

CUIDADO PROPIO y la “REGLA DE LA MANO”

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. Es en contra de nuestros principios tratar a las personas como piezas reemplazables y, sin embargo, estamos dispuestos a trabajar como si nosotros lo fuéramos. Este trabajo del cuidado propio tiene que ocurrir tanto a nivel individual como organizacional.

A continuación se presentan algunos consejos prácticos sobre cómo ser estratégico con el cuidado propio, dando prioridad a las tareas a mano.

¡La multitarea es un mito! Sólo podemos manejar un puñado de cosas en un momento dado. Sabiendo que es nuestro puñado de prioridades aumenta la cantidad de energía, la creatividad y la concentración en lo que estamos haciendo en su conjunto.

EXERCISIO INDIVIDUAL:

1. Identifique cinco prioridades - ¡solo cinco!
2. Por lo menos una de las cinco prioridades debe ser una práctica de cuidado propio.

