (hechos concretos, sin interpretaciones)
- Ejemplo: "Cuando veo que han pasado tres días sin respuesta a mi mensaje"

2. SENTIMIENTOS (no pensamientos disfrazados):

- "Me siento..." (emociones reales, no "me siento que tú...")
- Ejemplo: "Me siento preocupado y ansioso"

3. NECESIDADES (valores universales):

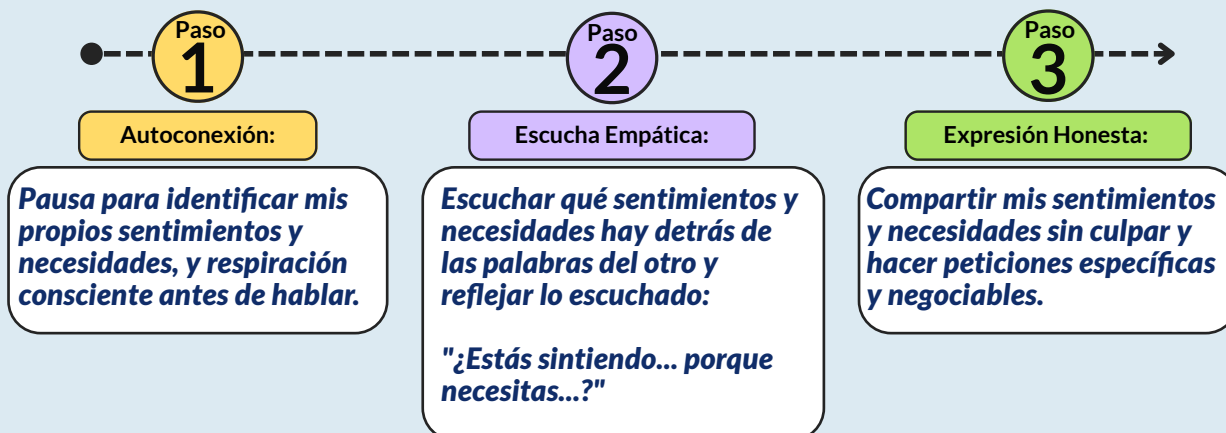
- "Porque necesito/valoro..." (necesidades humanas básicas)
- Ejemplo: "Porque necesito claridad y conexión"

4. PETICIONES (acciones específicas y factibles):

- "¿Estarías dispuesto/a a...?" (solicitud concreta, no exigencia)
- Ejemplo: "¿Estarías dispuesto/a a confirmarme que recibiste mi mensaje?"



CNV en Situaciones de Conflicto Interno del Equipo:

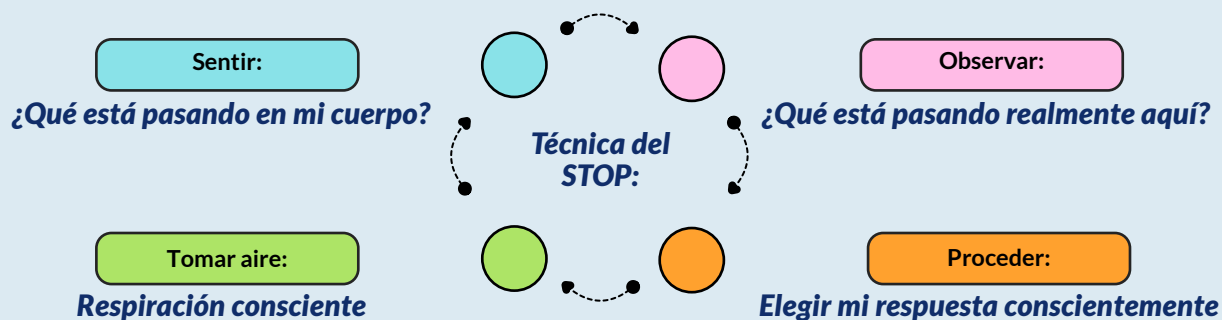


8.3 Autocuidado en Conversaciones Difíciles

Preparación Previa:

- 1. Estado emocional:** ¿Estoy lo suficientemente regulado/a para esta conversación?
- 2. Intención:** ¿Cuál es mi objetivo real? ¿Busco conexión o tengo razón?
- 3. Límites:** ¿Qué estoy dispuesto/a a dar y qué no?
- 4. Estrategia de salida:** ¿Cómo puedo tomar un descanso si lo necesito?

Durante la Conversación:



Frases de Autocuidado en Conversaciones: "Necesito un momento para procesar lo que acabas de decir", "Me está costando mantener la claridad, ¿podemos hacer una pausa?", "Noto que me estoy activando emocionalmente, necesito respirar", "Prefiero continuar esta conversación cuando ambos estemos más calmados".



Capítulo 9

GESTIÓN DEL TRAUMA Y ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

9.1 Comprendiendo el Trauma en Periodistas, Defensoras y Personas periodistas y defensoras

Tipos de Trauma en Nuestro Contexto:



9.2 Síntomas y Señales de Alerta

Síntomas de Reexperimentación:

- Flashbacks o recuerdos intrusivos
- Pesadillas relacionadas con eventos traumáticos
- Reacciones físicas intensas ante recordatorios
- Sensación de revivir el evento

Síntomas de Evitación:

- Evitar lugares, personas o situaciones que recuerdan el trauma
- Negarse a hablar sobre el evento
- Entumecimiento emocional
- Pérdida de interés en actividades importantes

Síntomas de Hiperactivación:

- Hipervigilancia constante
- Sobresalto exagerado
- Dificultades de concentración
- Irritabilidad o explosiones de ira
- Problemas de sueño





Síntomas de Alteraciones Cognitivas y del Estado de Ánimo:

- **Pensamientos negativos sobre uno mismo o el mundo**
- **Culpa o vergüenza persistente**
- **Sentimientos de desconexión de otros**
- **Pérdida de esperanza sobre el futuro**

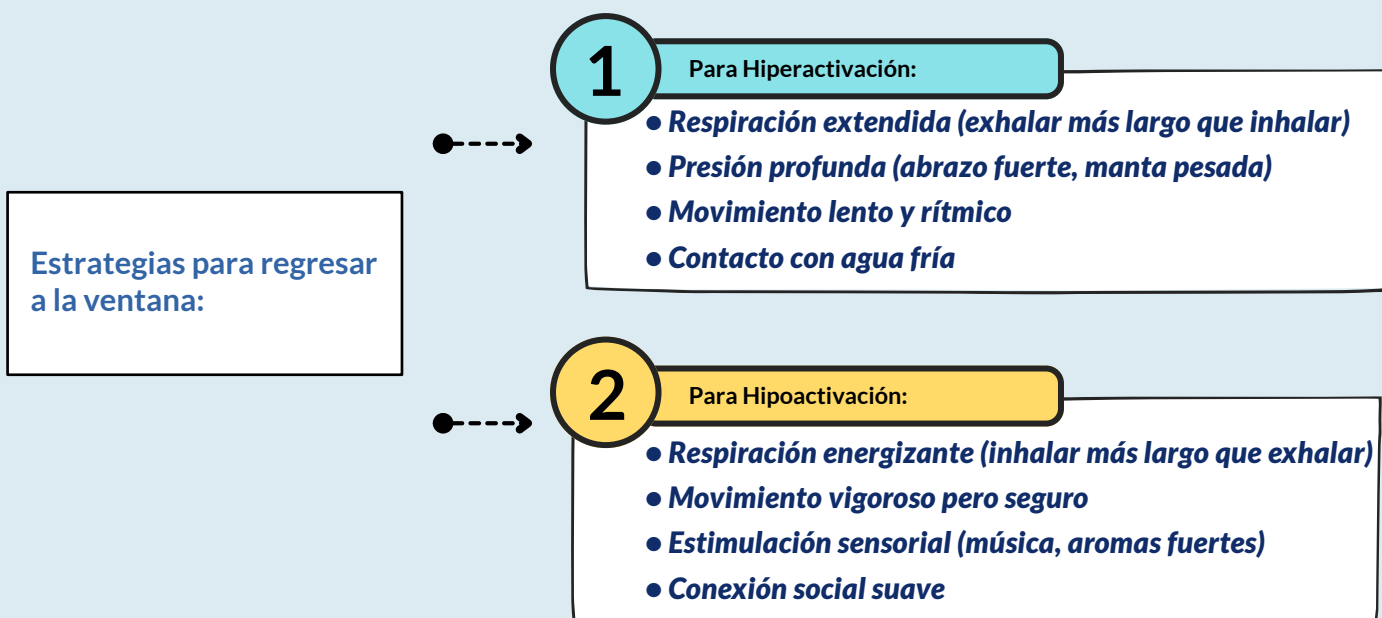
9.3 Estrategias de Autorregulación Post-Trauma

Técnica de Ventana de Tolerancia:

Concepto: Todos tenemos una "ventana" de activación emocional donde podemos funcionar eficazmente. El trauma puede llevarnos fuera de esta ventana.

Estados fuera de la ventana:

- **Hiperactivación:** Ansiedad, pánico, agitación, ira
- **Hipoactivación:** Entumecimiento, desconexión, depresión, fatiga



Protocolo de Primeros Auxilios Emocionales:

Para aplicar a uno mismo o a un colega en crisis aguda:

- 1. SEGURIDAD:** Asegurar que la persona esté física y emocionalmente segura
- 2. CALMA:** Promover la tranquilidad y autorregulación
- 3. AUTOEFICACIA:** Recordar recursos y fortalezas personales
- 4. CONEXIÓN:** Facilitar el contacto con personas de apoyo
- 5. ESPERANZA:** Ayudar a identificar estrategias de afrontamiento



Ejercicio de Conexión a Tierra 5-4-3-2-1:
 Cuando sientes desconexión o disociación:

- **5 cosas que puedes VER** a tu alrededor
- **4 cosas que puedes TOCAR** (texturas diferentes)
- **3 cosas que puedes ESCUCHAR** (sonidos del ambiente)
- **2 cosas que puedes OLER** (aromas presentes)
- **1 cosa que puedes SABOREAR** (sabor en tu boca)

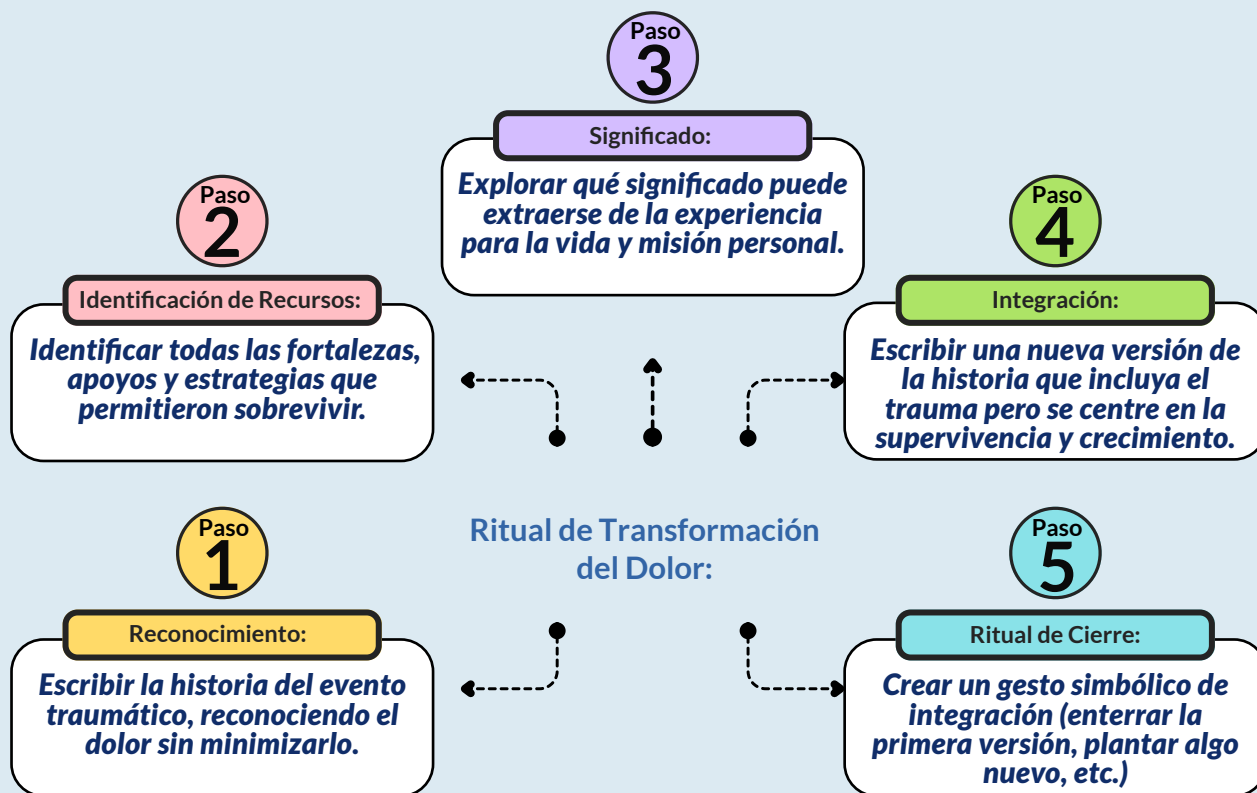
9.4 Construcción de Narrativa de Supervivencia

Técnica de Re-autoría de la Historia Personal:

En lugar de definirnos por lo que nos pasó, podemos redefinir nuestra historia enfocándonos en cómo hemos respondido, resistido y crecido.

Preguntas de Re-autoría:

1. *¿Cómo lograste sobrevivir a esa experiencia?*
2. *¿Qué fortalezas internas descubriste que no sabías que tenías?*
3. *¿Quién te apoyó durante ese tiempo difícil?*
4. *¿Qué valores te sostuvieron cuando todo parecía perdido?*
5. *¿Cómo has usado esa experiencia para ayudar a otros?*
6. *¿Qué has aprendido sobre ti mismo/a que te da orgullo?*





Capítulo 10

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA SITUACIONES ESPECÍFICAS

10.1 Manejo de Crisis de Seguridad

Protocolo de Respuesta a Amenazas:

Fase 1 - Evaluación Inmediata (primeros 30 minutos):

- 1. Seguridad física:** ¿Estoy en peligro inmediato?
- 2. Documentación:** Registrar la amenaza (capturas, grabaciones, testigos)
- 3. Comunicación:** Notificar a contactos de seguridad predeterminados
- 4. Ubicación:** Moverme a un lugar seguro si es necesario

Fase 2 - Estabilización Emocional (primeras 2 horas):

- 1. Respiración regulada:** Técnica 4-7-8 repetida
- 2. Conexión corporal:** Ejercicios de conexión a tierra
- 3. Apoyo social:** Contactar personas de confianza
- 4. Autocuidado básico:** Hidratación, alimentación ligera

Fase 3 - Planificación de Respuesta (siguientes 24 horas):

- 1. Evaluación de riesgo:** Análisis con personas expertas
- 2. Medidas de seguridad:** Implementar protocolos establecidos
- 3. Apoyo profesional:** Contactar abogados, psicólogos si es necesario
- 4. Comunicación estratégica:** Decidir qué comunicar y a quién

Kit de Emergencia Emocional:

Elementos físicos:

- **Lista de contactos de emergencia**
- **Técnicas de respiración impresas**
- **Objetos de confort (foto, piedra, amuleto)**
- **Medicamentos si los usa**
- **Efectivo para transporte o emergencias**

Elementos digitales:

- **Aplicaciones de meditación descargadas**
- **Música relajante offline**
- **Fotos que generen calma**
- **Contactos de apoyo con múltiples vías de comunicación**

10.2 Afrontamiento de Pérdidas y Duelo

Tipos de Pérdidas en Nuestro Contexto:

Pérdidas Materiales: trabajo, ingresos económicos, propiedades o bienes y documentos o archivos importantes.

Pérdidas Relacionales: distanciamiento de familiares o amigos, pérdida de colegas (exilio, prisión, muerte) y ruptura de vínculos comunitarios.

Pérdidas Simbólicas: pérdida de confianza en las instituciones, pérdida del sentido de justicia y pérdida de la visión de futuro del país.

Pérdidas de Identidad: pérdida del rol profesional, pérdida del sentido de propósito y pérdida de la autoestima.



10.3 Manejo de la Incertidumbre Crónica

La Paradoja de la Incertidumbre:

En contextos represivos, la única certeza es la incertidumbre. Aprender a habitar este espacio sin que nos paralice es una habilidad crucial.

Técnicas para Tolerar la Incertidumbre:

Práctica del "No Sé" Consciente:

- **Reconocer abiertamente "No sé qué va a pasar"**
- **Encontrar paz en la honestidad de no saber**
- **Distinguir entre incertidumbre y peligro real**

Enfoque en el Proceso, no en el Resultado:

- **Concentrarse en hacer lo correcto ahora**
- **Definir éxito por acciones, no por resultados**
- **Celebrar el proceso y el esfuerzo**

Creación de Micro-Certezas:

- **Rutinas diarias que sí puedo controlar**
- **Pequeños compromisos que sí puedo cumplir**
- **Espacios de predictibilidad en medio del caos**

Ejercicio de Escenarios Múltiples:

1. **Escenario optimista:** ¿Qué podría salir bien?
2. **Escenario pesimista:** ¿Qué podría salir mal?
3. **Escenario realista:** ¿Qué es más probable?
4. **Preparación:** ¿Cómo puedo estar preparado/a para cada uno?
5. **Acción:** ¿Qué puedo hacer hoy independientemente del escenario?



Capítulo 11

ESPIRITUALIDAD Y SENTIDO TRASCENDENTE

11.1 Espiritualidad Secular y Conexión Trascendente

La espiritualidad, entendida como conexión con algo más grande que nosotros mismos, no requiere necesariamente creencia religiosa. Puede ser una fuente poderosa de fortaleza y sentido.

Dimensiones de la Espiritualidad Secular:

Conexión con la Naturaleza:

- **Tiempo regular en espacios naturales**
- **Observación consciente de ciclos naturales**
- **Sentirse parte del ecosistema más amplio**

Conexión con la Humanidad:

- **Reconocer la interconexión de todos los seres humanos**
- **Trabajar por el bien común más allá del beneficio personal**
- **Cultivar compasión universal**

Conexión con el Propósito:

- **Alinearse con valores y principios profundos**
- **Servir a causas más grandes que el yo individual**
- **Crear legado positivo para futuras generaciones**

Conexión con el Misterio:

- **Aceptar que hay aspectos de la vida que no podemos controlar ni entender**
- **Encontrar asombro en la complejidad y belleza de la existencia**
- **Mantener humildad ante lo desconocido**

11.2 Prácticas Espirituales Adaptables

Meditación de Compasión Universal:

1. **Posición cómoda**, ojos cerrados o mirada suave
2. **Comenzar con uno mismo**: "Que yo sea feliz, que esté en paz, que esté libre de sufrimiento"
3. **Extender a seres queridos**: Visualizar y enviar las mismas intenciones
4. **Incluir a personas neutrales**: Desconocidos, vecinos
5. **Abrazar a personas difíciles**: Incluso aquellos que nos han lastimado
6. **Expandir universalmente**: Todos los seres, todo el planeta



Ritual de Gratitude Trascendente:

Momento: Al amanecer o atardecer Duración: 10-15 minutos

1. **Gratitud personal:** Por mi vida, salud, oportunidades
2. **Gratitud relacional:** Por las personas que me sostienen
3. **Gratitud histórica:** Por quienes lucharon antes que yo
4. **Gratitud cósmica:** Por existir en este momento de la historia universal
5. **Compromiso:** Cómo usar mis dones para servir

Práctica de Contemplación en la Naturaleza:

1. **Encontrar un lugar natural** (aunque sea un árbol en la ciudad)
2. **Observación silenciosa** por 10-20 minutos
3. **Preguntas contemplativas:**
 - ¿Qué me enseña esta planta/árbol/paisaje sobre resistencia?
 - ¿Cómo encuentro mi lugar en el gran ecosistema de la vida?
 - ¿Qué sabiduría ancestral está presente aquí?
4. **Integración:** Llevar una enseñanza de vuelta a mi día

11.3 Encontrando Significado en el Sufrimiento

Reframe Espiritual del Sufrimiento:

No se trata de glorificar el dolor, sino de encontrar maneras de que nuestras dificultades contribuyan a nuestro crecimiento y al bien común.

Preguntas de Significado:

1. **¿Cómo me está formando esta experiencia?**
2. **¿Qué compasión está desarrollando en mí?**
3. **¿Cómo puedo usar esta experiencia para ayudar a otros?**
4. **¿Qué fortalezas internas está revelando?**
5. **¿Cómo se conecta mi dolor con el dolor universal de la humanidad?**

Técnica del Bodhisattva Moderno:

Inspirada en la tradición budista, pero adaptable a cualquier marco espiritual:

1. **Reconocer el sufrimiento** propio y ajeno sin negarlo
2. **Desarrollar compasión** hacia todos los que sufren
3. **Comprometerse** a usar las propias experiencias para aliviar el sufrimiento de otros
4. **Mantener esperanza** en la posibilidad de transformación
5. **Actuar** desde este lugar de compasión comprometida





Capítulo 12

PLAN PERSONALIZADO DE AUTOCUIDO Y SOSTENIBILIDAD

12.1 Evaluación Personal de Necesidades

Instrumento de Autoevaluación del Bienestar Integral. Evalúa cada área en una escala del 1 al 10:

Bienestar Físico:

- Calidad del sueño (/10)
- Nivel de energía (/10)
- Alimentación nutritiva (/10)
- Ejercicio regular (/10)
- Manejo del dolor/tensión (/10)

Bienestar Emocional:

- Regulación emocional (/10)
- Manejo del estrés (/10)
- Autocompasión (/10)
- Procesamiento de trauma (/10)
- Sentido de esperanza (/10)

Bienestar Mental:

- Claridad de pensamiento (/10)
- Capacidad de concentración (/10)
- Toma de decisiones (/10)
- Memoria (/10)
- Creatividad (/10)

Bienestar Social:

- Calidad de relaciones íntimas (/10)
- Apoyo social disponible (/10)
- Conexión comunitaria (/10)
- Límites saludables (/10)
- Comunicación efectiva (/10)

Bienestar Espiritual:

- Conexión con propósito (/10)
- Sentido de trascendencia (/10)
- Prácticas espirituales (/10)
- Esperanza en el futuro (/10)
- Paz interior (/10)



Interpretación de Resultados:

De 8-10:

Área fuerte, mantener y compartir con otros

De 5-7:

Área que necesita atención regular

De 1-4:

Área prioritaria que requiere intervención inmediata



12.2 Diseño del Plan Personal de Autocuidado

Template de Plan Personal (revisar cada 3 meses):

MIS VALORES FUNDAMENTALES:

1. _____
2. _____
3. _____

MIS SEÑALES DE ALERTA TEMPRANA:

- Físicas: _____
- Emocionales: _____
- Comportamentales: _____

MIS RECURSOS INTERNOS:

- Fortalezas personales: _____
- Estrategias que me han funcionado: _____
- Personas en las que puedo confiar: _____

RUTINAS DIARIAS DE AUTOUIDO:

Mañana (30 min):

- _____
- _____
- _____

Durante el día (micro-pausas):

- _____
- _____
- _____

Noche (45 min):

- _____
- _____
- _____

ACTIVIDADES SEMANALES:

- Ejercicio: _____
- Conexión social: _____
- Tiempo en naturaleza: _____
- Práctica espiritual: _____

ACTIVIDADES MENSUALES:

- Evaluación de bienestar: _____
- Actividad nutritiva especial: _____
- Conexión con propósito: _____

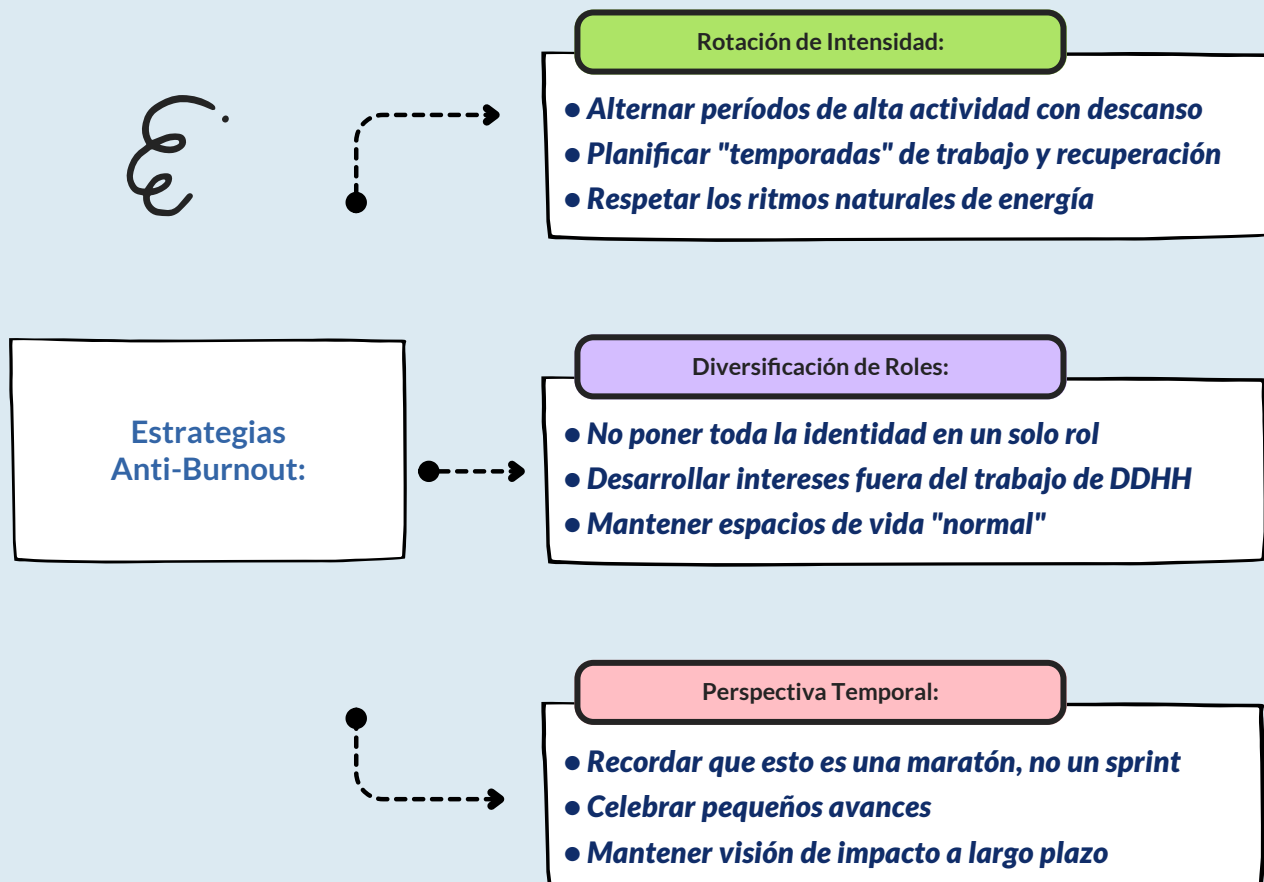
PLAN DE EMERGENCIA: ¿Qué haré cuando detecte señales de alerta?

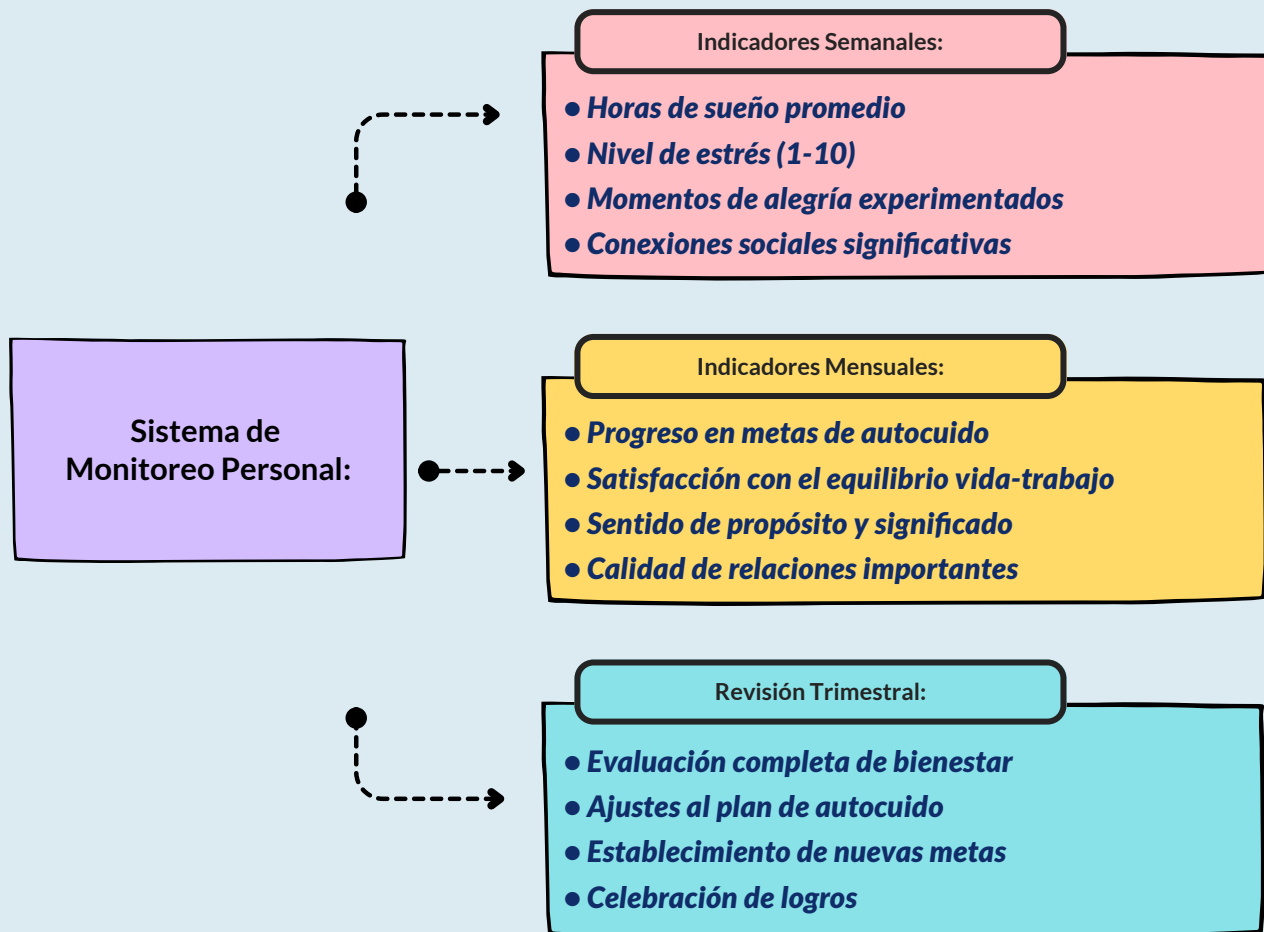
1. _____
2. _____
3. _____

12.3 Sostenibilidad a Largo Plazo

Principios de Sostenibilidad:

1. **PROGRESIVIDAD:** Implementar cambios gradualmente
2. **FLEXIBILIDAD:** Adaptar el plan según las circunstancias
3. **REALISMO:** Establecer metas alcanzables
4. **INTEGRACIÓN:** Incorporar autocuidado en actividades existentes
5. **COMUNIDAD:** Mantener apoyo y rendición de cuentas





REFLEXIÓN FINAL: *EL AUTOCUIDO COMO ACTO REVOLUCIONARIO*

En contextos donde los sistemas de poder intentan quebrar nuestro espíritu, cuidar nuestro bienestar integral se convierte en un acto de resistencia y rebeldía. Cada vez que elegimos nutrir nuestro cuerpo, calmar nuestra mente, sanar nuestras emociones y conectar con nuestro propósito, estamos declarando que no permitiremos que la opresión nos destruya desde adentro.

El autocuidado no es egoísmo; es responsabilidad. No es lujo; es necesidad estratégica. No es opcional; es fundamental para la sostenibilidad de nuestra misión compartida de defender la dignidad humana.

Que esta guía sea una compañera en tu camino, un recordatorio constante de que mereces cuidado, apoyo y bienestar. Y que al cuidarte a ti mismo/a, estás cuidando también la esperanza de un mundo más justo.

Con resistencia, amor y esperanza, Fundación Libertad de Expresión y Democracia (FLED)

"Cuidar de nosotros mismos no es autocomplacencia, es autopreservación." - Audre Lorde



BIBLIOGRAFÍA Y SUSTENTO CIENTÍFICO

FUNDAMENTOS NEUROBIOLÓGICOS Y SISTEMA NERVIOSO

Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. W. W. Norton & Company.

- Base científica para técnicas de activación vagal y regulación del sistema nervioso autónomo.

Van der Kolk, B. A. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books.

- Fundamento para comprensión del impacto neurobiológico del trauma y estrategias de sanación corporales.

Siegel, D. J. (2012). The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. Guilford Press.

- Base teórica para técnicas de mindfulness y neuroplasticidad aplicada al autocuidado.

Dana, D. (2018). The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation. W. W. Norton & Company.

- Aplicación clínica de la teoría polivagal en contextos terapéuticos y de autocuidado.

MICROBIOTA INTESTINAL Y CONEXIÓN INTESTINO-CEREBRO

Mayer, E. A. (2016). "The Mind-Gut Connection: How the Hidden Conversation Within Our Bodies Impacts Our Mood, Our Choices, and Our Overall Health." Harper Wave.

- Sustento científico para protocolos de alimentación consciente y cuidado de la microbiota.

Cryan, J. F., & Dinan, T. G. (2012). "Mind-altering microorganisms: The impact of the gut microbiota on brain and behaviour." Nature Reviews Neuroscience, 13(10), 701-712.

- Base para recomendaciones nutricionales específicas para manejo del estrés.

Foster, J. A., & McVey Neufeld, K. A. (2013). "Gut-brain axis: How the microbiome influences anxiety and depression." Trends in Neurosciences, 36(5), 305-312.

- Fundamento científico para estrategias de alimentación anti-estrés.

RITMOS CIRCADIANOS Y OPTIMIZACIÓN DEL SUEÑO

Walker, M. (2017). Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Scribner.

- Base científica para protocolos de higiene del sueño y manejo de la luz.

Roenneberg, T. (2012). Internal Time: Chronotypes, Social Jet Lag, and Why You're So Tired. Harvard University Press.

- Fundamento para estrategias de sincronización circadiana.

Reid, K. J., et al. (2014). "Timing and intensity of light correlate with body weight in adults." PLOS ONE, 9(4), e92251.

- Sustento para recomendaciones sobre exposición a luz natural y artificial.

EJERCICIO COMO MEDICINA Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain.* Little, Brown and Company.

- Base científica para protocolos de ejercicio como regulador emocional.

Biddle, S. J., & Batterham, A. M. (2015). "High-intensity interval training in adults." British Journal of Sports Medicine, 49(2), 90-95.

- Fundamento para programas de ejercicio progresivo y accesible.

Schuch, F. B., et al. (2018). "Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies." American Journal of Psychiatry, 175(7), 631-648.

- Sustento científico para ejercicio como prevención de depresión en contextos de estrés crónico.

TRAUMA, ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y ESTRATEGIAS DE SANACIÓN

Herman, J. L. (2015). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books.



- Marco teórico fundamental para comprensión del trauma en Periodistas, Defensoras y Personas periodistas y defensoras.

Levine, P. A. (2010). In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books.

- Base para técnicas de regulación somática y liberación de trauma.

Rothschild, B. (2000). The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. W. W. Norton & Company.

- Fundamento científico para estrategias de autorregulación post-trauma.

Cloitre, M., et al. (2011). "Treatment of complex PTSD: Results of the ISTSS expert clinician survey on best practices." *Journal of Traumatic Stress*, 24(6), 615-627.

- Base metodológica para abordaje de trauma complejo en Periodistas, Defensoras y Personas periodistas y defensoras.

MINDFULNESS Y PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS

Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam Books.

- Fundamento metodológico para técnicas de mindfulness adaptadas al contexto.

Goyal, M., et al. (2014). "Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis." *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.

- Sustento científico para efectividad de prácticas meditativas.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). "The neuroscience of mindfulness meditation." *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.

- Base neurobiológica para técnicas de atención plena.

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA Y ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life. PuddleDancer Press.

- Marco metodológico fundamental para técnicas de comunicación consciente.

Cloud, H., & Townsend, J. (2017). Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life. Zondervan.

- Base teórica para establecimiento de límites saludables.

Neff, K. D. (2011). Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. William Morrow Paperbacks.

- Fundamento científico para prácticas de autocompasión.

RESILIENCIA Y CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge University Press.

- Base científica para desarrollo de resiliencia en contextos adversos.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence." *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

- Marco teórico para transformación del dolor en crecimiento personal.

Bonanno, G. A. (2004). "Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?" *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

- Sustento científico para capacidad natural de recuperación y adaptación.

AUTOCUIDO COLECTIVO Y APOYO SOCIAL

Taylor, S. E. (2011). "Social support: A review." *Oxford Handbook of Health Psychology*, 189-214.

- Base científica para importancia del apoyo social en manejo del estrés.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). "Stress, social support, and the buffering hypothesis." *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

- Fundamento para estrategias de autocuidado comunitario.

Figley, C. R. (2002). "Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care." *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.





- Base teórica para prevención de fatiga por compasión en Periodistas, Defensoras y Personas periodistas y defensoras.

ESPIRITUALIDAD Y SENTIDO DE PROPÓSITO

Frankl, V. E. (2006). Man's Search for Meaning. Beacon Press.

- Marco filosófico fundamental para encontrar sentido en el sufrimiento.

Pargament, K. I. (2007). Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred. Guilford Press.

- Base metodológica para integración de dimensión espiritual en autocuidado.

Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). "Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood." Psychological Science, 25(7), 1482-1486.

- Sustento científico para importancia del propósito en bienestar integral.

ESTUDIOS ESPECÍFICOS SOBRE PERSONAS PERIODISTAS Y DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

Patel, N., et al. (2014). "The Mental Health of Human Rights Workers: A Systematic Review." International Journal of Social Psychiatry, 60(4), 359-370.

- Investigación específica sobre salud mental en Periodistas, Defensoras y Personas periodistas y defensoras.

Cardozo, B. L., et al. (2012). "Psychological distress, depression, anxiety, and burnout among international humanitarian aid workers: A longitudinal study." PLOS Medicine, 9(9), e1001316.

- Base empírica para comprensión de riesgos psicológicos en trabajo humanitario.

Antares Foundation. (2012). Managing Stress in Humanitarian Workers: Guidelines for Good Practice. 3rd Edition.

- Metodología aplicada para manejo del estrés en contextos humanitarios.

NEUROPLASTICIDAD Y CAMBIO COMPORTAMENTAL

Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science. Penguin Books.

- Base científica para capacidad de cambio y adaptación cerebral.

Lally, P., et al. (2010). "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world." European Journal of Social Psychology, 40(6), 998-1009.

- Fundamento científico para formación de hábitos de autocuidado.

METODOLOGÍAS DE INTERVENCIÓN EN CRISIS

Mitchell, J. T. (2003). "Crisis intervention & CISM: A research summary." International Association of Fire Chiefs.

- Base metodológica para primeros auxilios psicológicos.

Psychological First Aid Field Operations Guide. (2006). National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD.

- Protocolo estándar internacional para intervención en crisis.

ESTUDIOS CULTURALES Y CONTEXTUALIZACIÓN LATINOAMERICANA

Martín-Baró, I. (1989). Psicología de la liberación. Editorial Trotta.

- Marco teórico fundamental para psicología en contextos de represión política.

Dobles, I. (2009). "Psicología de la liberación y cambio social en América Latina." Psicología para América Latina, 17, 1-13.

- Contextualización de enfoques psicológicos para realidad latinoamericana.





Fundación por la Libertad
de Expresión y Democracia



www.fled.org

