

Cuidar colectivamente

- Guía de reflexión -

¡Vamos a comenzar!¹

Antes de empezar, ¿qué se te viene a la mente cuando piensas en el cuidado colectivo?
¿Qué significan las palabras *compasión* y *resiliencia*?

¿Qué se te viene a la mente cuando piensas en el cuidado colectivo?	Para ti, ¿qué significa la palabra <i>compasión</i> ? ¿Cómo se siente? ¿Cómo se ve?	Para ti, ¿qué significa la palabra <i>resiliencia</i> ? ¿Cómo se siente? ¿Cómo se ve?

El trauma secundario y el agotamiento

¿Cuándo es un momento en el que has sentido agotamiento? Ahora que has aprendido la definición, ¿reconoces un momento en el que has sentido agotamiento?

¹¡Agradecimientos a Claire Bass por desarrollar esta guía de discusión!

Reconocer la angustia empática

¿Cómo puede sentir empatía ser bueno y dañino?
¿Por qué es importante la autorreflexión en tiempos en que la empatía puede conducir a la angustia (angustia empática)?

Pasar a la acción compasiva²

Piensa en un momento en el que te hayas sentido abrumado. Podemos practicar el uso de las siguientes cuatro preguntas de reflexión para cultivar nuestra capacidad de estar presentes, incluso durante tiempos difíciles. 1. Cuando te sentías abrumado, ¿cómo se veía? 2. ¿Qué lo estaba causando? 3. ¿Cuáles eran las barreras percibidas o reales para atender a su agobio? 4. ¿Qué estaba bajo tu control? ¿Qué decisiones podías o tomaste?

² Las preguntas en esta sección fueron tomadas de Laura van Dernoot Lipsky, (2018) The Age of Overwhelm: Strategies for the Long Haul. Editoriales Berrett-Koehler

Las siguientes cuatro preguntas nos ayudarán a recordar por qué estamos haciendo este trabajo.

1. ¿Cuáles son nuestros valores? ¿Por qué estamos haciendo este trabajo?
2. ¿Cuáles son nuestras intenciones? ¿Cuáles son nuestras esperanzas de ayudar y servir a los demás?
3. ¿Cuál es la mejor manera de abrir nuestros corazones al mundo?
4. ¿Cuáles son nuestros compromisos de actuar con integridad a nuestros valores?

La interrupción de las secuelas del trauma

Cuando se siente angustia, ¿qué características buscas en una persona que pueda ayudar? **¿Cómo las personas en su sistema de apoyo ayudan en su bienestar?**

La creación de aprendizaje empoderado

Discuta las formas en que participas activamente en conversaciones significativas en tu trabajo. ¿Estas conversaciones han promovido su bienestar?

¿Cómo trabajas para crear un espacio seguro para que otros puedan contar sus historias?

El fortalecimiento de las respuestas calmantes

Antes de leer sobre la ciencia de **las neuronas espejo**, ¿conocías este fenómeno en tu vida diaria?

¿Puedes pensar en un momento en el que la positividad de alguien impulsó tu propio humor?

¿Cómo crees que podemos aprovechar el poder de las neuronas espejo para fortalecer nuestras conexiones con los demás?

La construcción de la solidaridad³

¿Cómo sabré cuándo estoy siendo un aliado responsable?
¿Cómo podré reconocer cuándo no soy congruente con mi ética e intenciones de ser un aliado?

Centrarse en la ética

¿Cómo podemos crear espacios para reflexionar en las conversaciones, y ser responsables ante el poder y los privilegios?

³ Las preguntas en esta sección están tomadas de Vikki Reynolds (2010) [Reflecting on Our Fluid Positions as Imperfect Allies](https://www.familieisthrive.org/collectively-taking-care-purpose)

¿Por qué es importante abordar nuestro propio sesgo implícito? ¿Cómo se alinea esto con el tema de la sección anterior de ser un aliado imperfecto?

Expandir el círculo de pertenencia

¿Cómo crees que puedes trabajar para conectarse explícitamente con otros grupos y construir un terreno común? ¿Cuál es el papel del individuo en la construcción de un terreno común? ¿El papel de una organización? ¿El papel del gobierno?

¿Por qué es importante cuidarnos primero a nosotros mismos - examinando nuestras propias necesidades, valores y creencias - antes de mirar hacia afuera y poder cuidar colectivamente?