

MANUAL DE AUTOCUIDADO PARA ACTIVISTAS Y DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS EN LATINOAMÉRICA



AulaAbierta

MANUAL PRELIMINAR

MANUAL DE AUTOCAUIDADO PARA ACTIVISTAS Y DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS EN LATINOAMÉRICA 2026

EL PRESENTE INFORME HA
SIDO DESARROLLADO POR

AulaAbierta



@AulaAbiertaLA | AulaAbiertaDDHH

www.AulaAbiertaLatinoamerica.org | www.DerechosUniversitarios.org

El trabajo de coordinación, investigación y redacción estuvo a cargo del siguiente equipo

David Gómez Gamboa

Director general de Aula Abierta
Profesor de la Universidad del Zulia

Ricardo Villalobos

Miembro directivo

Valeria Castro Belandria

Psicóloga.
Autora del Manual.

José Miguel Lara Mania

Miembro del equipo de investigación
Gestor de proyectos

AulaAbierta



@AulaAbiertaLA | AulaAbiertaDDHH

www.AulaAbiertaLatinoamerica.org | www.DerechosUniversitarios.org

MANUAL DE AUTOCUIDADO PARA ACTIVISTAS Y DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS EN LATINOAMÉRICA

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	1
Autoevaluación	3
Marco conceptual	8
Marco de Protección Internacional	12
Estrategias de autocuidado	16
Conclusión	36
Referencias	37



MANUAL DE AUTOCUIDADO PARA ACTIVISTAS Y DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS EN LATINOAMÉRICA

INTRODUCCIÓN

La defensa de los derechos humanos en Latinoamérica se desarrolla en un contexto de violencia, persecución y cierre de espacios democráticos que compromete la integridad de quienes la ejercen. Esta realidad exige que el activismo sea abordado como una práctica que requiere protocolos de protección, con especial énfasis en la salud y bienestar. Bajo estas condiciones hostiles, la labor de defensa opera en una dimensión donde la seguridad externa y el bienestar interno son inseparables, pues el entorno impacta la salud del activista de manera multidimensional.

En el ámbito psicoemocional, las y los defensores podrían enfrentar síntomas de estrés, ansiedad, trauma vicario y síndrome de burnout debido a la constante exposición a situaciones de riesgo y violencia. Este desgaste en su salud mental se agrava por amenazas físicas, como persecución y agresiones, y vulnerabilidades digitales que buscan desestabilizar su labor. Frente a este estado de alerta permanente, proteger su bienestar integral resulta clave para garantizar la continuidad y eficacia de sus luchas en el territorio.

Ante este panorama, el presente manual ofrece la psicoeducación sobre el tema, así como herramientas de autocuidado y salud mental destinadas a integrar estrategias de bienestar en los hábitos cotidianos del activista. A través de los siguientes módulos, se desarrollan marcos legales y herramientas prácticas para que el autocuidado y el cuidado colectivo sean adoptados como protocolos de bienestar medulares. Esta perspectiva permite una respuesta profesional frente a la violencia, promoviendo una visión de salud sistémica donde la mente y el cuerpo funcionan como una unidad de resistencia y sostenibilidad.

Cabe resaltar que este manual de autocuidado es una herramienta de apoyo basada en investigaciones de institutos internacionales, es decir, no constituye una evaluación ni diagnóstico psicológico especializado, por lo que, de requerir atención psicológica, siempre es necesario acudir a un profesional de la salud mental.

Este manual es un recurso de acceso abierto y libre distribución, diseñado para un público regional diverso. Debido a que las regulaciones sobre ejercicio profesional de la psicología y las líneas de emergencia varían en cada país de Latinoamérica, se recomienda a cada lector identificar los recursos de salud mental y las líneas de crisis disponibles en su país de residencia (ver recuadro de Recursos de Emergencia).

INTRODUCCIÓN

En este sentido, su propósito es servir como una guía de autoevaluación reflexiva para que cada defensor identifique vulnerabilidades y tome decisiones conscientes que fortalezcan su bienestar, seguridad y permanencia en la labor.

El contenido de este manual fue elaborado bajo la supervisión de un profesional de la psicología debidamente colegiado en Venezuela. Su aplicación no sustituye la consulta con un profesional de salud mental habilitado.

AUTOEVALUACIÓN

El primer paso para fortalecer la protección integral es realizar un diagnóstico honesto sobre el estado actual de nuestras capacidades. El entorno hostil en el que se desarrolla la defensa de los derechos humanos suele normalizar el malestar, haciendo que los síntomas de agotamiento o las señales de riesgo pasen desapercibidos. Este ejercicio no busca generar un juicio de valor sobre el desempeño del defensor, sino proporcionar una herramienta técnica para identificar vulnerabilidades antes de que estas se conviertan en daños crónicos o fallas de seguridad.

Para efectos de este manual, entenderemos la autoevaluación como la “evaluación que alguien hace de sí mismo o de algún aspecto o actividad propia” (RAE, 2014). En el contexto de los derechos humanos, esta definición se traduce en un proceso de reflexión que permite al activista identificar cómo siente, piensa y se comporta ante situaciones de alta presión o riesgo, evaluando las áreas presentadas a continuación.

Es importante precisar que la autoevaluación funciona como un mecanismo de alerta temprana. Su objetivo es detectar de manera objetiva los cambios en nuestra salud y seguridad, permitiéndonos reconocer cuándo el entorno hostil está superando nuestros recursos personales. Al evaluar nuestro estado actual, nos permite tomar decisiones estratégicas sobre nuestra propia protección.

Nota sobre el uso de este instrumento: Este cuestionario es de aplicación estrictamente personal y privada. Aula Abierta no recibe, almacena ni tiene acceso a las respuestas registradas por cada lector. Al ser una herramienta de autoaplicación en papel sin supervisión clínica, sus resultados no deben interpretarse como un diagnóstico ni utilizarse para tomar decisiones médicas por cuenta propia. Ante cualquier puntaje elevado o malestar significativo, diríjase a la sección de “Recursos de Emergencia”; o a un profesional de salud mental colegiado en su país.

Este inventario es orientativo y reflexivo, no una escala clínica validada ni un instrumento diagnóstico. No arroja puntajes de corte ni categorías de severidad. Su único propósito es ayudarlo a notar patrones en su propio bienestar; la interpretación clínica de cualquier síntoma persistente corresponde siempre a un profesional de salud mental.

A continuación, se presenta un inventario de indicadores divididos por áreas. Se recomienda responder con sinceridad, considerando la frecuencia e intensidad de estas sensaciones en el último mes.

1. Área cognitiva: La evaluación del área cognitiva examina múltiples dominios de la función cerebral que incluyen: atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas, pensamiento, habilidades visoespaciales y perceptuales-motoras. A continuación se presentan preguntas sobre esta área:

- ¿Siento que me cuesta mantener la concentración en una sola tarea por más de 15 minutos?
- ¿He olvidado citas, compromisos o tareas importantes en la última semana?
- ¿Me resulta difícil organizar las prioridades de mi día y termino haciendo "un poco de todo"?
- ¿Siento "niebla mental" o lentitud para procesar información nueva?
- ¿Tardo mucho tiempo en tomar decisiones sencillas, como qué comer o qué ropa usar?
- ¿He notado que mi mente divaga constantemente hacia el pasado o el futuro?
- ¿Me cuesta seguir el hilo de las conversaciones o de un libro?
- ¿Siento que mi agilidad mental ha disminuido debido al cansancio?
- ¿Tengo dificultades para resolver problemas cotidianos que antes manejaba con facilidad?
- ¿Siento que la falta de descanso está afectando mi capacidad de pensar con claridad?

2. Área emocional: Permite autoevaluar el estado anímico y la capacidad de regulación emocional.

- ¿Me siento irritable ante situaciones cotidianas o poco relevantes?
- ¿He experimentado una sensación persistente de tristeza, vacío o apatía?
- ¿Me juzgo duramente cuando cometo un error o no cumplo mis expectativas?
- ¿Siento que mis emociones me desbordan y me cuesta volver a la calma?
- ¿Siento que no puedo expresar mis emociones de forma sana?
- ¿Siento que carezco de un espacio seguro para desahogarme?
- ¿He perdido el interés en actividades que normalmente me causaban alegría?
- ¿Me siento abrumado(a) por las exigencias emocionales de los demás?
- ¿Suelo reprimir lo que siento para no incomodar a otros?
- ¿Me cuesta reconocer al menos una cosa por la que me siento agradecido(a) hoy?

3. Área física: Analiza las manifestaciones somáticas del estrés. El cuerpo suele emitir señales de alerta antes de que la mente sea consciente del agotamiento.

- ¿Me despierto sintiéndome cansado(a) incluso después de haber dormido?
- ¿Siento tensión acumulada en hombros, cuello o mandíbula constantemente?
- ¿He tenido dolores de cabeza o molestias digestivas con frecuencia últimamente?
- ¿Mis niveles de energía caen drásticamente a mitad del día?
- ¿He descuidado mi hidratación o el consumo de alimentos nutritivos?
- ¿Siento mi cuerpo "pesado" o con falta de movilidad?"
- ¿He pasado demasiadas horas sentado(a) o frente a una pantalla sin estirarme?
- ¿Percibo que mi respiración es agitada o superficial la mayor parte del tiempo?
- ¿He ignorado señales de dolor o incomodidad por "seguir adelante" con mis tareas?
- ¿Me resulta difícil permitirme momentos de descanso físico?

4. Área conductual: Observa los cambios en el comportamiento y hábitos diarios. Evaluar nuestras acciones permite identificar mecanismos de afrontamiento que, aunque parecen ayudar a corto plazo, aumentan la vulnerabilidad.

- ¿Estoy postergando (procrastinando) tareas importantes por miedo o ansiedad?
- ¿He tendido a aislarme de mis amigos o seres queridos últimamente?
- ¿Estoy recurriendo a hábitos poco saludables para evadir el estrés (exceso de redes sociales, comida, etc.)?
- ¿Me cuesta decir "no" a peticiones que sobrecargan mi agenda?
- ¿He dejado de lado mis pasatiempos o proyectos personales?
- ¿Reacciono de forma impulsiva ante los conflictos en lugar de responder con calma?
- ¿Estoy descuidando mi higiene personal o el orden de mi espacio físico?
- ¿Paso la mayor parte de mi tiempo libre consumiendo contenido de forma pasiva?
- ¿Busco constantemente la aprobación de los demás antes de actuar?
- ¿He podido establecer límites claros entre mi vida laboral y personal?

5. Área social: Evalúa la calidad de las relaciones interpersonales y la percepción del entorno. La defensa de DDHH depende de la confianza y el tejido social; detectar algún problema es clave para mantener redes de apoyo seguras.

- ¿Mis interacciones sociales se limitan casi exclusivamente a temas de trabajo o activismo?
- ¿Me aílo de mi círculo cercano porque siento que no entienden mi realidad?
- ¿He desarrollado una desconfianza generalizada hacia personas nuevas?
- ¿Siento agotamiento o falta de interés por asistir a encuentros sociales?
- ¿Tengo menos paciencia o reacciono con irritabilidad ante mis seres queridos?
- ¿Percibo que mi red de apoyo se ha debilitado o es cada vez más pequeña?
- ¿Evito pedir ayuda a mis colegas por temor a parecer débil o por no sobrecargarlos?
- ¿He abandonado actividades recreativas o comunitarias que no tengan un fin político?
- ¿Siento que los demás me buscan solo por mi rol y no por quién soy como persona?
- ¿Me cuesta poner límites de tiempo y espacio entre mi labor y mi vida privada?

6. Área espiritual: Evalúa la conexión con el propósito y el sentido de trascendencia. Es crucial evaluar esta área porque la pérdida de esperanza o de valores fundamentales es el indicador principal de fatiga por compasión.

- ¿Siento que he perdido la conexión con los valores que me motivaron inicialmente?
- ¿He comenzado a creer que el cambio social es imposible y mi esfuerzo es inútil?
- ¿Experimento una falta de sentido o un vacío profundo al iniciar mi jornada?
- ¿Me cuesta encontrar momentos de silencio o reflexión para reconectar conmigo mismo?
- ¿El contacto con la injusticia ha erosionado mi confianza en la humanidad?
- ¿He dejado de practicar ritos religiosos o actividades que me daban paz interior?
- ¿Siento que mi labor se ha vuelto mecánica y carente de trascendencia?
- ¿Siento culpa cuando intento disfrutar de momentos placenteros?
- ¿Me resulta difícil imaginar o proyectar un futuro positivo para mi entorno?
- ¿He perdido la capacidad de asombro o gratitud ante las cosas pequeñas de la vida?

AUTOEVALUACIÓN

Los resultados obtenidos en este ejercicio son equivalentes a un retrato del impacto que el contexto de defensa está teniendo sobre su vida. Un puntaje elevado no define tu capacidad como defensor, sino que evidencia la necesidad de un cambio de hábitos que promuevan la salud mental. Es importante precisar que este ejercicio no constituye un test psicológico clínico ni un diagnóstico médico. Se trata de un cuestionario de autoevaluación diseñado específicamente para el contexto de la defensa de los derechos humanos, cuyo fin es identificar puntos vulnerables en las distintas dimensiones del ser humano.

Los resultados son una herramienta de reflexión para que cada activista pueda hacerse responsable de sus propios indicadores. Identificar una respuesta negativa no es un signo de incapacidad, sino una oportunidad para tomar decisiones conscientes sobre el manejo del estrés y la seguridad. Es importante porque el bienestar integral no es un proceso pasivo, todo lo contrario, requiere que el defensor asuma una postura activa frente a sus resultados, transformando la información en cambios de hábito que fortalezcan su capacidad de resistencia y permanencia en la labor de defensa.

Este documento no recolecta, transmite ni almacena información alguna. Su uso es exclusivamente individual y offline.

RECURSOS DE EMERGENCIA

Si al completar la autoevaluación identifica pensamientos de hacerse daño, desesperanza profunda o una crisis emocional aguda, busque ayuda inmediata. Este directorio es mantenido por organizaciones especializadas externas a Aula Abierta, por lo que se recomienda verificar la vigencia de los contactos directamente en la fuente.

¿Qué es el bienestar?

La Real Academia Española (2014) define el bienestar como el “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”, asociándolo a un estilo de vida abastecido que permite vivir bien y con tranquilidad. Asimismo, la Asociación Americana de Psicología (2018) plantea que este concepto representa un estado de “felicidad y satisfacción con bajos niveles de angustia y una buena calidad de vida”; esto implica que el bienestar no es estrictamente la ausencia de enfermedad, sino la capacidad de mantener un estilo de vida adaptativo dentro de las posibilidades de cada contexto.

En consecuencia, Holland, Murphy y Joseph (2021) proponen que la evaluación del bienestar debe ser multidimensional, examinando aspectos físicos, mentales, sociales, espirituales y funcionales. Para un defensor de derechos humanos, esta visión integral significa que su estabilidad no depende únicamente de su vitalidad física, sino también de su participación en actividades significativas para sí mismo y del fortalecimiento de su sentido de pertenencia comunitaria.

Desde una perspectiva teórica, este equilibrio se sostiene en dos enfoques complementarios identificados por Gold, Costello y Gissen (2025): el hedónico, centrado en la satisfacción subjetiva y el afecto positivo superficial, y el eudaimónico, orientado al funcionamiento óptimo de las áreas de la vida y la realización de un proyecto de vida. En la labor de defensa, ambos enfoques convergen en la capacidad de mantener autonomía, dominio del entorno y un propósito claro. Esta dualidad es reforzada por Csikszentmihalyi (2005), quien describe el bienestar como un estado psíquico vinculado a la felicidad que puede manifestarse tanto de forma temporal como a través de rasgos de personalidad estables. Finalmente, el bienestar se consolida como una capacidad activa y gestionable.



En resumen, el bienestar no es un estado estático de felicidad ni la simple ausencia de enfermedades, sino una capacidad activa y multidimensional para mantener el equilibrio y la salud mental en medio de procesos de crisis o estados de alerta constantes. Implica un proceso de gestión responsable, donde la persona utiliza su autonomía y sus herramientas de autocuidado para preservar su integridad.

¿Qué es el autocuidado?

El concepto de autocuidado encuentra su raíz en la acción de cuidar, definida por la Real Academia Española (2024) como la capacidad de “asistir, guardar y conservar”, lo que implica poner diligencia, atención y solicitud en la ejecución de una tarea. En un nivel funcional, la Asociación Americana de Psicología (2018) lo describe como el conjunto de actividades necesarias para el mantenimiento personal, tales como la alimentación y la higiene, que un individuo puede realizar de manera autónoma. No obstante, esta práctica trasciende lo biológico para constituirse como una acción aprendida, voluntaria y deliberada. En este sentido, Dorothea E. Orem, en su teoría del déficit de autocuidado, sostiene que este procedimiento es un acto que la persona realiza sobre sí misma con el fin de mantener la vida, la salud y el bienestar.

En la actualidad, esta visión se integra con enfoques de salud pública y organismos internacionales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el autocuidado como la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y hacer frente a las discapacidades con o sin el apoyo de un profesional. Esta definición coincide con la postura de López (2005), quien señala que estas acciones buscan alcanzar una mejor calidad de vida. Es fundamental comprender que este proceso no es puramente individual; el autocuidado adquiere una dimensión colectiva cuando los apoyos se brindan en el marco del grupo o la comunidad. En última instancia, el autocuidado se consolida como el ejercicio consciente de la libertad y la responsabilidad política sobre la propia vida.

Tipos de autocuidado:

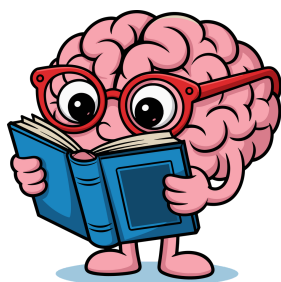
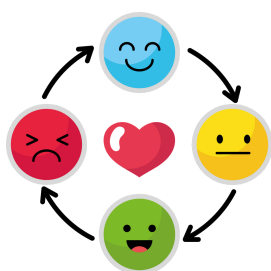
El autocuidado es una estrategia multidimensional que debe adaptarse a las diversas áreas en las que el defensor de derechos humanos se desenvuelve. Debido a que el impacto del entorno hostil afecta de forma diferenciada al cuerpo, la mente, los vínculos sociales y la seguridad, es fundamental abordar el cuidado desde una perspectiva integral. A continuación, se definen las distintas tipologías de autocuidado.

- **Autocuidado físico:** Esta dimensión se centra en el mantenimiento de la integridad corporal y la gestión de la energía vital. Según el manual “Herramientas para el autocuidado y cuidado mutuo” de UNICEF (2022), el autocuidado físico es la atención consciente a las necesidades biológicas que se ven alteradas por el estrés y las demandas del día a día.



MARCO CONCEPTUAL

- **Autocuidado emocional:** El autocuidado emocional implica la capacidad de identificar, validar y regular las emociones que surgen en el día a día. Esta práctica busca desarrollar una relación compasiva con uno mismo, permitiendo el procesamiento de estados afectivos complejos sin caer en la autocrítica. El manual presentado por la UNICEF (2022) destaca que el activista está expuesto a una carga traumática constante que puede derivar en trauma vicario si no existen espacios de descarga. Por ello, esta dimensión promueve la creación de "lugares seguros", ya sean lugares, actividades o personas, donde se pueda expresar el miedo, la rabia o la tristeza de manera controlada.
- **Autocuidado cognitivo:** El autocuidado cognitivo consiste en ejercitar la agudeza mental mientras se protege al cerebro de la sobrecarga de estímulos negativos. En el contexto de los DDHH, UNICEF (2022) señala que el defensor suele sufrir de "infoxicación" o saturación de información trágica, lo que nubla el juicio. Practicar el cuidado cognitivo implica establecer límites en el consumo de noticias, cultivar intereses ajenos al conflicto y realizar ejercicios de atención plena o mindfulness para reducir el ruido mental. Esta dimensión es crítica porque una mente descansada es capaz de analizar riesgos con mayor precisión, tomar decisiones más acertadas en momentos de presión y mantener la creatividad necesaria para encontrar soluciones a problemas sociales complejos, evitando que la "niebla mental" comprometa la seguridad.
- **Autocuidado social:** El autocuidado social analiza la calidad de los vínculos y la solidez de las redes de apoyo. El NCHPAD describe esta dimensión como la capacidad de conectar con otros para obtener soporte emocional y sentido de pertenencia, combatiendo el aislamiento que a menudo acompaña al riesgo. Para quienes defienden los derechos humanos, el área social trasciende lo recreativo para convertirse en cuidado colectivo. Esto implica fortalecer la confianza dentro de los equipos de trabajo, saber delegar responsabilidades y mantener círculos de amistades que no estén vinculados al activismo para oxigenar la identidad personal. Un defensor con un tejido social fuerte es menos vulnerable a las tácticas de hostigamiento externo, ya que el apoyo mutuo actúa como un escudo que distribuye la carga del riesgo y proporciona una red de seguridad emocional ante las crisis.



MARCO CONCEPTUAL

- **Autocuidado espiritual:** A diferencia de la religiosidad institucional, el autocuidado espiritual se enfoca en la conexión con el propósito, la ética y los valores trascendentales. Esta dimensión busca nutrir la paz interior y el sentido de significado en la vida. Además, se asocia con la protección contra la desesperanza aprendida. La exposición constante a la injusticia puede erosionar la fe en la humanidad; por ello, el autocuidado espiritual invita a realizar prácticas que reconecten al individuo con sus ideales más profundos, ya sea a través del contacto con la naturaleza, el arte, la meditación o el compromiso ético. Al mantener vivo el "por qué" de su lucha, el defensor desarrolla una resiliencia moral que le permite seguir adelante incluso cuando los resultados externos son adversos, encontrando en sus valores una fuente inagotable de fortaleza y esperanza.
- **Autocuidado digital:** Dada la digitalización de la vigilancia y el acoso, esta dimensión es hoy un componente esencial de la protección integral. Según Psicología y Mente (2024), el autocuidado digital comprende las estrategias para gestionar la identidad virtual y prevenir el agotamiento por hiperconectividad. Esto abarca desde medidas técnicas hasta prácticas de salud mental como la "desconexión programada" para mitigar el estrés derivado del monitoreo constante. La UNICEF advierte que la vida digital de un defensor es un flanco de vulnerabilidad que puede afectar su privacidad y la de su familia. Por tanto, el autocuidado digital exige establecer límites claros entre el tiempo online y el tiempo offline, así como desarrollar criterios para filtrar comentarios de odio y la desinformación en redes sociales, evitando que la violencia digital se traslade al bienestar psicológico y la seguridad física del activista.



Para quienes ejercen la defensa de los derechos humanos, conocer el marco de protección internacional es un ejercicio académico y una herramienta para el fortalecimiento individual y grupal. El andamiaje jurídico global y regional demuestra que el bienestar y el autocuidado no son conceptos aislados de la labor de defensa, sino que están profundamente conectados con derechos fundamentales como la salud, la vida y la seguridad social. Al familiarizarse con estos tratados, el activista comprende que la búsqueda de condiciones adaptativas para realizar su labor tiene un sustento legal legítimo y compartido a nivel internacional. Este conocimiento permite dar un sentido de validez formal a las prácticas de autocuidado, entendiendo que proteger la integridad en todas sus dimensiones es una parte natural y necesaria del ejercicio de los derechos humanos.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948)

La Declaración (DUDH) fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París, el 10 de diciembre de 1948, en la Resolución 217 A (III). Es un documento que establece los derechos humanos fundamentales que deben protegerse en el mundo entero, sirviendo así como un ideal común para todas las naciones. El objetivo de este documento es “que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos”.

Para reconocer la relevancia de la salud mental y el autocuidado para los defensores de derechos humanos, es prioritario reconocer el andamiaje jurídico internacional que establece las bases de la protección integral. En la DUDH se presentan los siguientes artículos:

- Artículo 1: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.
- Artículo 3: Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.
- Artículo 22: Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

- Artículo 25.1.: Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC, 1966)

El PIDESC fue adoptado y abierto a la firma, ratificación y adhesión por la Asamblea General en su resolución 2200 A (XXI), de 16 de diciembre de 1966, y su entrada en vigor fue el 3 de enero de 1976. Presenta los siguientes artículos relacionados con la salud mental y el autocuidado:

Artículo 9: Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a la seguridad social, incluso al seguro social.

Artículo 12:

1. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental.
2. Entre las medidas que deberán adoptar los Estados Partes en el Pacto a fin de asegurar la plena efectividad de este derecho, figurarán las necesarias para:
 - a) La reducción de la mortinatalidad y de la mortalidad infantil, y el sano desarrollo de los niños;
 - b) El mejoramiento en todos sus aspectos de la higiene del trabajo y del medio ambiente;
 - c) La prevención y el tratamiento de las enfermedades epidémicas, endémicas, profesionales y de otra índole, y la lucha contra ellas;
 - d) La creación de condiciones que aseguren a todos asistencia médica y servicios médicos en caso de enfermedad.

Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre

La Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre fue aprobada en la Novena Conferencia Internacional Americana, realizada en Bogotá, Colombia, en 1948. Representa el primer instrumento internacional de derechos humanos de carácter general adoptado a nivel global. El documento establece que la protección internacional de los derechos esenciales de la persona constituye el fundamento del sistema interamericano, fijando compromisos para garantizar las condiciones necesarias para el desarrollo integral del individuo en la sociedad.

En el contexto de la protección y el bienestar de los defensores de derechos humanos, la Declaración consagra las bases normativas para la garantía del derecho a la salud y el bienestar integral, destacando el siguiente mandato:

Artículo XI. Derecho a la preservación de la salud y al bienestar: “Toda persona tiene derecho a que su salud sea preservada por medidas sanitarias y sociales, relativas a la alimentación, el vestido, la vivienda y la asistencia médica, correspondientes al nivel que permitan los recursos públicos y los de la comunidad”.

Protocolo adicional a la convención americana sobre derechos humanos en materia de derechos económicos, sociales y culturales: Protocolo de San Salvador (1988)

Debido a que este manual se enfoca en la realidad de Latinoamérica, es indispensable aterrizar las garantías globales en el sistema regional de protección. El Protocolo Adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, más conocido como el Protocolo de San Salvador, fue adoptado el 17 de noviembre de 1988 y entró en vigor el 16 de noviembre de 1999.

Para el activista latinoamericano, este tratado es una herramienta fundamental, ya que operacionaliza el derecho a la salud y a la seguridad social bajo los estándares específicos de nuestros contextos, obligando a los Estados a implementar medidas concretas frente a los riesgos y enfermedades profesionales que amenazan la integridad de los defensores en el territorio. Sus artículos clave establecen lo siguiente:

Artículo 10: Derecho a la salud

1. Toda persona tiene derecho a la salud, entendida como el disfrute del más alto nivel de bienestar físico, mental y social.

MARCO DE PROTECCIÓN INTERNACIONAL

2. Con el fin de hacer efectivo el derecho a la salud los Estados Partes se comprometen a reconocer la salud como un bien público y particularmente a adoptar las siguientes medidas para garantizar este derecho:

- a. La atención primaria de la salud, entendiendo como tal la asistencia sanitaria esencial puesta al alcance de todos los individuos y familiares de la comunidad;
- b. La extensión de los beneficios de los servicios de salud a todos los individuos sujetos a la jurisdicción del Estado;
- c. La total inmunización contra las principales enfermedades infecciosas;
- d. La prevención y el tratamiento de las enfermedades endémicas, profesionales y de otra índole;
- e. La educación de la población sobre la prevención y tratamiento de los problemas de salud, y,
- f. La satisfacción de las necesidades de salud de los grupos de más alto riesgo y que por sus condiciones de pobreza sean más vulnerables.

La revisión de estos documentos confirma que el derecho internacional ofrece un respaldo sólido para la protección de la salud y la seguridad de las personas. Sin embargo, se hace evidente que la salud mental aún requiere ganar una mayor relevancia y especificidad dentro de los sistemas de protección. Aunque tratados como el PIDESC mencionan el bienestar mental de manera general, todavía queda un camino importante por recorrer para que los mecanismos internacionales desarrollen protocolos detallados que respondan directamente a los desafíos psicológicos y emocionales que enfrentan quienes defienden los derechos humanos en entornos complejos.

En este sentido, fortalecer la importancia de la salud mental en el marco internacional es una tarea pendiente y necesaria. Lograrlo permitirá que los programas de apoyo dejen de centrarse únicamente en la seguridad física y comiencen a integrar la salud psicológica como un pilar central de la sostenibilidad de los movimientos sociales.

Es importante subrayar que estos instrumentos establecen obligaciones generales de los Estados, pero su exigibilidad directa en casos individuales de defensores de derechos humanos depende de los mecanismos de protección disponibles en cada país y, en su caso, de instancias regionales como la Comisión o la Corte Interamericana de Derechos Humanos. Este manual no constituye asesoría legal ni garantiza una vía de reclamo específica; para situaciones de riesgo o vulneración, se recomienda contactar a organizaciones especializadas en protección legal de defensores en su país.

La comprensión teórica del bienestar y el reconocimiento de sus bases jurídicas internacionales requieren de una traducción operativa para que puedan tener un impacto real en la vida de las personas. Por ello, este capítulo se constituye como una guía práctica diseñada para canalizar el autocuidado a través de acciones concretas y ejecutables. Cada una de las dimensiones del ser previamente estudiadas cuenta con un conjunto de estrategias específicas, seleccionadas estratégicamente por su viabilidad y su impacto directo en la reducción del desgaste psicofísico.

Es fundamental que todo activista y defensor de derechos humanos asuma la tarea de incluir estas estrategias en su vida cotidiana de manera sistemática. Lejos de ser actividades para los tiempos libres, estas prácticas deben ser integradas dentro del protocolo de seguridad y bienestar de cada organización.

Estrategias de autocuidado físico

Esta dimensión se enfoca en el mantenimiento de las funciones biológicas del organismo. Por lo tanto, el autocuidado físico se estructura a través de protocolos prácticos de higiene personal, una dieta nutricionalmente equilibrada, actividad física regular y la gestión del descanso y el sueño. A continuación, se detallan algunas estrategias fundamentales para esta dimensión.

Estrategia 1: Mantener una dieta saludable

La alimentación representa una de las necesidades biológicas prioritarias para el subsistir y desarrollo del organismo. No obstante, en la cotidianidad del activismo, el acto de comer suele asumirse de forma automática y desatendida. En concordancia con lo expuesto en el manual “Herramientas para el autocuidado y cuidado mutuo” de UNICEF (2022), es urgente que el defensor adopte un rol activo frente a su nutrición, cuestionando su relación con la comida para transitar hacia una alimentación consciente. Este enfoque no promueve un modelo de dieta restrictivo, sino el desarrollo del autoconocimiento y el autocontrol, permitiendo tomar decisiones basadas en las necesidades reales del cuerpo.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ratifica que la alimentación es el eje modelador de la salud pública, señalando que las dietas poco saludables constituyen un factor de riesgo crítico para la aparición de discapacidades y Enfermedades No Transmisibles (ENT), tales como accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

De acuerdo con los lineamientos del organismo internacional, toda dieta orientada al bienestar debe regirse por cuatro principios básicos: adecuación, equilibrio, moderación y diversidad. Asimismo, la OMS enfatiza la importancia de consumir alimentos mínimamente procesados y libres de contaminantes microbianos o químicos, reduciendo la ingesta de azúcares libres, sodio y grasas saturadas.

Estrategia 2: Realizar actividad física regular

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija consumo de energía. Asimismo, señala que ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculopatías, el cáncer y la diabetes; reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad; y favorece la salud cerebral y el bienestar general.

Además, enfatiza que realizar caminatas, andar en bicicleta o practicar deportes de manera regular aporta beneficios biológicos medibles: mejora el estado cardiorrespiratorio, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares y diabetes, y ayuda a controlar el peso corporal de forma eficiente.

Desde la perspectiva de la salud mental, el ejercicio sistemático actúa como un regulador natural del sistema nervioso. Diversas investigaciones demuestran que la actividad física es fundamental para reducir de manera inmediata los niveles de cortisol y adrenalina (biomarcadores de estrés), promoviendo la liberación de endorfinas que mejoran el descanso nocturno y la calidad del sueño reparador (UNICEF, 2022). Para un defensor de derechos humanos, la actividad física no debe entenderse como una actividad recreativa opcional, sino como una descarga biológica necesaria para resetear el cuerpo tras jornadas de alta tensión psicológica.

Estrategia 3: Rutina de higiene

“La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad”, (UNICEF, 2005). Entre las actividades diarias que recomienda realizar se encuentran:

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

- Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.
- Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.
- Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel.
- Lavar la ropa con jabón.
- Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.
- Mantener las uñas limpias y cortas.
- Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
- Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.
- Visitar al médico periódicamente. Se recomienda hacerlo dos (2) veces al año.
- Mantener los pies calzados y cómodos.
- Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir. Se recomienda limpiar los dientes utilizando la técnica del barrido.
- Usar el hilo dental para remover restos de alimentos que han quedado entre los dientes.
- Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.
- Eliminación diaria de desperdicios o basura.
- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- Estos y otros hábitos de higiene son clave en la prevención de enfermedades e infecciones. Además, son la piedra angular para promover e integrar otros hábitos saludables.

Estrategia 4: Implementar protocolos de higiene del sueño y descanso

El descanso reparador es el proceso biológico complementario a la actividad física; no es posible sostener un rendimiento óptimo sin pausas estructuradas de recuperación. De acuerdo con la UNICEF (2022), el cuerpo necesita reponerse del desgaste diario durante el sueño. Es decir, un período de reposo donde ocurren procesos neurobiológicos críticos para la consolidación de la memoria y la atención. Dormir lo suficiente y con calidad no solo estabiliza los procesos fisiológicos del organismo, sino que impacta de manera directa en la dimensión psicológica y emocional al reducir la predisposición a los cambios abruptos de humor y garantizar un funcionamiento cognitivo eficiente durante las jornadas de toma de decisiones (Miró, 2002).

Desde una perspectiva médica, la higiene del sueño se define como una técnica conductual indispensable tanto para la prevención como para el control de los trastornos del descanso provocados por la hiperconectividad y la tensión (Haro Valencia, citado en National Geographic, 2024).

Instituciones especializadas como la Clínica Mayo destacan que esta técnica abarca hábitos diarios orientados a sincronizar los ritmos circadianos, tales como fijar horarios constantes para acostarse y levantarse, restringir de forma estricta el uso de dispositivos electrónicos dentro del dormitorio y eliminar el consumo de sustancias estimulantes a partir de la media tarde para evitar la alteración del ciclo natural del sueño.

Para un defensor de derechos humanos, el diseño de un entorno seguro y óptimo de descanso constituye una medida de seguridad y bienestar. La Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud (ODPHP) de Estados Unidos subraya que un sueño de calidad disminuye drásticamente los niveles de estrés acumulado, reduce el riesgo de padecer patologías crónicas graves y optimiza la capacidad de pensar con claridad bajo presión. El protocolo exige acondicionar el espacio físico —asegurando oscuridad, aislamiento acústico y una temperatura agradable— y desvincular el lugar de descanso de actividades estresantes como el trabajo de monitoreo o la revisión de notificaciones en teléfonos móviles, permitiendo que el cerebro automatice la desconexión.

Es importante resaltar que, si a pesar de aplicar estas pautas de higiene del sueño persiste alguna dificultad crónica para conciliar o mantener el sueño, o si se identifica la presencia de algún trastorno del sueño, es fundamental no automedicarse y acudir de manera oportuna a un profesional de la salud mental para una evaluación clínica.

Estrategias de autocuidado emocional

En entornos de alta presión, las emociones no deben ser reprimidas ni idealizadas, sino gestionadas oportunamente. Este tipo de autocuidado provee herramientas prácticas para evitar el desborde emocional, permitiendo que el defensor procese el impacto psicológico de su entorno, cultive la autocompasión y mantenga la estabilidad necesaria para la toma de decisiones estratégicas.

Estrategia 1: Implementar un diario de las emociones

El diario emocional es un instrumento de registro estructurado que se utiliza para monitorear el estado de ánimo y las emociones diarias o para documentar aquellos episodios específicos donde una respuesta afectiva, por su intensidad, altera el comportamiento habitual (Psicología y Mente, 2024).

Dado que es complejo analizar un estado afectivo en pleno momento de tensión, el diario permite realizar una evaluación objetiva y con perspectiva una vez que el individuo ha alcanzado un estado de calma.

Para que esta estrategia sea efectiva en la cotidianidad del activista, el registro debe responder a tres elementos clave: qué es el evento, por qué es importante y qué variables específicas se deben anotar. Operativamente, el defensor debe registrar la emoción exacta experimentada, la situación o contexto detonante, los pensamientos automáticos asociados y las sensaciones físicas percibidas. La importancia de este hábito radica en que la sistematización de los datos permite al individuo identificar patrones de conducta, predecir disparadores de estrés y, en última instancia, elegir qué variables puede modificar para proteger su bienestar.

Si bien el diario emocional es una herramienta de autogestión altamente eficaz para el autoconocimiento, se recomienda realizar este proceso con el acompañamiento de un profesional de la salud mental para un procesamiento psicoterapéutico profundo.

Estrategia 2: Practicar la técnica de respiración profunda

La respiración profunda actúa como un interruptor biológico inmediato sobre el sistema nervioso autónomo. En situaciones de crisis o alta tensión, el organismo activa la respuesta de lucha o huida, elevando la frecuencia cardíaca y la ansiedad. El uso de la respiración cuadrada es una estrategia conductual precisa que permite inducir un estado de relajación en pocos minutos. Esta técnica funciona debido a que el control consciente del ritmo respiratorio estimula el nervio vago, lo que reduce la presión arterial, disminuye la producción de cortisol y envía una señal clara de tranquilidad al cerebro, facilitando la recuperación del autocontrol.

El protocolo operativo para ejecutar la respiración cuadrada consta de cuatro fases de idéntica duración (regla de los 5 segundos):

- **Inhalar:** Introducir aire por la nariz de forma profunda y constante durante 5 segundos, expandiendo el abdomen.
- **Retener:** Mantener el aire en los pulmones, sosteniendo la respiración con el cuerpo relajado durante 5 segundos.
- **Exhalar:** Expulsar el aire por la boca de manera controlada y suave durante 5 segundos.
- **Esperar:** Permanecer con los pulmones vacíos durante 5 segundos antes de iniciar el siguiente ciclo.

Se recomienda repetir esta secuencia entre 4 y 5 veces consecutivas para encontrar nuevamente el equilibrio emocional.

Estrategia 3: Entrenamiento en atención plena

El Mindfulness o atención plena se define como un enfoque de gestión atencional derivado de la filosofía de vida meditativa, cuyo núcleo es el entrenamiento de la mente para centrarse de forma deliberada en el momento presente (Psicología y Mente, 2024). A nivel técnico, la meditación es una actividad cognitiva donde se busca lograr un estado de concentración centralizada en un estímulo específico (un pensamiento, un objeto o un elemento de la percepción). El propósito fundamental del Mindfulness es liberar la mente de los bucles de pensamientos, rumiaciones sobre el pasado o proyecciones ansiosas sobre el futuro, los cuales son comunes durante los estados de alerta.

Al entrenar el foco atencional, el defensor adquiere la capacidad de observar y analizar sus pensamientos e intentar reconfigurar la respuesta ante el estrés, mejorando la concentración, disminuyendo la fatiga mental y proporcionando una base de estabilidad emocional indispensable para el análisis de riesgo en el territorio.

Estrategia 4: Protocolos de regulación emocional

El autocuidado emocional se consolida a través de acciones intencionales diseñadas para gestionar las emociones, cultivar la autocompasión y mantener la funcionalidad mental sin caer en el desgaste (Bupa Salud, 2024). En el ejercicio del activismo, esta estrategia implica estructurar hábitos cotidianos que funcionen como barreras de contención frente a las demandas externas del entorno, asegurando que la empatía que motiva el trabajo no erosione la salud del propio defensor.

Para operativizar la regulación en la vida diaria, se deben integrar cinco acciones clave:

- **Autorreflexión:** Identificar y nombrar la emoción exacta que se experimenta (por ejemplo, frustración, miedo o ira) de forma descriptiva y sin emitir juicios de valor sobre uno mismo
- **Autocompasión:** Desarrollar un diálogo interno constructivo, tratándose a sí mismo con la misma consideración, respeto y amabilidad que se le ofrecería a un colega o amigo cercano en una situación difícil.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

- Límites sanos: Aprender a decir "no" y delegar responsabilidades de manera asertiva para resguardar la energía psicofísica y mitigar la aparición del síndrome de burnout (agotamiento extremo)
- Red de apoyo activa: Mantener un contacto sistemático con personas o equipos que proporcionen validación emocional, contención mutua y espacios de tranquilidad fuera de la temática laboral.
- Desconexión programada: Reservar bloques de tiempo innegociables para dedicarse a pasatiempos individuales y actividades que rompan con el ciclo de hiperconectividad e información trágica.

Es importante resaltar que en el próximo segmento se presentan algunas estrategias sencillas y rápidas para la regulación emocional en contextos difíciles, con el objetivo que el defensor de derechos humanos pueda ejecutar actividades prácticas y de la vida cotidiana que le ayuden a regular efectivamente sus emociones.

Estrategia 5: Reconfiguración del diálogo interno mediante afirmaciones positivas

El diálogo interno es la conversación constante que mantenemos con nosotros mismos y constituye uno de los principales moduladores de la respuesta emocional. En contextos de alta exigencia, es común que surjan pensamientos automáticos negativos, dudas sobre las propias capacidades o sentimientos de indefensión. La implementación de afirmaciones positivas es una estrategia diseñada para influir directamente sobre el autoconcepto y la autoestima. A través del uso de frases breves, estructuradas y con un sentido constructivo, el defensor puede generar un cambio en sus esquemas de pensamiento, facilitando la autorregulación y mitigando el impacto del estrés.

La efectividad de estas declaraciones radica en su capacidad para reconfigurar las creencias limitantes arraigadas, además, al ser verbalizadas de manera sistemática y consciente, estas frases actúan como decretos que el cerebro procesa como instrucciones válidas, sustituyendo de forma progresiva la narrativa de vulnerabilidad por recordatorios de capacidad, resiliencia y autocuidado.

Estrategia 6: Enraizamiento

La técnica de enraizamiento sensorial, conocida como Grounding, es una estrategia de regulación inmediata diseñada para regular las emociones. Su funcionamiento se basa en desviar el foco atencional desde los pensamientos internos hacia el entorno físico exterior a través de la percepción de los cinco sentidos.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Al obligar al cerebro a procesar información sensorial del presente, se reduce la actividad de la amígdala (centro del miedo) y se activa la corteza prefrontal, regresando al individuo a un estado de seguridad y realidad objetiva.

Para ejecutar este protocolo de percepción en un momento de crisis, el activista debe detenerse, respirar y nombrar de manera consciente los siguientes elementos en su entorno:

- 5 cosas que puedas ver: Observar a detalle el espacio e identificar cinco objetos a su alrededor, describiendo sus formas o texturas.
- 4 cosas que puedas tocar o sentir: Conectar con las sensaciones táctiles del propio cuerpo o el entorno.
- 3 cosas que puedas escuchar: Agudizar el oído para identificar tres sonidos externos.
- 2 cosas que puedas oler: Enfocar la atención en el sentido del olfato para percibir dos aromas presentes en el ambiente. Si no hay olores obvios, se puede evocar conscientemente un recuerdo olfativo placentero.
- 1 cosa que puedas probar: Identificar el sabor actual dentro de la boca.

Esta secuencia decreciente actúa como un ancla de la atención. Puede realizarse en cualquier lugar sin que las personas alrededor lo noten, proporcionando al defensor un mecanismo de estabilización emocional antes de reaccionar ante una situación estresante.

Estrategias de autocuidado cognitivo

Esta dimensión comprende el conjunto de estrategias de gestión mental dirigidas a proteger y optimizar la homeostasis del procesamiento de la información, la dosificación de la carga mental y el rendimiento de las funciones ejecutivas superiores. En el ámbito clínico y psicoterapéutico, el área cognitiva abarca las estructuras neuropsicológicas que permiten al individuo interactuar con su entorno de manera funcional. Se evalúa la atención, la memoria, funciones ejecutivas, esquema de pensamiento, entre otras funciones del cerebro.

Estrategia 1: Journaling

El journaling o escritura expresiva es una práctica de autogestión cognitiva que consiste en el registro sistemático y deliberado de pensamientos, miedos, análisis y metas en un soporte físico o digital (Santander Open Academy, 2024). A diferencia de un diario convencional, esta herramienta funciona como un mapa mental donde se permite e incentiva el uso de esquemas, gráficos, tablas y palabras clave para comprender que se piensa y siente en un momento determinado.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

En la labor de defensa de derechos humanos, el journaling opera como una estrategia de expresión y gestión emocional y cognitiva, permitiendo al cerebro procesar y ordenar la información de manera más fluida y con mayor objetividad.

La efectividad de esta estrategia está respaldada por evidencia clínica y neuropsicológica. Metaanálisis recientes, como el publicado en *The British Journal of Clinical Psychology* (Guo, 2023), demuestran que la escritura expresiva posee un efecto pequeño pero estadísticamente significativo y duradero a largo plazo en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés acumulado. Asimismo, investigaciones clínicas aplicadas en poblaciones con trastorno depresivo mayor revelan que protocolos breves de escritura, como redactar durante 20 minutos por tres días consecutivos sobre los pensamientos y sentimientos más profundos asociados a un evento de alta carga emocional; disminuyen los indicadores clínicos, manteniendo sus beneficios durante el seguimiento posterior (Krpan et al., 2013; Sohal et al., 2022).

Es fundamental comprender que, si bien el journaling es un recurso importante para identificar y analizar los pensamientos en el día a día, no sustituye la intervención especializada. Cuando los problemas de salud mental sean abrumadores, recurrentes o generen un malestar que afecte el funcionamiento diario, se debe acudir al psicólogo. El acompañamiento de un profesional de la salud mental proporciona el espacio clínico necesario para procesar y estructurar en profundidad el área cognitiva, la cual está siendo abordada en este manual.

Estrategia 2: Biblioterapia

La biblioterapia consiste en el uso estructurado de la lectura con fines terapéuticos para regular el desgaste mental crónico. En el activismo, dicha técnica opera como una intervención cognitiva, por lo que requiere del acompañamiento de un profesional para garantizar el éxito de la estrategia y su impacto en el bienestar.

Según revisiones sistemáticas (Gualano et al., 2017) se demuestra que la biblioterapia produce una disminución significativa en síntomas de depresión y ansiedad, reportando tamaños de efecto moderados a altos, cuyos beneficios clínicos se mantienen estables hasta por tres años. A nivel neuropsicológico, esta herramienta reconfigura los esquemas disfuncionales a través de cuatro mecanismos (Monroy-Fraustro et al., 2021): la resonancia emocional, la reestructuración cognitiva, el apoyo social y la resignificación del horizonte moral. Estos procesos de asimilación interrumpen la rumiación obsesiva y fortalecen las funciones ejecutivas de atención sostenida y memoria de trabajo ante el estrés del entorno.

Estrategia 3: Implementación de programas de estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva consiste en la participación sistemática en actividades diseñadas para ejercitar el rendimiento neuropsicológico y contrarrestar el desgaste cerebral provocado por situaciones de estrés sostenido. Revisiones exhaustivas en publicaciones como *Psychological Bulletin* (Cafferata et al., 2021) revelan que la estrategia produce mejoras significativas e inmediatas en la cognición global y la memoria, con tamaños de efecto medios. Asimismo, metaanálisis recientes (Chen et al., 2025; Woods et al., 2023) demuestran que esta intervención reduce los síntomas depresivos y estabiliza de forma consistente el estado de ánimo, mitigando también variables críticas como la apatía y el aislamiento mental (Atay & Bahadir, 2025).

A nivel operativo, esta estrategia actúa fortaleciendo la reserva cognitiva y optimizando las conexiones neuronales ante el distrés y el envejecimiento cerebral prematuro provocado por el estrés crónico. En este sentido, ensayos clínicos aleatorizados confirman que la aplicación de protocolos estructurados impacta positivamente en la calidad de vida autopercibida y preserva la autonomía funcional en las actividades cotidianas (Gómez-Soria et al., 2023). Aunque la evidencia clínica se enfoca frecuentemente en prevenir el deterioro clínico o demencias, sus mecanismos de acción biológica son extrapolables a profesionales bajo alta demanda intelectual, funcionando como un blindaje neuropsicológico que disipa los bucles de rumiación y mejora la velocidad de procesamiento de información.

Entre las actividades prácticas que se pueden realizar en la vida cotidiana se encuentran la resolución de sopas de letras, laberintos, dinámicas de identificar diferencias, ordenar palabras para formar oraciones e identificar la cantidad exacta de objetos en imágenes complejas. La ejecución regular de estos ejercicios favorece de forma directa la visión espacial, la percepción, la memoria, el lenguaje y los procesos de atención selectiva y sostenida, indispensables para la toma de decisiones bajo presión.

Estrategia 4: Adquisición de nuevas competencias cognitivas

El aprendizaje continuo y la adquisición de nuevas habilidades constituyen un mecanismo de protección que resguarda la integridad de las funciones ejecutivas y reduce el riesgo de padecer trastornos afectivos, beneficiando así la calidad de vida y el bienestar individual.

Según estudios longitudinales (Zainal & Newman, 2022) demuestran que el aprender cosas nuevas podría disminuir la sintomatología depresiva y ansiosa, arrojando tamaños de efecto moderados a grandes. A nivel neuropsicológico, la asimilación simultánea de competencias novedosas para la persona y no automatizadas, como aprender un nuevo idioma, dibujo técnico o composición musical; estimula la plasticidad cerebral de forma global. En este sentido, investigaciones clínicas evidencian que dedicar un mínimo de seis horas semanales a este tipo de formación produce ganancias inmediatas en el control y la flexibilidad cognitiva (Ferguson et al., 2023; Leanos et al., 2023).

Aunado a esto, este proceso contribuye de manera directa a la reserva cognitiva, permitiendo al cerebro reclutar redes neuronales alternativas y desplegar estrategias compensatorias efectivas ante el distrés crónico y la vulnerabilidad inducida por contextos hostiles (Narushima et al., 2018; Peeters et al., 2020).

Estrategia 5: Psicoeducación sobre el funcionamiento cognitivo

La psicoeducación es una herramienta fundamental que permite al defensor de derechos humanos comprender las bases teóricas y científicas de sus propios procesos mentales para gestionarlos de manera óptima. Conocer cómo opera el cerebro bajo situaciones de estrés evita la patologización del estrés y dota al individuo de un marco de control sobre su rendimiento intelectual. De acuerdo con el manual de autocuidado de UNICEF (2022) y lo fundamentado en los aportes de Fuenmayor y Villasmil (2008), el procesamiento cognitivo depende de una serie de habilidades interconectadas que facilitan la operatividad mental de los seres humanos, siendo las principales la percepción, la atención y la memoria.

El fortalecimiento y la autogestión de estas tres capacidades cognitivas críticas exigen comprender sus dinámicas neuropsicológicas específicas. Para operativizar la psicoeducación como una pauta de autocuidado cognitivo, el defensor debe implementar un monitoreo consciente de estas funciones.

Esto se logra mediante la autoevaluación regular de los niveles de fatiga atencional, el reconocimiento de olvidos frecuentes debidos a la sobrecarga y la identificación de distorsiones en la percepción bajo momentos de crisis. Comprender que la atención y la memoria son recursos biológicos limitados exige al activista estructurar de forma deliberada sus jornadas de monitoreo y análisis, evitando la saturación de los canales cognitivos y garantizando la longevidad de su agudeza intelectual. Finalmente, es de vital importancia que los activistas y defensores de derechos humanos acudan regularmente a consulta con un profesional de la salud mental, para evaluar y accionar con estrategias que promuevan la salud mental.

Estrategias de autocuidado social

Esta dimensión comprende el diseño y mantenimiento estratégico de redes de apoyo mutuo, vínculos relacionales y sistemas de comunicación interpersonal. El autocuidado social se enfoca en la estructuración técnica de comunidades de contención, espacios de validación emocional y alianzas de confianza que funcionen como un blindaje colectivo, preservando la identidad, la cooperación y la resiliencia operativa frente a las dinámicas de persecución o asedio institucional.

Estrategia 1: Construir y consolidar una red de apoyo social

Contar con una red de apoyo social estructurada constituye un mecanismo de protección indispensable para salvaguardar la salud mental frente a la adversidad ambiental. La evidencia científica demuestra que el apoyo social percibido, el cual se define como la certeza de contar con alguien en momentos difíciles, ejerce un efecto protector contra el estrés, la ansiedad y la sintomatología depresiva.

Zell & Stockus, (2025) confirmó que el apoyo social posee una asociación directa y significativa con el ajuste psicológico, optimizando además el desempeño laboral y disminuyendo las conductas de riesgo. Por el contrario, la reducción del tamaño de la red social y la escasez de interacciones interpersonales estables actúan como predictores directos para el desarrollo de trastornos afectivos (Wickramaratne et al., 2021).

A nivel funcional, las redes de apoyo y confianza operan en la reducción del estrés percibido. Es decir, saberse respaldado modifica la valoración que le damos a las amenazas del entorno, lo que disminuye la carga alostática, frena los bucles de ansiedad y promueve el afecto positivo en la cotidianidad (Acoba, 2023; Yeo et al., 2025).

Estrategia 2: Participación en procesos de terapia de grupo

La psicoterapia de grupo constituye una intervención clínica formal de alta eficacia para el tratamiento del desgaste psíquico, la ansiedad y la sintomatología depresiva, ofreciendo resultados equivalentes a los de la terapia individual. En el contexto de la defensa de derechos humanos, donde los activistas enfrentan estresores compartidos, el formato grupal proporciona ventajas terapéuticas interpersonales únicas.

La ciencia revela que la terapia de grupo produce reducciones significativas en los síntomas depresivos y de ansiedad, mostrando una efectividad clínica equiparable tanto a los tratamientos individuales como a la intervención farmacológica (Janis et al., 2021).

Además, estudios clínicos (Paul et al., 2024) revelan que los participantes de modalidades grupales muestran mejoras significativamente mayores en los dominios de la recuperación interpersonal. Esto se debe a mecanismos de acción esenciales como descubrir que otros experimentan el mismo nivel de angustia o miedo ante el entorno hostil, la validación mutua y el modelado de estrategias de afrontamiento.

Es importante resaltar que estos procesos no deben confundirse con reuniones de trabajo o asambleas, sino que requieren un encuadre terapéutico, dirigido por un profesional de la salud mental, donde se garantice la confidencialidad absoluta, el respeto procedural y la seguridad psicológica de los integrantes. Finalmente, se destaca que participar de forma sistemática en estas sesiones permite a los activistas reestructurar cognitivamente los traumas vicarios, disminuir el estrés crónico y consolidar alianzas de apoyo mutuo que sostienen la salud neuropsicológica y la operatividad del colectivo a largo plazo.

Estrategia 3: Implementación de la escucha activa en redes de apoyo

La escucha activa funciona como una intervención técnica de regulación emocional interpersonal que mitiga de forma medible la soledad, la ansiedad y la sintomatología depresiva dentro de los equipos de trabajo. Estudios neurocientíficos funcionales demuestran que dicha técnica activa regiones cerebrales que potencia la reestructuración y reevaluación cognitiva del hablante, reduciendo el impacto de las emociones negativas con una eficacia biológica muy superior a la de la escucha pasiva convencional (Linzi et al., 2026; Wang et al., 2022).

Asimismo, la escucha de alta calidad satisface de manera directa la necesidad básica de relación del individuo, promoviendo su optimismo y bienestar subjetivo incluso en entornos de alta discrepancia ideológica o debates internos complejos (Lee et al., 2024; Saluk et al., 2026).

Estrategia 4: Establecer límites saludables en las relaciones interpersonales

Cuidar de nosotros a nivel social no significa estar disponibles para todo el mundo a todas horas. El establecimiento de límites consiste en definir esas reglas o pautas invisibles que fijamos con los demás para proteger nuestro bienestar (UNICEF, 2022). Un límite sano nos da la libertad y el derecho de decir "no" cuando no queremos o no podemos asumir algo, pero también nos permite sentirnos cómodos al abrirnos a la intimidad y construir relaciones cercanas y seguras de forma equilibrada. Para que esta herramienta funcione en la vida cotidiana, es útil reconocer que existen diferentes contextos donde se pueden aplicar estas pautas:

- Límites de tiempo y materiales: Limitar cuántas horas le regalas al trabajo, a los amigos o a tu familia, protegiendo tus posesiones y recursos económicos.
- Límites emocionales e intelectuales: Elegir qué tanto de tus sentimientos compartes y exigir respeto hacia tus opiniones y pensamientos individuales, decidiendo cuándo es el momento adecuado para entablar discusiones complejas.
- Límites físicos y sexuales: Hacer respetar tu espacio personal y tus deseos en el ámbito de la sexualidad.

Si en algún momento notas incomodidad, tensión o un desgaste excesivo con el comportamiento o las exigencias de otra persona, es una señal clara de que necesitas evaluar la situación. Siempre tienes el derecho de replantear esos límites, identificar si es saludable mantener o terminar un vínculo y, sobre todo, recordar que decir "no" es una herramienta para cuidar tu salud mental.

Estrategia 5: Compartir actividades

Organizar, participar e integrar actividades sociales con tus personas de confianza es una forma directa de recargar energía, promover la salud mental y fortalecer las habilidades sociales (UNICEF, 2022). El motivo es simple, el compartir espacios fuera de la rutina laboral ayuda a desconectar la mente y fortalece el sentido de pertenencia al grupo social.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

La clave en esta estrategia es que cualquier actividad que se elija sea agradable, promueva la comodidad de todos los participantes y sume a la construcción de un entorno social saludable. Para poner esto en práctica, no necesitas planes complejos, todo lo contrario, se trata de integrar dinámicas sencillas en tu vida cotidiana. Se pueden tomar como referencia las siguientes opciones:

- Espacios de ocio y recreación: Ir al cine, asistir a un concierto, visitar un museo, planear un viaje corto, salir a comer, ir a la playa o cantar en un karaoke.
- Bienestar y movimiento: Salir a caminar o correr en grupo, practicar un deporte, ir al gimnasio o crear espacios dedicados exclusivamente a la relajación en grupo, como el yoga.
- Proyectos y aprendizaje conjunto: Cocinar juntos, aprender un nuevo idioma, tocar un instrumento, discutir un libro, jugar juegos de mesa o simplemente acompañar al otro en sus eventos personales significativos.

Estrategias de autocuidado espiritual

Esta dimensión comprende el conjunto de prácticas dirigidas a preservar el sentido de propósito, la conexión con los valores fundamentales y la trascendencia existencial frente a la adversidad. Este tipo de autocuidado no se limita a la práctica religiosa formal, sino que abarca la estructuración técnica de espacios de introspección, reconexión personal y restauración de la paz interior, operando como un anclaje fundamental para sostener la integridad psicológica y la fidelidad a la causa en entornos de alta hostilidad.

Estrategia 1: Ejercicios de atención plena

La atención plena o mindfulness se define como un estado de conciencia metacognitiva caracterizado por la focalización atencional deliberada en el momento presente, evaluando los pensamientos, emociones, sensaciones corporales y estímulos ambientales bajo un principio estricto de no juzgar (Mayo Clinic, 2026).

En el ámbito neuropsicológico, esta técnica actúa como un potente regulador de la homeostasis biológica, debido a que la práctica regular de la atención plena calma de forma inmediata el sistema nervioso autónomo, disminuyendo los niveles de cortisol, conocido como la hormona del estrés, y estabilizando la presión arterial mediante la optimización del equilibrio simpaticovagal.

Cabe resaltar que, al interrumpir los pensamientos de preocupación y los sesgos cognitivos negativos, esta modalidad meditativa alivia significativamente la sintomatología ansiosa y los cuadros depresivos, entrenando a la mente para reorientar el foco atencional de manera eficiente.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Para operativizar la atención plena como una estrategia de autocuidado, el defensor de derechos humanos debe integrar ejercicios específicos en su rutina diaria sin necesidad de alterar su agenda. A continuación se presentan algunas recomendaciones:

- **Escaneo o exploración corporal consciente:** Es un ejercicio realizado en un espacio tranquilo donde se analiza mentalmente el estado físico, desde la cabeza hasta los pies, para desactivar la tensión muscular acumulada.
- **Respiración diafragmática:** Se dedican bloques de uno a tres minutos para concentrarse exclusivamente en la respiración, con el objetivo de enfocarse en el presente y disminuir la frecuencia respiratoria hasta que la persona se sienta en un estado de relajación.
- **Estimulación sensorial plena:** Durante las tareas cotidianas, el defensor podría detenerse a percibir y decodificar el entorno mediante los sentidos de forma contemplativa. Esta simple actividad disminuye el agotamiento intelectual y restablece la conexión adaptativa con la realidad inmediata.

Estrategia 2: Diario de la gratitud

Llevar un diario de gratitud es una técnica que ayuda a contrarrestar el sesgo de negatividad, una respuesta adaptativa del cerebro que tiende a maximizar los estímulos de amenaza o peligro, y que se intensifica en condiciones de alerta permanente. Por ello, desde la psicología se recomienda llevar un diario de la gratitud, un acto que reduce de forma medible los niveles de cortisol, mitiga la rumiación ansiosa y promueve la percepción de bienestar.

La efectividad de esta herramienta radica en la focalización de la atención y el fortalecimiento espiritual, orientando el pensamiento hacia eventos cotidianos y de baja intensidad que suelen pasar desapercibidos bajo situaciones de alta presión, pero que en realidad sustentan la vida diaria y brindan satisfacción a largo plazo. El llevarlo a cabo es muy sencillo y práctico, el defensor debe destinar algunos minutos antes de dormir para escribir al menos tres hechos específicos ocurridos durante el día que agradece y celebra. De esta forma reconoce los avances que logró durante el día, y las acciones que le gustaría repetir en una nueva oportunidad.

Estrategia 3: Voluntariado

La participación en actividades de voluntariado constituye un recurso valioso dentro del autocuidado espiritual, dado que refuerza el sentido de propósito e incluso el proyecto de vida. Desde una perspectiva psicosocial, integrarse en labores comunitarias junto a personas con objetivos comunes amplía de manera efectiva las redes de apoyo y facilita el desarrollo de habilidades de comunicación y resolución de problemas.

Investigaciones en el ámbito de la salud mental y física (McDougle et al., 2014; Piliavin & Siegl, 2007) indican que el servicio voluntario se asocia con un incremento en la autoestima, la satisfacción vital y la percepción de control, actuando como un amortiguador biológico frente al estrés cotidiano y reduciendo de forma significativa el impacto de los factores estresantes sobre el afecto negativo.

A nivel neuropsicológico, la literatura científica sugiere que las conductas prosociales, orientadas hacia el bienestar ajeno, estimulan la plasticidad emocional a cualquier edad y mitigan el riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo (Salt et al., 2017).

Estrategia 4: Contacto con la naturaleza

La exposición regular a espacios naturales, tales como bosques, montañas, litorales marinos o zonas verdes urbanas, constituye una intervención eficaz para la restauración del equilibrio, mental y físico. Desde la ciencia de la psicología se confirma que el tiempo transcurrido en estos entornos estimula la regeneración del estado de ánimo y alivia la carga cognitiva derivada de los contextos de alta presión social, atenuando los síntomas asociados a la ansiedad y la depresión a través de una desaceleración del ritmo psicofisiológico (White, 2021).

A nivel orgánico, el contacto con la naturaleza induce una disminución inmediata en la segregación de cortisol y regula la actividad del sistema nervioso simpático. Estudios epidemiológicos y metaanálisis (Twohig-Bennett et al., 2018) demuestran que actividades simples como caminar por áreas forestales reactivan la circulación sanguínea, disminuyen la hipertensión arterial y potencian la función del sistema inmunitario. Asimismo, los estímulos auditivos estables y repetitivos de entornos como el mar o los bosques ejercen un efecto neurocognitivo similar al de los estados meditativos, lo que facilita la desactivación de los mecanismos de alerta y promueve una relajación profunda y sostenida.

En este sentido, integrar espacios al aire libre en la rutina habitual funciona como una estrategia de descompresión emocional, permitiendo al organismo disipar la tensión acumulada y restaurar la homeostasis necesaria para la toma de decisiones seguras en el territorio.

Estrategias de autocuidado digital

Esta dimensión comprende el conjunto de prácticas orientadas a proteger la integridad y privacidad de las personas frente a la exposición y los riesgos del entorno virtual, a través de la gestión estratégica de las identidades digitales, el establecimiento de barreras de seguridad técnica y la regulación consciente del consumo de pantallas.

Estrategia 1: Uso de contraseñas seguras

La protección de los mecanismos de autenticación constituye el pilar fundamental para salvaguardar la identidad digital y prevenir accesos no autorizados a la información sensible del individuo. El diseño de credenciales seguras exige el abandono de la reutilización de claves en múltiples plataformas, ya que esta práctica genera un efecto dominó donde la vulneración de un solo servicio compromete la totalidad del ecosistema digital del usuario.

Para garantizar una seguridad óptima, las contraseñas deben estructurarse mediante longitudes extensas que incorporen de forma deliberada caracteres especiales, incluyendo puntuaciones, signos de interrogación y espacios intercalados, lo que eleva la resistencia de la contraseña frente a ataques automatizados.

Para gestionar de manera eficiente este volumen de credenciales complejas y únicas, es indispensable la implementación técnica de gestores de contraseñas, como Bitwarden o KeePass, que permiten almacenar y generar credenciales de forma cifrada. Adicionalmente, se recomienda activar la autenticación de dos factores (2FA) mediante aplicaciones como Google Authenticator o Authy, como capa adicional de seguridad.

Estas herramientas operan bajo el principio de una bóveda digital cifrada que almacena de forma segura todas las credenciales del usuario bajo el resguardo de una única clave maestra robusta. Además de centralizar el almacenamiento, los gestores integran generadores criptográficos de contraseñas aleatorias, eliminando los patrones predecibles asociados a la memoria humana y facilitando la rotación periódica de accesos sin añadir carga cognitiva al defensor.

Estrategia 2: Navegación segura

Mitigar la exposición durante la navegación en internet exige diferenciar de forma clara entre las funciones de navegación privada o incógnita y la navegación verdaderamente segura. Según el Manual de autocuidado digital feminista de la organización Akahata, el modo incógnito integrado en los navegadores comerciales se limita a no registrar el historial ni las cookies de forma local en el dispositivo, pero no oculta la actividad frente a los proveedores de servicios de internet ni ante los sitios web visitados.

Por otro lado, la navegación segura requiere la verificación proactiva de la autenticidad de los sitios mediante el uso obligatorio del protocolo de transferencia de hipertexto seguro (HTTPS), identificable por la presencia de la letra "s" final en la barra de direcciones, lo que garantiza que la comunicación entre el usuario y el servidor se encuentra cifrada bajo el estándar SSL/TLS.

Para añadir capas de protección avanzadas que resguarden el anonimato, se recomienda el uso de herramientas técnicas específicas como las Redes Privadas Virtuales (VPN), las cuales funcionan estableciendo una conexión cifrada punto a punto desde el dispositivo del usuario hacia un servidor remoto mediante un túnel de datos seguro, lo que enmascara la dirección IP real y simula una ubicación geográfica distinta a la de origen.

En este sentido, es importante que el activista examine cada enlace antes de interactuar con él, descartando extensiones de dominio sospechosas y evitando redes Wi-Fi públicas o de acceso abierto sin la activación previa de una VPN de confianza. La combinación del cifrado en el transporte de datos y el enmascaramiento de la dirección IP neutraliza los intentos de interceptación local de las comunicaciones, restringe la capacidad de perfilamiento por parte de actores hostiles y asegura la confidencialidad técnica necesaria durante los procesos de investigación y documentación de vulneraciones en el entorno digital.

Estrategia 3: Desintoxicación digital

El concepto de desintoxicación digital define al conjunto de prácticas individuales y colectivas orientadas a la desconexión planificada de las plataformas virtuales para preservar la integridad psicológica, cognitiva y física.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

En la defensa de los derechos humanos, los entornos digitales se caracterizan por una exposición constante a flujos informativos de alta intensidad y contenidos que generan alerta o malestar, lo que incrementa el riesgo de fatiga por compasión y estrés crónico. Para mitigar el impacto de estos estímulos constantes en la salud mental, es necesario implementar medidas técnicas que restrinjan la intrusión de los dispositivos en los espacios de descanso. Entre las acciones inmediatas se encuentra la desactivación sistemática de las notificaciones no esenciales, lo que reduce el secuestro atencional provocado por las alertas auditivas y visuales. Asimismo, configurar la pantalla del dispositivo móvil en escala de grises disminuye drásticamente el atractivo cromático de las interfaces, neutralizando la estimulación dopaminérgica subyacente. Estas acciones se complementan con el establecimiento de límites temporales estrictos, como la restricción absoluta del acceso al correo electrónico y a las plataformas de mensajería laboral durante los fines de semana o fuera de la jornada operativa.

A continuación se enlista algunas acciones cotidianas que promueven el bienestar:

- Establecer límites temporales como: eliminar el uso de pantallas 1 hora antes de dormir.
- Establecer límites espaciales como: dormitorio y comedor libre de dispositivos.
- Establecer límites de contenido como: dejar de seguir cuentas que te hacen sentir mal, sin importar si el usuario es una persona conocida.
- Establecer límites sociales como: no usar el móvil en conversaciones.
- Establecer "tiempo de calidad" sin pantallas.

CONCLUSIÓN

En este manual se presenta una serie de herramientas prácticas y adaptadas a la vida cotidiana que cumplen con el objetivo de dotar a las organizaciones y a los defensores de derechos humanos de estrategias que promueven la salud mental. A través del desarrollo de las seis dimensiones de autocuidado, se han estructurado estrategias prácticas basadas en evidencia con el objetivo explícito de que tanto los colectivos como los individuos puedan incluirlas de forma permanente en su estilo de vida.

El diseño de cada apartado busca que el autocuidado deje de ser una respuesta reactiva y se transforme en un componente medular de la rutina del defensor de derechos humanos. Este enfoque preventivo es indispensable para promover la salud mental, mitigar el desgaste psicofisiológico y fortalecer la resiliencia en contextos de emergencias.

Es primordial señalar que estas recomendaciones de autocuidado actúan como un complemento de acompañamiento y contención, por lo que bajo ninguna circunstancia sustituyen la atención psicoterapéutica o médica especializada. Si durante el proceso de autoevaluación o en la labor diaria se identifican señales de desgaste, trauma o malestar prolongado y frecuente, resulta imprescindible acudir a profesionales de la salud mental. Reconocer el momento de buscar apoyo psicológico especializado es, en sí mismo, un acto indispensable de responsabilidad y autocuidado que permite sostener la salud integral y la permanencia en la defensa de los derechos humanos.

REFERENCIAS

- Abdelkhalek, H., Elliott, K., Whitfield, T., Yates, L., & Orrell, M. (2025). Effectiveness of a 14-week protocol for cognitive stimulation therapy for mild dementia: Results from a pragmatic study using routinely collected clinical data. *Aging & Mental Health*, 29(2), 245–253. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39364856/>
- Acoba, E. F. (2023). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 14. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38449744/>
- Akahata. (2024). Manual de autocuidado y seguridad para activistas. Recuperado de: <https://akahataorg.org/wp-content/uploads/2024/01/Akahata-Manual-Final-Digital.pdf>
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5.ª ed., rev.). American Psychiatric Publishing. Recuperado de: <https://www.appi.org/products/dsm>
- American Psychological Association. Self-care. En APA Dictionary of Psychology. Recuperado de: <https://dictionary.apa.org/self-care>
- American Psychological Association. Well-being. En APA Dictionary of Psychology. Recuperado de: <https://dictionary.apa.org/well-being>
- Atay, E., & Bahadır Yılmaz, E. (2025). The effect of cognitive stimulation therapy (CST) on apathy, loneliness, anxiety and activities of daily living in older people with Alzheimer's disease: Randomized control study. *Aging & Mental Health*, 29(1), 112–121. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39668706/>
- AtHome Psicología. (2021). Autocuidado digital: El uso saludable de la tecnología. Recuperado de: <https://www.athomepsicologia.com/blog/autocuidado-digital-tecnologia>
- Vielma Rangel, J.; Alonso, L. (2010). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Revista de Educación y Desarrollo*, (12), 45–53. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Cafferata, R. M. T., Hicks, B., & von Bastian, C. C. (2021). Effectiveness of cognitive stimulation for dementia: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1045–1073. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34292011/>
- Camacho, A. (2023). Cómo hacer un diario de emociones: Guía paso a paso. *Psicología y Mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/como-hacer-diario-emociones>
- Campaña Spotlight. (2021). Guía de autocuidado colectivo para defensoras de derechos humanos. Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Recuperado de: <https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/08/Guia-Spotlight-Autocuidado-FINAL.pdf>

REFERENCIAS

- Ceballos, M. (2021). Qué es el Mindfulness: Los beneficios de la atención plena. Psicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/meditacion/que-es-mindfulness>
- Chen, L. H., Lee, O. L., Lee, Y. W., & Chang, W. H. (2025). Effectiveness of cognitive stimulation for individuals with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 15(3). Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40499956/>
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos. (1948). Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre. Organización de los Estados Americanos. <https://www.oas.org/es/cidh/mandato/basicos/declaracion.asp>
- Corbin, J. A. (2022). La importancia del autocuidado digital: Estrategias para desconectar. Psicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/social/importancia-del-autocuidado-digital-estrategias-para-desconectar>
- La Mente es Maravillosa. La técnica del enraizado para afrontar situaciones de estrés. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/tecnica-enraizado-afrontar-situaciones-estres/>
- den Boer, P. C., Wiersma, D., Russo, S., & van den Bosch, R. J. (2005). Paraprofessionals for anxiety and depressive disorders. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2005(2). Recuperado de: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004688.pub2/full>
- Department of Veterans Affairs, & Department of Defense. (2022). VA/DoD clinical practice guideline for the management of major depressive disorder. U.S. Department of Veterans Affairs. <https://www.healthquality.va.gov/guidelines/MH/mdd/>
- Ferguson, L., Sain, D., Kürüm, E., & Jones, C. R. (2023). One-year cognitive outcomes from a multiple real-world skill learning intervention with older adults. *Aging & Mental Health*, 27(8), 1542–1551. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37059695/>
- García, J. (2023). Cómo entrenar la gratitud para mejorar tu bienestar: Claves psicológicas y prácticas diarias. Psicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/psicologia/como-entrenar-gratitud-para-mejorar-tu-bienestar-claves-psicologicas-y-practicas-diaria>
- Gold, S. B., Costello, A., Gissen, M., & Phillips, R. (2025). How are you doing... really? A review of whole person health assessments. *The Milbank Quarterly*, 103(1), 112–134. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39791185/>
- Gómez-Soria, I., Iguacel, I., Cuenca-Zaldívar, J. N., & Calatayud, J. (2023). Cognitive stimulation and psychosocial results in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 105. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37451002/>

REFERENCIAS

- Gualano, M. R., Bert, F., Martorana, M., Passi, S., Galis, V., Manzoli, L., & Siliquini, R. (2017). The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*, 58, 49–58. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28993103/>
- Guo, L., & Zheng, K. (2023). The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: A meta-analytic review of studies with long-term follow-ups. *The British Journal of Clinical Psychology*, 62(2), 341–359. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36536513/>
- Holland, J., Murphy, D., & Joseph, S. (2021). Assessment of well-being in the clinic: Using the state version of the short Scale of General Well-Being as a clinical outcome measure. *Journal of Clinical Psychology*, 77(12), 2714–2726. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34096060/>
- Innova Schools. (2023). Afirmaciones positivas para tus hijos y cómo implementarlas. Recuperado de: <https://innovaschools.edu.mx/blog/afirmaciones-positivas-para-tus-hijos/>
- Janis, R. A., Burlingame, G. M., Svien, H., Jensen, J., & Lundgreen, R. (2021). Group therapy for mood disorders: A meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 31(3), 342–358. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32930060/>
- Kahlon, M. K., Aksan, N., Aubrey, R., Clark, N., Cowley-Morisato, S., & Tomlinson, S. (2021). Effect of layperson-delivered, empathy-focused program of telephone calls on loneliness, depression, and anxiety among adults during the COVID-19 pandemic: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 78(6), 616–622. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2776786>
- Kealy, D., & Kongerslev, M. T. (2022). Structured group psychotherapies: Advantages, challenges, and possibilities. *Journal of Clinical Psychology*, 78(8), 1515–1524. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.23377>
- Krpan, K. M., Kross, E., Berman, M. G., Deldin, P. J., Askren, M. K., & Jonides, J. (2013). An everyday activity as a treatment for depression: The benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 1148–1151. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23790815/>
- Lee, G. C., Platow, M. J., & Cruwys, T. (2024). Listening quality leads to greater working alliance and well-being: Testing a social identity model of working alliance. *The British Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 78–94. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38946045/>
- Levine, S. L., Cherrier, S., Holding, A. C., & Koestner, R. (2022). For the love of reading: Recreational reading reduces psychological distress in college students and autonomous motivation is the key. *Journal of American College Health*, 70(8), 2415–2422. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32150516/>

REFERENCIAS

- Linzi, W., Tongtong, Z., Yicheng, W., & Xiaoming, S. (2026). More than meets the ear: The facilitating effect of active listening on interpersonal cognitive reappraisal over acceptance. *Biological Psychology*, 196. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0301051126001286>
- Martínez, A. (2017). Autocuidado y salud mental en la atención primaria. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 12-21. <http://www.medigraphic.com/pdfs/espirtuana/gme-2017/gme173i.pdf>
- Mayo Clinic. (2022). Ejercicios de mindfulness para reducir el estrés. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/meditation/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
- Monroy-Fraustro, D., Maldonado-Castellanos, I., Aboites-Molina, M., & Ramírez-López, A. (2021). Bibliotherapy as a non-pharmaceutical intervention to enhance mental health in response to the COVID-19 pandemic: A mixed-methods systematic review and bioethical meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 9. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33796496/>
- Narushima, M., Liu, J., & Diestelkamp, N. (2018). Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing and Society*, 38(4), 651-675. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29551843/>
- National Geographic Latinoamérica. (2024). ¿Qué es la higiene del sueño y cómo impacta en la salud? Recuperado de: <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2024/03/que-es-la-higiene-del-sueno-y-como-impacta-en-la-salud>
- National Center on Health, Physical Activity and Disability. My scorecard: Self-care assessment tool. NCHPAD. Recuperado de: <https://www.nchpad.org/resources/my-scorecard-self-care/>
- Organización de los Estados Americanos. (1988). Protocolo adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales "Protocolo de San Salvador". OEA. <https://www.oas.org/es/sadye/inclusion-social/protocolo-ssv/docs/protocolo-san-salvador-es.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. ONU. Recuperaod de: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Alimentación sana. Recuerado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Panamericana de la Salud. (2007). El autocuidado en el marco de la salud comunitaria. LILACS. Recuperado de: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-479433>

REFERENCIAS

- Paul, S., Zhu, L., Mizevich, J., & Slater, L. (2024). Depression, anxiety, and personal recovery outcomes after group vs individual transdiagnostic therapy: A brief report. *Scientific Reports*, 14(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38418570/>
- Real Academia Española. Atención. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/atencion>
- Real Academia Española. Bienestar. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/bienestar>
- Real Academia Española. Cuidar. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/cuidar>
- Sabater, V. Los grandes beneficios del voluntariado. *La Mente es Maravillosa*. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-beneficios-del-voluntariado/>
- Saluk, D., Itzchakov, G., Weinstein, N., & Amar, M. (2026). Listening across the divide: High-quality listening promotes speakers' state well-being through basic psychological need satisfaction during disagreements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 130(4), 512-531. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/403661862_Listening_Across_the_Divide_High-Quality_Listening_Promotes_Speakers%27_State_Well-Being_Through_Basic_Psychological_Need_Satisfaction_During_Disagreements
- Santander Open Academy. (2023). ¿Qué es el journaling y cuáles son sus beneficios para el desarrollo personal?. Recuperado de: <https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/journaling-que-es.html>
- Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B. S., & Gill, H. S. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Family Medicine and Community Health*, 10(4). Recuperado de: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8935176/>
- Unicef El Salvador. (2020). Manual de autocuidado para el personal de primera respuesta. Recuperado de: <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
- Unicef Venezuela. (2021). Los hábitos de higiene y la salud de los niños. Recuperado de: <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>
- UnoBravo. (2024). El contacto con la naturaleza y su impacto directo en el bienestar psicológico. Recuperado de: <https://www.unobravo.com/es/blog/contacto-con-la-naturaleza-bienestar>

REFERENCIAS

- Uribe, T. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de salud. Dialnet. Recuperado de: <file:///C:/Users/Dell/Downloads/Dialnet-ElAutocuidadoYSuPapelEnLaPromocionDeLaSalud-5331981.pdf>
- Vázquez, A. (2022). Autocuidado y tipos de autocuidado para la salud mental. HelpSi Psicología en Línea. Recuperado de: <https://helpsi.mx/autocuidado-y-tipos-de-autocuidado/>
- Wang, S., Lu, J., Yu, M., Wang X., & Shangguan, C. (2022). "I'm listening, did it make any difference to your negative emotions?" Evidence from hyperscanning. *Neuroscience Letters*, 785. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36067901/>
- Wickramaratne, P. J., Yangchen, T., Lepow, L., Workman, M., & Weissman, M. M. (2021). Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PloS One*, 16(10). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36228007/>
- Woods, B., Rai, H. K., Elliott, E., & Orrell, M. (2023). Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023(1). Recuperado de: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005562.pub3/full?cookiesEnabled>
- Wu, Z., Pandigama, D. H., Wrigglesworth, J., Ryan, J., & Shah, R. C. (2023). Lifestyle enrichment in later life and its association with dementia risk. *JAMA Network Open*, 6(7). Recuperado de: https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2807256?utm_source=openevidence&utm_medium=referral
- Zainal, N. H., & Newman, M. G. (2022). Curiosity helps: Growth in need for cognition bidirectionally predicts future reduction in anxiety and depression symptoms across 10 years. *Journal of Affective Disorders*, 311, 441–449. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34627855/>
- Zell, E., & Stockus, C. A. (2025). Social support and psychological adjustment: A quantitative synthesis of 60 meta-analyses. *The American Psychologist*, 80(2), 164–178. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38695783/>