



Kit de autocuidado para eventos de ritmo intenso

Proyecto
El futuro de los derechos humanos en la era digital

(consejos, recordatorios, pausas)

1. Respiración 4-7-8 (para calmar ansiedad rápida)

- Inhala por la nariz en 4 tiempos.
- Sostén el aire 7 tiempos.
- Exhala por la boca en 8 tiempos.

Hazlo 3 veces antes de subir al panel o antes de hacer una intervención pública.



¿En qué te ayuda?

Baja el pulso y centra la mente.

2. Movimiento corporal de poder

- Colócate de pie, pies firmes en el suelo.
- Abre el pecho y lleva los hombros atrás.
- Brazos en "V" de victoria o manos en la cintura (postura de "Wonder Woman").

Mantén 2 minutos.



¿En qué te ayuda?

Te ayuda a transmitir seguridad.

3. Calentamiento de voz (para sonar firme)

- Haz vibrar los labios con sonido "brrrr".
- Di un trabalenguas lento y luego más rápido (ej: "tres tristes tigres").
- Haz un "mmm" largo como si probaras comida deliciosa.

Esto abre resonancia y evita que la voz tiemble.



¿En qué te ayuda?

Te ayuda a sonar firme durante tu participación.



4. Visualización positiva

Cierra los ojos y visualiza:

- El público sonriendo.
- Tú hablando con calma y fluidez.
- El aplauso final y personas acercándose a saludarte.



¿En qué te ayuda?

Te ayuda a hablar con confianza y te da seguridad.

5. Mantra personal

Repite internamente una frase corta que te ancle:

- "Mi mensaje transforma."
- "Hablo desde el corazón."
- Estoy preparada (o)
- "Estoy aquí para transformar....."



¿En qué te ayuda?

Te ayuda a mantener la calma y te da seguridad.

6. Recomendaciones para manejo del Jet Lag

- Antes del viaje, ajusta tu rutina gradualmente, cómo por ejemplo 3 o 4 días antes del viaje, ve acostándote y despertándome 1 hora más temprano (si viajas al este) o más tarde (si viajas al oeste).
- Al subir al avión, cambia la hora de tu reloj y dispositivos a la hora de tu destino para empezar a mentalizarse con la hora local.
- Durante el vuelo, levántate cada cierto tiempo, camina por el pasillo y haz estiramientos suaves para mejorar la circulación.
- Durante el vuelo, usa ropa holgada y cómoda para facilitar el descanso y la movilidad.
- Al llegar al destino, come y duerme según los horarios del lugar, aunque no tengas hambre o sueño. Esto es crucial para resetear tu reloj interno.
- Si necesitas una siesta, que sea corta (máximo 20-30 minutos) y no demasiado tarde, para no dificultar el sueño nocturno.