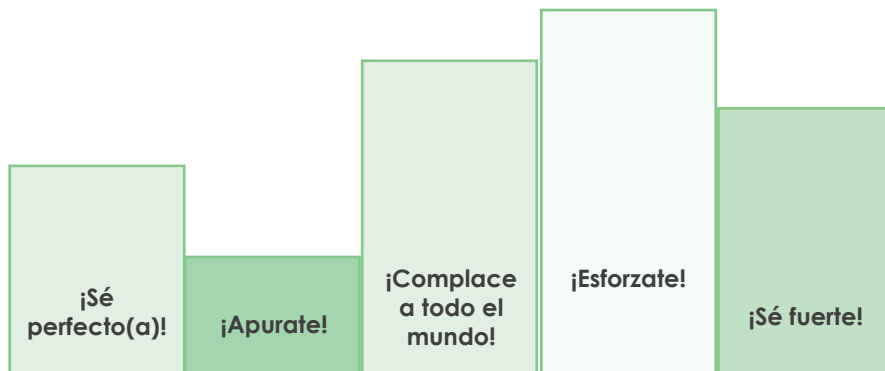


## Reflexionando sobre y reorientando tus impulsores

Es útil hacer una evaluación subjetiva de la fuerza relativa de cada "impulsor interno" para que entiendas dónde en particular necesitas centrar tu atención para minimizar su influencia en tu vida.

### Paso 1

Para visualizar un "impulsor interno", puedes dibujar una columna que represente lo fuerte que es su influencia sobre ti.



Basado en: Shields, Katrina: *In the Tiger's Mouth*. P. 135

### Paso 2

El siguiente paso es hacerse a uno(a) mismo(a) o con otro(a) colega las siguientes preguntas para reflexionar sobre los siguientes aspectos:

1. ¿De qué manera afectan tu vida los impulsores que has calificado como muy influyentes?
2. ¿Qué impacto tienen en tu trabajo social y/o político?
3. ¿En qué medida contribuyen a un posible agotamiento o burnout?

4. ¿Eres consciente de que vos mismo(a) envías este tipo de mensajes a tus hijos(as), colegas o colegas activistas? Se necesita atención plena continua para reducir la influencia del "impulsor interno" y alcanzar una posición más "objetiva" nos da opciones.
5. 5: ¿Qué tipo de "permiso" necesitarías para permitirte actuar en contra de los comportamientos del antiguo impulsor? Por ejemplo: Está bien hacer las cosas a mi ritmo. Errar es humano. No te enojés cuando intentes hacer algo, simplemente hazlo. Está bien hacer algo bueno por mí. A mucha gente le encantaría ayudarme.

### Paso 3

Creá un mensaje personalizado para vos en relación con los "impulsores internos" que te resulte útil visualizar.

### Paso 4

Escríbelo en letras grandes en un papel y pégalo en la nevera, el espejo del baño o la pantalla del ordenador.

Cuéntales a tus amigos y/o a tu grupo de apoyo cómo estás intentando cambiar las cosas.

Pídeles que te lo recuerden si notan que vuelves a caer en los viejos patrones.

### Paso 5

Anótalo en tu diario para poder comparar tu situación dentro de, por ejemplo, seis meses.

Fuente:

Luthmann, Timo. *Politisch aktiv sein und bleiben: Handbuch Nachhaltiger Aktivismus*. UNRAST-VERLAG. Münster 2018. 3. Auflage. März 2021. Páginas 225 – 226  
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn, 04.07.2023