



AUTOCOACHING *para* ACTIVISTAS

HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN
EMOCIONAL Y LA RESILIENCIA



Programa para la gestión emocional, la resiliencia y el fortalecimiento de los liderazgos sociales y ambientales en Hispanoamérica.

Virginia Lacayo, Ph.D.
www.virginialacayo.com



TIEMPOS DE CRISIS, REQUIEREN SOLUCIONES INMEDIATAS

Estudios realizados por **Open Global Rights** y por **AWID** muestran que activistas y defensoras de derechos humanos presentan síntomas serios de cansancio crónico, depresión, burnout, y Síndrome de Estrés Postraumático.

La mayor parte de activistas viven el estrés y la depresión como un problema individual cuando en realidad es un problema colectivo. Asumen que el cansancio crónico, la depresión, el miedo constante, la ansiedad y el estrés, son "gajes del oficio" y lo justifican pensando que hay otras personas pasándola peor.

Muchas activistas y defensoras de derechos humanos terminan renunciando debido a un increíble desgaste físico, mental y emocional.

Necesitamos invertir en la salud física, mental y emocional de líderes y lideresas sociales para garantizar la sostenibilidad y eficacia de los movimientos y proyectos que lideran. Esa necesidad es particularmente urgente en momentos altamente volátiles, inciertos y complejos como estos.

En respuesta a esta necesidad hemos creado el programa **Autocoaching para activistas**.



AUTOCOACHING PARA ACTIVISTAS

“Auto-coaching para activistas” es un programa diseñado para capacitar a activistas, líderes y emprendedoras sociales en técnicas de auto-coaching que les permita gestionar sus mentes y emociones de forma que puedan lidiar con las complejidades del entorno, desarrollar estrategias sostenibles de auto-cuido, desarrollar resiliencia, y alcanzar resultados deseados independientemente de las circunstancias.

El programa tiene una duración de ocho semanas y se desarrolla de manera virtual. La metodología utilizada facilita la participación activa, el intercambio y aprendizaje entre pares, el desarrollo de habilidades, hábitos de autocuido, comportamientos constructivos, y la construcción de redes de apoyo interpersonal.





RESULTADOS DEL PROGRAMA

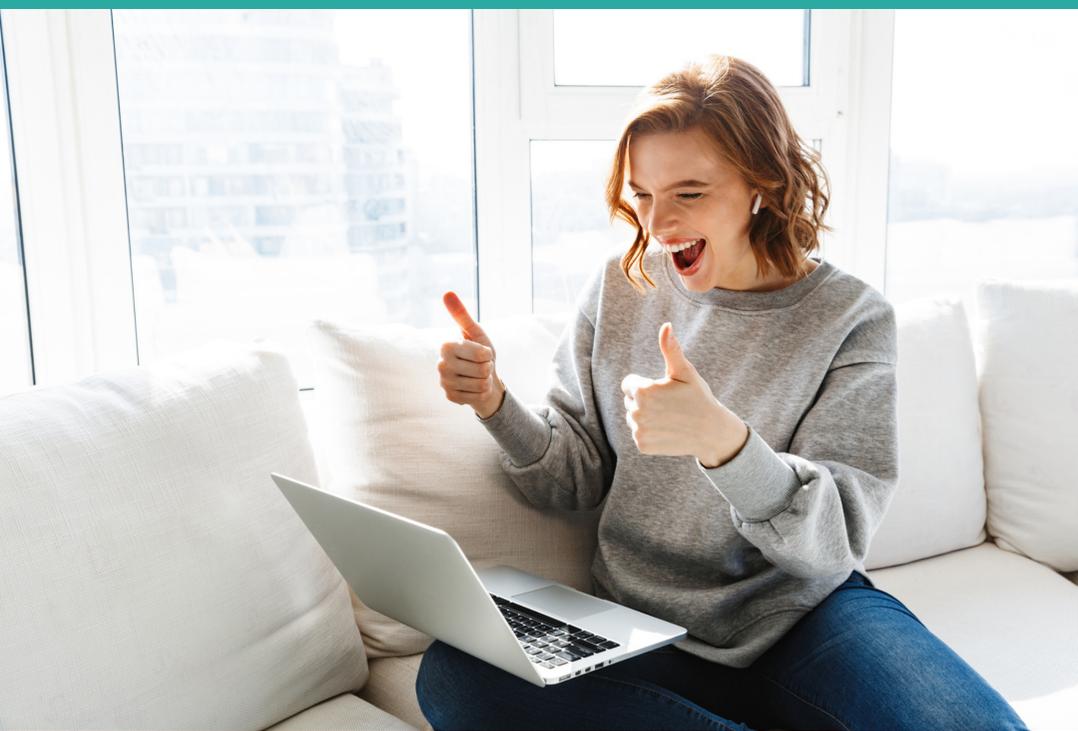
1. Entender cómo funciona el cerebro y ponerlo a trabajar nuestro favor.
2. Reconocer, sentir, aceptar y procesar las emociones en lugar de evitarlas, negarlas, reprimirlas, reaccionar impulsivamente y dejar que nos controlen.
3. Sentirnos empoderadxs y con mayor control de nuestros resultados.
4. Mejorar nuestras relaciones interpersonales, con nosotrxs mismxs, pareja, familia, colaboradorxs y nuestro entorno, y construir relaciones de mutuo respeto y aprecio.
5. Desarrollar confianza en nosotrxs mismxs y en nuestra capacidad de alcanzar metas difíciles y superar obstáculos.
6. Saber pedir ayuda y crear sinergia para encontrar soluciones más efectivas a los retos que se nos presenten.

COMPONENTES DEL PROGRAMA

- 1 Un **video** semanal.
- 2 Un archivo de **audio** descargable.
- 3 Una **guía** semanal con ejercicios y herramientas de auto-coaching.
- 4 **Grupos de apoyo** y retroalimentación.
- 5 **Grupo** de Facebook con sesiones de preguntas y respuestas.
- 6 **Sesiones semanales** de coaching grupal.

"Estoy más que convencida de la importancia y necesidad de la gestión emocional para cualquier persona, y más aquellas que trabajamos con grupos desde el deseo y compromiso de incidir en cambios significativos. Necesitamos/ necesito poder identificar, nombrar, gestionar mis emociones, porque al final son las que controlan mis acciones y mis resultados."

"Ahora siento que nació una versión de mi misma que es capaz de realmente vivir de manera más plena, de sumar a la vida de otras personas, y de pulir y ofrecer su máximo potencial."



"Virginia iba haciendo preguntas poderosas para movernos a pensar desde otras perspectivas, a dar en el claro, y sentirnos autoras y actoras de nuestro propio destino, fue una experiencia maravillosa."



"Me ayudó a desarrollar una perspectiva más activa frente a mi propia vida, y no pasiva o desde la victimización frente a otras personas o las circunstancias."

PERFIL DE LA COACH

Virginia Lacayo, es coach, activista, emprendedora, feminista, y experta en liderazgo sistémico y cambio social.

Tiene un doctorado en comunicación de la Universidad de Ohio, U.S; y tiene certificaciones de tres de las escuelas de coaching más prestigiosas del mundo. Además, cuenta con amplia experiencia en el campo de la justicia social como coach, ejecutiva, asesora, conferencista y académica.

Es creadora y anfitriona del *Podcast Coaching para Activistas*, creadora y coach principal del Programa *Autocoaching para Activistas*.



¿Cómo puede su organización aportar a la sostenibilidad y eficacia de los movimientos sociales?

Apoyando líderes sociales, activistas y emprendedorxs sociales en el desarrollo de sus capacidades de autogestión y resiliencia.

Contáctenos para discutir sobre las distintas formas en que pueden contribuir al desarrollo de estas capacidades en sus equipos y en los equipos de liderazgo de sus contrapartes y organizaciones aliadas.

AUTOCOACHING
para
ACTIVISTAS



Virginia Lacayo, Ph.D.
virginia@cforsi.com
www.virginialacayo.com