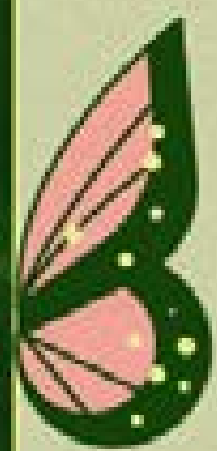




**KIT DE
PRIMEROS
AUXILIOS**
**PSICOEMOCIONALES
PARA DEFENSORAS
Y COMUNICADORAS
TERRITORIALES**



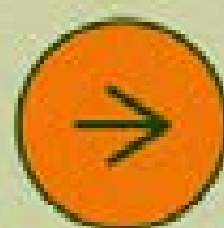
CUIDAR LA MENTE NO ES FÁCIL PARA LAS PERSONAS QUE DEFIENDEN LA TIERRA.

Pero es tan urgente como denunciar
los crímenes ambientales.



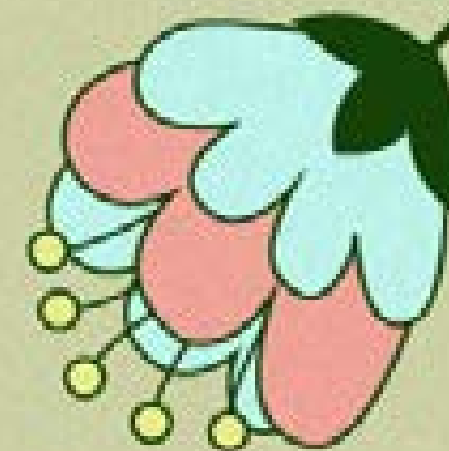
**Por eso reunimos unas prácticas sencillas
y cotidianas para proteger la mente,
el cuerpo y el corazón cuando llega
la sobrecarga, el estrés o la desconexión
que puede traer el activismo ambiental.**

→ TÓMALAS Y ADÁPTALAS A TU
RITMO, CONTEXTO Y NECESIDADES.





REDES DE APOYO: NOS SOSTENEMOS EN COMUNIDAD



Fortalecemos nuestros vínculos:

- Identifica a las personas con las que puedes hablar sin sentir juicio.
- Cultivar la confianza, compartir lo que sentimos y pedir ayuda cuando la necesitamos nos recuerda que no estamos solas.

Disfrutamos de actividades sociales:

- Salir, conversar o reír con otras personas nos ayuda a liberar serotonina*, reducir la sensación de aislamiento y renovar la energía emocional.
-

*Un neurotransmisor que afecta el estado de ánimo, comúnmente llamado "la hormona de la felicidad".



2

CONEXIÓN: VOLVEMOS AL CUERPO Y A LA NATURALEZA



→ **Caminamos por la naturaleza:** Caminar sin prisa, respirar aire fresco y observar el verde activa zonas cerebrales asociadas al bienestar. El contacto con el agua o la tierra nos ayudan a regular el sistema nervioso.

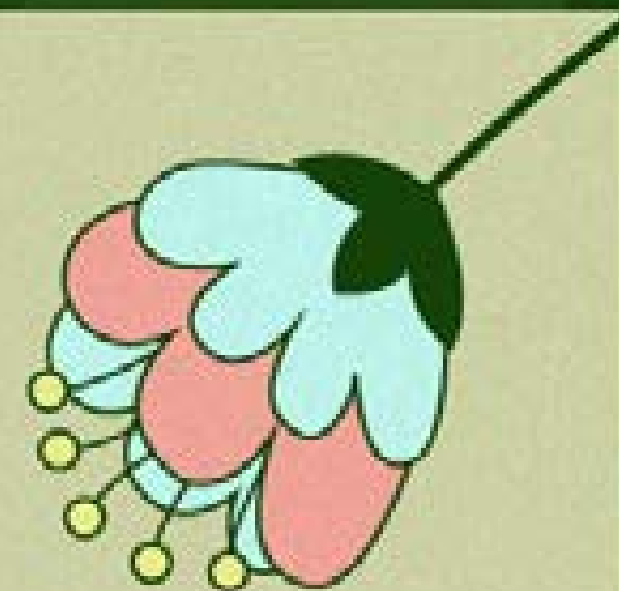
→ **Descansamos:** Dormir bien y hacer pausas reparadoras es fundamental para que el cuerpo y la mente se recuperen. No hacer nada también es productivo.

→ **Resguardamos un espacio para nosotras mismas:** Crear un refugio personal, físico o simbólico, donde podamos hacer algo que nos gusta: leer, pintar, bailar, escribir o simplemente estar.



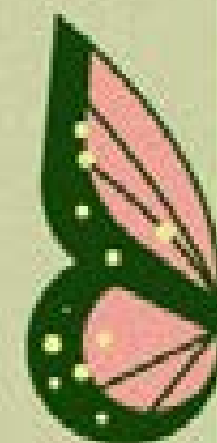


CUIDADO: UN VIAJE HACIA EL INTERIOR



→ **Autoconocimiento:** Observamos cómo nos sentimos, qué nos irrita, qué nos entusiasma o cuándo nuestro cuerpo nos pide pausa. Reconocer nuestras señales tempranas de malestar nos permite intervenir antes del colapso.

→ **Meditamos:** Dedicar unos minutos al silencio o a la respiración consciente reduce la ansiedad, mejora la concentración y calma la mente.



→ **Evitamos sobrepensar:** Aprender a no quedarnos atrapadas en los pensamientos repetitivos. Es útil escribirlos, nombrarlos y soltarlos.





GESTIÓN DEL TIEMPO Y LA ENERGÍA



→ **Cuidamos el uso del tiempo:** No se trata de hacer más, sino de hacer mejor. Organizar los días para equilibrar trabajo, descanso y ocio.

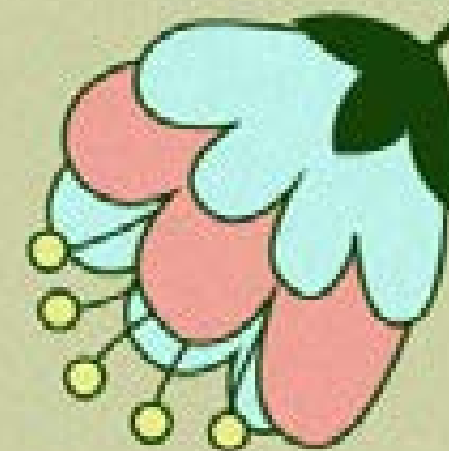
→ **Hacemos pomodoros:** Dividir el tiempo en bloques de concentración: 25 minutos de trabajo, 5 de descanso. Mejora la productividad y reduce la fatiga mental.

→ **Organizamos nuestras agendas y hacemos listas:** Anotar tareas ayuda a liberar la mente de la carga de recordar.





DESCONEXIÓN DIGITAL CONSCIENTE



→ **Desconectamos del celular:** Limitar el tiempo en redes, especialmente en la noche, reduce el bombardeo de información que satura nuestro sistema nervioso.

→ **Usamos herramientas de bloqueo:** Activar límites horarios o modos *No molestar* puede ayudarnos a recuperar la atención y la calma.

→ **Recordamos las consecuencias neurológicas del exceso de pantalla:** La sobreexposición a estos dispositivos altera el sueño, la concentración y la capacidad de disfrute de lo simple.



6

AUTOCUIDADO SIN CULPA: ES POSIBLE Y LO NECESITAMOS



→ Todas estas acciones, que van desde descansar hasta realizar actividades solo para nosotras, son parte de una misma intención: **cuidarnos para sostenernos.**

→ **La culpa no tiene lugar en el autocuidado;** hacerlo con ternura es un acto de resistencia frente a una cultura que exige productividad constante.



¿QUÉ OTRAS
PRÁCTICAS SENCILLAS
PARA DEFENSORAS
TERRITORIALES
AGREGARÍAS **A ESTE KIT**
DE PRIMEROS AUXILIOS
PSICOEMOCIONALES?

#HABLEMOSDELASDEFENSORASAMBIENTALES



ESTE KIT FUE CONSTRUIDO COLECTIVAMENTE JUNTO A LAS INTEGRANTES DE MUTUA,

como parte de un proceso de formación en seguridad física, digital y psicoemocional de Mutante, realizado en conjunto con La Liga Contra el Silencio en octubre de 2025.

Mutua es el Movimiento de Cuidados para Periodistas Ambientales, una **comunidad digital de conversación** integrada por mujeres periodistas ambientales en Colombia y moderada por Mutante.

#HABLEMOSDELASDEFENSORASAMBIENTALES

