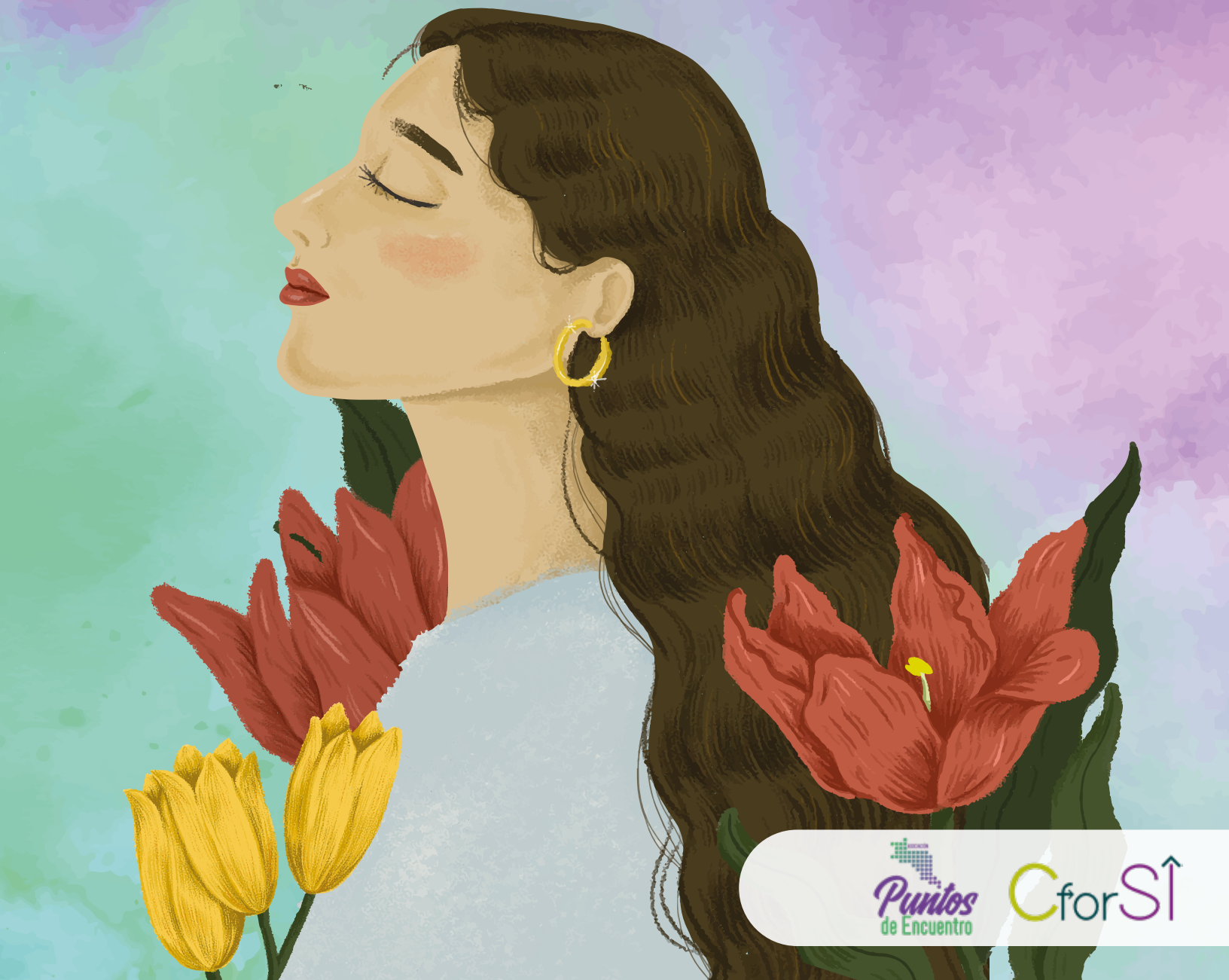
Fortaleciendo Resiliencia y Liderazgo



Puntos de Encuentro

CforSI

"El Impacto del Programa de Autocoaching para Activistas"

Historias, resultados y herramientas para la gestión emocional de mujeres activistas.

Índice

- Introducción.
- El Programa de Autocoaching para Activistas: Contexto y necesidad.
- Herramientas clave del coaching para activistas.
- Historias de impacto y transformación.
- Impacto colectivo: Resultados del programa.
- Herramientas prácticas para la gestión emocional.
- Conclusión.
- Recursos y materiales adicionales

Introducción

Este e-book recoge los resultados y aprendizajes obtenidos del Programa de Autocoaching para Activistas, una iniciativa conjunta de la Asociación Puntos de Encuentro y CforSi.

Está diseñado para mostrar cómo el coaching puede transformar la vida de mujeres activistas, proporcionando herramientas prácticas para su gestión emocional, liderazgo y bienestar personal.



¿Qué es el coaching y por qué es importante?

El coaching es un proceso de autoconocimiento y aprendizaje que permite a las personas identificar sus metas, entender sus emociones y desarrollar estrategias para manejar desafíos.



El Programa de Autocoaching para Activistas

En 2020, la pandemia de COVID-19 agravó los desafíos políticos, sociales y económicos en América Latina. Las mujeres activistas, que ya enfrentaban contextos de represión, violencia de género y condiciones adversas, se vieron aún más presionadas. Esto llevó a un desgaste emocional significativo, exacerbando el estrés, la ansiedad y el agotamiento.

El Programa de Autocoaching para Activistas fue creado para ofrecer un espacio seguro donde las mujeres pudieran encontrar apoyo, herramientas de resiliencia y estrategias para cuidar su salud emocional.



Objetivos del programa

- Fortalecer la resiliencia mental y emocional de las participantes.
- Mejorar su capacidad de liderazgo, tanto en contextos personales como organizativos.
- Fomentar el autocuidado como un componente central del activismo sostenible.





Herramientas clave del coaching para activistas

"El modelo" de autoconocimiento

Una herramienta central del programa es "El modelo", desarrollado para ayudar a las participantes a entender la relación entre pensamientos, emociones, comportamientos y resultados. Este enfoque permite tomar decisiones más conscientes y gestionar mejor las emociones.

Temáticas y habilidades desarrolladas

- **Gestión emocional y resiliencia:** Cómo identificar, aceptar y manejar emociones intensas para no dejarse abrumar
- **Autocuidado y salud mental:** Desarrollo de hábitos saludables, establecimiento de límites y priorización de necesidades personales.
- **Planificación y organización:** Técnicas para gestionar el tiempo y la energía, facilitando decisiones estratégicas y equilibrada**s.**

Testimonio:
"Antes del programa, sentía que no tenía control sobre mis emociones ni mi tiempo. Aprendí a establecer límites y a cuidarme sin sentir culpa. Ahora lidero con confianza."

- Azucena, activista y defensora de derechos humanos.-

Historias de impacto y transformación

"El coaching me salvó cuando estaba al borde de abandonar el activismo. Aprendí a manejar el estrés, a regular mis emociones y a liderar desde un lugar de serenidad. Ahora soy capaz de apoyar a mi red sin sentirme desgastada.

Margarita, 28 años, abogada en Honduras



"Sufría de ansiedad y temía alzar mi voz. El coaching me enseñó a confiar en mis capacidades y a expresar mis ideas sin miedo. Hoy lidero proyectos comunitarios con pasión."

Rosa, activista juvenil



"Llegué al programa buscando esperanza. Encontré una comunidad y herramientas para manejar mi ansiedad. Hoy, mi vida ha cambiado; me siento más fuerte y conectada con quienes me rodean."

Jazmine 37 años, enfermera exiliada Nicaragua



Historias de impacto y transformación

"El programa no solo me ayudó a encontrar un 'norte', sino que me permitió sanar y reconocer patrones que no me servían. Mi liderazgo ahora es más sólido y compasivo.

Violeta, 37 años, innovadora social en Nicaragua



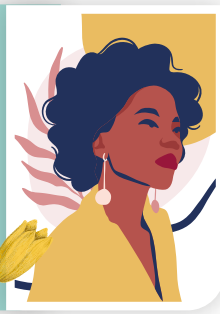
"Llegué al programa buscando esperanza. Encontré una comunidad y herramientas para manejar mi ansiedad. Hoy, mi vida ha cambiado; me siento más fuerte y conectada con quienes me rodean."

Lila, activista por la diversidad sexual



"Sufría de ansiedad y temía alzar mi voz. El coaching me enseñó a confiar en mis capacidades y a expresar mis ideas sin miedo. Hoy lidero proyectos comunitarios con pasión."

Azahara, joven líder ambientalista

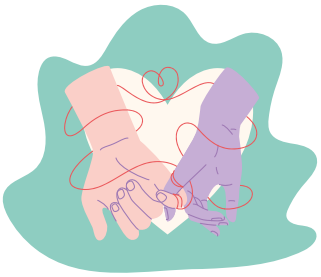


Impacto colectivo: Resultados del programan

El programa ha logrado impactar la vida de más de 100 mujeres en Mesoamérica, fortaleciendo su capacidad para:



Manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.



Desarrollar redes de apoyo que trascienden fronteras.



Mejorar sus habilidades de liderazgo en sus comunidades.

Testimonio:
"Gracias al programa, pude crear un grupo de apoyo con otras mujeres activistas. Juntas hemos enfrentado situaciones difíciles y aprendido a fortalecernos mutuamente." -Hortensia, participante del grupo de mujeres exiliadas."

- Azucena, activista y defensora de derechos humanos.-

Herramientas prácticas para la gestión emocional

1. Reconocimiento y gestión de emociones

Aprende a identificar tus emociones, comprender su origen y manejarlas de manera efectiva.

- Respira profundamente y céntrate en lo que sientes.
- Nombra la emoción (por ejemplo: "siento ansiedad").
- Pregúntate: ¿Qué la desencadenó?
- Decide cómo quieres manejarla (por ejemplo: "Voy a hablarlo
- con alguien de confianza o realizar una actividad relajante").

2. Planificación de tareas y energías

Aprende a priorizar actividades y manejar tu energía de man

- Lista tus tareas.
- Clasifícalas en "importante" y "urgente".
- Planifica el tiempo de descanso y autocuidado.
- Evalúa resultados semanalmente.

Testimonio:
"Estos ejercicios me ayudaron a encontrar equilibrio entre mi activismo y mi vida personal. Me siento más serena y centrada."

- Rosalba, joven activista.-

3. Construcción de redes de apoyo

Aprende a nutrir y mantener conexiones significativas que fortalezcan tu trabajo como activista.

- Identifica a personas con quienes sientes confianza y apoyo.
- Establece momentos de conexión y diálogo.
- Comparte metas y desafíos, buscando apoyo mutuo.

Testimonio:
"La creación de redes con otras mujeres me ayudó a no sentirme sola. Juntas, somos más fuertes."

- Amaranta, participante del programa-

Conclusión

El Programa de Autocoaching para Activistas ha sido un punto de inflexión para muchas mujeres. A través de herramientas prácticas, apoyo colectivo y enfoque en el autocuidado, ha transformado liderazgos y fortalecido la resiliencia de quienes enfrentan contextos adversos. Este e-book refleja ese impacto, con la esperanza de que más mujeres encuentren en estas páginas inspiración y fortaleza.



ASOCIACIÓN

Puntos de Encuentro

COACHING FOR SOCIAL INNOVATION

The change you want to make is just a thought away.

CforSI