

COMO CREAR AMPLITUD

Los hábitos de los activistas que trabajan para la justicia social (y en la vida contemporánea) de abandonar, negar, o reprimir las necesidades propias en sacrificio a la misión colectiva solamente sirven para negarle a los movimientos su recurso más importante -- la "parte personal" en el poder popular. El cuidado propio es fundamental para nuestro poder, nuestra resistencia, nuestra creatividad, nuestra salud y nuestro impacto colectivo. Así como el fuego necesita espacio para respirar entre los troncos para poder quemar, necesitamos espacio en nuestros días para poder tener impacto de manera sustentable. A continuación encontrará consejos prácticos sobre cómo incorporar la amplitud en su práctica diaria.

Amplitud es una inhalación, un intervalo, un momento para considerar o reconsiderar. Se necesita amplitud para la sustentabilidad y, a menudo, la creatividad. Las tensiones se alivian con el espacio; la renovación y la restauración requieren tiempo. Sabemos esto, y sin embargo, la amplitud nos hace ansiosos. Si hay "tiempo extra", tratamos de llenarlo. Nos sentimos culpables por parar, incluso si estamos taaan cansados y fundidos.



- **20-20-20.** Cuando trabaja con una computadora, haga una pausa cada 20 minutos y aparte la mirada a 20 pies de distancia durante 20 segundos. Esto le permitirá a los ojos volver a lubricarse y darle a su mente sin parar una oportunidad para reiniciar. No se preocupe, no se le olvidará nada.

- **Apague los dispositivos electrónicos...de vez en cuando.** ¡Pruébalo! "Desconectarse" 30 minutos antes de ir a dormir le ayudará a dormir mejor. Trate de desconectarse mientras está comiendo o tomarse un descanso para ir al baño. No lea el correo electrónico mientras está en el teléfono. Considere realmente dejarse llevar, tomándose unas vacaciones por un fin de semana libre de pantallas.

- **Salga del edificio. Tome un paseo (muy corto) en el sol.**

Irónicamente, los fumadores obtienen el beneficio de esta práctica, tomando descansos para fumar afuera de forma regular. Le recomendamos aprovechar los beneficios de un breve descanso al aire libre. Repita después de mí, "Merezco un descanso al aire fresco."

- **Durante las sesiones de trabajo intensas, programe (cortos) descansos regulares.** Parece contrario a la intuición, pero en realidad funcionamos mejor si tomamos descansos. Como regla general, tome un descanso de al menos 10 a 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo intenso.



Desarrollado por Norma Wong para Move to End Violence
movetoendviolence.org